

# GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KEJADIAN KEK PADA SISWI DI MADRASAH ALIYAH RAUDATUL ULUM KLAMPIS BANGKALAN

Oleh  
Umrotul Aini

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** melalui aktivitas sarapan pagi dengan mengonsumsi makanan yang mempunyai kandungan gizi seimbang dapat memenuhi 15-30% energi total dalam sehari untuk mewujudkan kebiasaan hidup sehat dan menghindari risiko kekurangan energi kronis (KEK). Menurut Riskesdas 2018, Jawa Timur memiliki prevalensi KEK sebesar 37,3%. Maka dari itu peneliti melakukan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswi Madrasah Aliyah Raudlatul Ulum Klampis Bangkalan dengan 40 sampel siswi dan didapatkan didapat persentase 65% atau 24 siswi yang mempunyai status gizi Kurang Energi Kronis (KEK) lebih tinggi dibandingkan data Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Timur tahun 2018 sebesar 37,3%. **Tujuan :** mengetahui gambaran kebiasaan sarapan dan kejadian KEK pada siswi Madrasah Aliyah Raudatul Ulum Klampis. **Metode :** Jenis penelitian ini ialah penelitian deskriptif. Jumlah sampel sebanyak 53 siswi dengan teknik pengambilan sampel jenuh, dengan parameter kebiasaan sarapan dan kekurangan energi kronis (KEK), metode pengumpulan data menggunakan *form informed consent* dan *form food recall*. **Hasil :** berdasarkan hasil penelitian siswi yang tidak mempunyai kebiasaan sarapan yaitu sebanyak 46 siswi (86,8%) dan responden yang memiliki kebiasaan sarapan pagi sebanyak 7 siswi (13,2%). Sedangkan untuk status gizi dengan kategori Tidak Kekurangan Energi Kronis (KEK) sebanyak 15 siswi (28,3%) dan 38 siswi (71,7%) memiliki status gizi Kekurangan Energi Kronis (KEK). **Kesimpulan :** siswi Madrasah Aliyah Raudlatul Ulum Klampis Bangkalan sebagian besar memiliki status gizi Kekurangan Energi Kronis (KEK) dikarenakan tidak memiliki kebiasaan sarapan. **Saran :** siswi diharapkan supaya selalu mengimplementasikan kebiasaan sarapan untuk mempertahankan status gizi yang baik  
**Kata kunci :** *kebiasaan sarapan, kejadian KEK, siswi*

# DESCRIPTION OF BREAKFAST HABITS AND CED INCIDENTS AMONG STUDENTS AT MADRASAH ALIYAH RAUDATUL ULUM KLAMPIS BANGKALAN

By

Umrurul Aini

## ABSTRACT

**Background:** through breakfast activities by consuming foods that contain balanced nutrition, you can fulfill 15-30% of total energy in a day to create healthy living habits and avoid the risk of chronic energy deficiency (CED). according to Riskesdas 2018, East Java has a prevalence of KEK of 37.3%. Therefore, the researchers conducted a preliminary study on female students at Madrasah Aliyah Raudlatul Ulum Klampis Bangkalan with a sample of 40 female students and it was found that the percentage of 65% or 24 female students who had a nutritional status of Chronic Energy Deficiency (KEK) was higher than the data from the Java Province Basic Health Research Results. East in 2018 amounted to 37.3%. **Objective:** to find out the description of breakfast habits and the incidence of KEK among Madrasah Aliyah Raudatul Ulum Klampis students. **Method:** This type of research is descriptive research. The total sample was 53 female students using a saturated sampling technique, with parameters of breakfast habits and chronic energy deficiency (KEK), data collection methods using an informed consent form and a food recall form. **Results:** Based on research results, there were 46 female students (86.8%) who did not have the habit of eating breakfast and 7 female students (13.2%) who had the breakfast habit. Meanwhile, for nutritional status in the No Chronic Energy Deficiency (KEK) category, 15 female students (28.3%) and 38 female students (71.7%) had the nutritional status of Chronic Energy Deficiency (KEK). **Conclusion:** Most of the female students at Madrasah Aliyah Raudlatul Ulum Klampis Bangkalan have Chronic Energy Deficiency (KEK) nutritional status since they do not have the habit of eating breakfast. **Suggestion:** female students are expected to always implement breakfast habits to maintain good nutritional status

**Key words:** breakfast habits, KEK incidents, female students