

# HUBUNGAN ASUPAN SARAPAN DENGAN KECUKUPAN GIZI DAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA DI JAWA TENGAH

WIDYAYU KURNIASARI SOEDWIWAHJONO-25010116130132  
2021-SKRIPSI

Obesitas merupakan kondisi akumulasi lemak berlebih yang diakibatkan konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan dan berdampak buruk bagi kesehatan seperti resistensi insulin dan kematian. Prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 21,8% dengan persentase obesitas di Jawa Tengah masih berada di atas capaian yaitu sebesar 6,32%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian obesitas. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian observasional dengan desain *crosssectional*. Pengambilan sampel dilakukan secara daring melalui sosial media meliputi instagram, twitter dan whatsapp dengan perhitungan sampel didapatkan 100 mahasiswa. Variabel pada penelitian ini meliputi frekuensi sarapan, tingkat kecukupan energi, keragaman jenis pangan, dan obesitas. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* dan *fisherexacttest*. Kebiasaan sarapan pada penelitian ini meliputi frekuensi sarapan, tingkat kecukupan energi dan keragaman jenis pangan. Hasil uji korelasi didapatkan frekuensi sarapan ( $p=0,621$ ) dan keragaman jenis pangan ( $0,054$ ) tidak terdapat hubungan dengan kejadian obesitas, sedangkan tingkat kecukupan energi terdapat hubungan dengan obesitas ( $p=0,003$ ). Hasil penelitian ini menggambarkan mahasiswa dengan tingkat kecukupan energi saat sarapan yang lebih cenderung tidak obesitas dibandingkan mahasiswa dengan tingkat kecukupan energi saat sarapan yang cukup. Penelitian ini menyimpulkan terdapat hubungan tingkat kecukupan energi dengan kejadian obesitas ( $p=0,003$ ) yang berarti semakin besar tingkat kecukupan energi sarapan maka mahasiswa cenderung tidak obesitas.

Kata kunci : kebiasaan sarapan, obesitas, mahasiswa