



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR
DENGAN OBESITAS PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 5**

PADANG TAHUN 2022



**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG, 2023**

ABSTRAK

Tujuan

Obesitas masih terus meningkat secara global maupun di Indonesia setiap tahunnya. Oleh karena itu, penting dilakukan pencegahan secara dini khususnya pada usia berkembang 13-15 tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data menggunakan *form Food Recall* dan kuesioner. Penelitian dilakukan dari Maret 2022 – Januari 2023. Sampel terdiri dari 79 siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang, menggunakan teknik *proportional random sampling*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 86,1% siswa berstatus gizi normal, siswa dengan asupan sarapan pagi baik sebesar 75,9%, siswa dengan aktivitas fisik sedang sebesar 50,6%, dan siswa dengan durasi tidur cukup sebesar 53,2%. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan sarapan pagi dengan kejadian obesitas ($p\text{-value} = 0,001$), terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p\text{-value} = 0,0046$) dan terdapat hubungan yang bermakna antara durasi tidur dengan kejadian obesitas ($p\text{-value} = 0,005$).

Kesimpulan

Sarapan pagi, aktivitas fisik dan durasi tidur berhubungan dengan kejadian obesitas. Disarankan kepada siswa untuk memperbaiki status gizi obesitas menjadi normal dengan mengonsumsi sarapan yang cukup, lebih aktif, dan menjaga durasi tidur.

Daftar Pustaka : 60 (2004-2021)

Kata Kunci : aktivitas fisik, durasi tidur, obesitas, sarapan pagi

ABSTRACT

Objective

The prevalence of obesity is increasing both globally and nationally from year to year. This has been a never-ending issue for the Indonesian government which shall not be taken lightly, hence why it is necessary to do early preventions peculiarly to the developing age of 13-15 years. The study aimed to determine the correlation of breakfast, physical activity, sleep duration and obesity.

Method

The research used quantitative methods with cross sectional approach. The Food Recall form and questionnaires were used as the primary data sources and the study was conducted in March 2022 – January 2023. The samples were 79 students of Muhammadiyah 5 Padang junior high school, taken by using proportional random sampling technique. Overall data is proceed using the chi-square test.

Result

The result showed that 86,1% students have normal nutritional status. 75,9% of students have enough intake of breakfast, 50,6% of students have moderate level of physical activity, and 53,2% of students have sufficient sleep duration. The results of statistical tests showed that there was a relation between breakfast intake and obesity (p -value = 0,001), there was a relation between physical activity and obesity (p value = 0,0046), there was a relation between sleep duration and the incidence of obesity (p -value = 0,005).

Conclusion

There are relationships between breakfast, physical activity, sleep duration and obesity. It is expected that students will improve the nutritional status of obesity to normal by consuming sufficient breakfast intake, being active progressively and maintaining the duration of sleep according to the recommendations.

References : 60 (2004-2021)

Keyword : physical activity, sleep duration, obesity, breakfast

