

KEBIASAAN TIDAK SARAPAN SEBAGAI FAKTOR RISIKO OVERWEIGHT PADA REMAJA DI MAN 1  
SRAGEN

MIFTAKHUL NUR FARIDA – 25010115140101

(2019 - Skripsi)

Salah satu penyebab overweight adalah kebiasaan tidak sarapan. Seseorang yang tidak sarapan akan merasa lebih lapar pada siang atau malam hari, sehingga asupan makanan cenderung meningkat. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan bahwa kebiasaan tidak sarapan merupakan salah satu faktor risiko overweight pada remaja di Sragen. Jenis penelitian adalah analitik observasional dengan desain case control. Subjek terdiri dari 42 siswa overweight dan 42 siswa status gizi normal. Pemilihan subjek menggunakan metode clustered random sampling berdasarkan kelas. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner terstruktur, pengukuran antropometri, Food Frequency Questionnaire, dan recall aktivitas fisik. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dan regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor risiko overweight yaitu kebiasaan tidak sarapan (OR=6,6; 95%CI : 2,5-17,4; p=0,001), tingkat kecukupan energi yang tinggi (OR=7,1; 95%CI : 2,2-23,6; p=0,001), tingkat kecukupan protein yang tinggi (OR=5,8; 95%CI : 1,8-19,5; p=0,005), tingkat kecukupan lemak yang tinggi (OR=7,3; 95%CI : 2,5-20,9; p=0,001), dan aktivitas fisik yang sangat ringan (OR=4,6; 95%CI : 1,2-18,0; p=0,04). Sebaliknya, lama tidur yang kurang (OR=1,1; 95%CI : 0,4-2,9; p=1,00) bukan merupakan faktor risiko overweight. Faktor risiko overweight dari kebiasaan tidak sarapan meningkat (OR=7,9; 95%CI: 2,5-25,3; p=0,001) setelah dikontrol dengan tingkat kecukupan energi dan lemak. Disimpulkan, sebelum dan setelah dikontrol variabel pengganggu, remaja yang tidak biasa sarapan berisiko menjadi overweight. Disarankan bagi sekolah untuk memberikan informasi dan edukasi kepada murid mengenai pentingnya sarapan. Selain itu, sekolah menghimbau kantin supaya menyediakan makanan yang sehat untuk sarapan para murid yang belum sempat sarapan di rumah

**Kata Kunci:** overweight, kebiasaan tidak sarapan, remaja