

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI UPT SMP NEGERI 25 GRESIK

ABSTRAK

Latar Belakang, Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi karena pertumbuhan dan perkembangannya yang sangat cepat. Masalah gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kebiasaan sarapan yang sering ditinggalkan dan aktivitas fisik yang dilakukan. **Tujuan,** mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di UPT SMP Negeri 25 Gresik. **Metode,** penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data dengan melakukan pengukuran antropometri meliputi penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, wawancara kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner, dan wawancara aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAL. Jumlah sampel penelitian adalah 52 siswa dengan teknik pengambilan sampel acak sederhana. Teknik penilaian status gizi menggunakan klasifikasi IMT/U. Uji statistik menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja. **Hasil,** menunjukkan frekuensi tertinggi responden dengan kebiasaan sarapan baik (75%), aktivitas fisik ringan (90,4%), status gizi lebih dan obesitas (46,2%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p=0,084$). Ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,008$). **Saran,** berkenaan dengan hasil yang menunjukkan prevalensi gizi lebih dan obesitas di atas prevalensi nasional, maka siswa diharapkan untuk dapat menerapkan kebiasaan sarapan yang baik dan melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah terjadinya kegemukan.

Kata Kunci : Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik, Status Gizi

CORRELATION OF BREAKFAST HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT UPT SMP NEGERI 25 GRESIK

ABSTRACT

Background, adolescents are a group that is vulnerable to nutritional problems because of their very fast growth and development. Nutritional problems in adolescents can be influenced by several factors, namely breakfast habits that are often abandoned and physical activity carried out. **Objectives**, knowing the relationship of the breakfast habits and physical activity to nutritional status of adolescents at UPT SMP Negeri 25 Gresik. **Methods**, this research is an analytic observational study using a cross sectional approach. Collecting data by taking anthropometric measurements including weighing and height measuring, interviewing breakfast habits using a questionnaire, and interviewing physical activity using a PAL questionnaire. The number of study samples was 52 students with a simple random sampling technique. Nutritional status assessment technique uses IMT/U classification. Statistical test used chi square test to find out whether or not there was a relationship between breakfast habits and physical activity with nutritional status of adolescents. **Results**, showed the highest frequency of respondents with good breakfast habits (75%), light physical activity (90.4%), overweight and obesity status (46.2%). The results of statistical tests showed that there was no significant relationship between breakfast habits and nutritional status ($p= 0.084$). There was a significant relationship between physical activity and nutritional status ($p=0.008$). **Recommendation**, according to the result that shows the prevalence of overweight and obesity above national prevalence, so students are expected to be able to apply good breakfast habits and do sufficient physical activity to prevent obesity.

Keywords: Breakfast Habits, Physical Activity, Nutritional Status