

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN KALORI DENGAN
PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA PRODI PROFESI
DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS
ANGKATAN 2013-2015



MOHAMMAD ARRANIRI

No. BP 1310312058

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2017

**RELATIONSHIPS BETWEEN BREAKFAST AND CALORIE INTAKE
WITH BODY FAT PERCENTAGE OF MEDICAL STUDENTS ANDALAS
UNIVERSITY YEAR OF 2013-2015**

By

Mohammad Arraniri

ABSTRACT

Obesity is now a problem for developed and developing countries. Some factors of obesity is excess caloric intake and eating irregularly. Breakfast habits are one form of diet. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and calorie intake with body fat percentage.

This was an analytic study with cross sectional approach. Sample of this research was 60 medical students of Andalas University. The research was conducted in September - December 2016. Data were analyzed using the Mann-Whitney test for the bivariate analysis.

The results showed the mean age of the sample is $20,05 \pm 1,22$ years, 55% have an eating regularly habits, 86,7% have an appropriate caloric intake and the average of body fat percentage is $24,78 \pm 5,71\%$. The results of bivariate test shows relationship between breakfast habits with body fat percentage ($p = 0.001$) and calorie intake with body fat percentage ($p = 0.000$).

The conclusions are there is significant relationship between breakfast habits and calorie intake with body fat percentage.

Keywords : Obesity, breakfast, calorie intake, body fat percentage

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN ASUPAN KALORI DENGAN
PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA MAHASISWA PRODI PROFESI
DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS
ANGKATAN 2013-2015**

Oleh

Mohammad Arraniri

ABSTRAK

Obesitas saat ini merupakan beban masalah untuk negara maju maupun negara berkembang. Beberapa faktor terjadinya obesitas adalah asupan kalori berlebih dan pola makan tidak teratur. Kebiasaan sarapan merupakan salah satu bentuk dari pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan asupan kalori dengan persentase lemak tubuh.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 60 mahasiswa FK Unand. Penelitian dilaksanakan pada bulan September-Desember 2016. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney untuk analisis bivariat.

Hasil penelitian didapatkan umur rerata responden adalah $20,05 \pm 1,22$ tahun, 55% memiliki kebiasaan tidak teratur, 86,7% memiliki asupan kalori yang baik dan rerata persentase lemak tubuh sebesar $24,78 \pm 5,71$. Hasil uji bivariat didapatkan hubungan antara kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh ($p=0,001$) dan asupan kalori dengan persentase lemak tubuh ($p=0,000$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dan asupan kalori dengan persentase lemak tubuh.

Kata Kunci : Obesitas, sarapan, asupan kalori, persentase lemak tubuh