

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DI SMA SWASTA RK SERDANG
MURNI LUBUK PAKAM**



**SESNA VITASARI SIMANJUNTAK
P01031121133**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DI SMA SWASTA RK SERDANG
MURNI LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan Program
Studi Diploma III di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan



**SESNA VITASARI SIMANJUNTAK
P01031121133**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan
Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Swasta
RK Serdang Murni Lubuk Pakam

Nama Mahasiswa : Sesna Vitasari Simanjuntak
NIM : P01031121133
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui



Dini Lestrina, DCN, M.Kes

Pembimbing Utama



Mincu Manala S.Gz, M.Kes

Anggota Penguji 1



Rumida SP, M.Kes

Anggota Penguji 2

Mengetahui :

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

SESNA VITASARI SIMANJUNTAK “HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN DINI LESTRINA)

Masalah obesitas pada saat ini merupakan salah satu masalah kesehatan yang selalu ada hubungan dengan masyarakat modern serta memegang peranan penting dalam kesehatan masyarakat dunia. Masyarakat yang sudah mengetahui dampak dari obesitas menciptakan mitos akibat dari ketakutan mereka, salah satunya adalah melewatkan sarapan pagi.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian yang bersifat observasional menggunakan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah siswa/i kelas 10 dan 11 di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam berjumlah 229 orang dan sampel yang memenuhi kriteria inklusi adalah 41 subjek penelitian. Data kebiasaan sarapan diperoleh dari hasil pengisian kuesioner. Data kejadian obesitas diperoleh dari penghitungan IMT.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober sampai Januari. Dari hasil penelitian status gizi remaja SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam didapat obesitas 1 sebesar 73.2% dan obesitas 2 sebesar 26.8 %. Kebiasaan sarapan pagi dengan kategori baik sebesar 46% dan kategori tidak baik sebesar 54%.

Pada hasil pemeriksaan analisis dengan menggunakan uji korelasi spearman. Dari hasil Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Obesitas tidak signifikan sehingga tidak terdapat hubungan.

Kata kunci: sarapan pagi, obesitas, remaja

ABSTRACT

SESNA VITASARI SIMANJUNTAK "The CORRELATION OF BREAKFAST HABITS WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMA SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM " (CONSULTANT: DINI LESTRINA)

The problem of obesity is a health problem that is in the world's spotlight, even in Indonesia. The prevalence of obesity from year to year has increased quite significantly every year. Obesity in teenagers can result in a high risk of degenerative diseases. One of the causes of obesity is skipping breakfast.

This research aims to determine the correlation between breakfast habits and the incidence of obesity in adolescents at SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. The research conducted was observational research using a cross-sectional approach. The research population was 229 students in grades 10 and 11 at SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam and the sample that met the inclusion criteria was 41 research subjects. Data on breakfast habits was obtained from filling out a questionnaire. Data on the incidence of obesity is obtained from BMI calculations. Data were analyzed analytically, followed by using the Spearman Correlation test

This research was conducted from October to January. From the results of research on the nutritional status of teenagers at SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam, it was found that obesity 1 was 73.2% and obesity 2 was 26.8%. Breakfast habits are in the good category at 46% and in the bad category at 54%.

Based on the Spearman test, the results showed that there was no correlation between breakfast habits and the incidence of obesity ($p = 0.466$) with a very weak correlation strength (0.123). There is no relationship between breakfast habits and the incidence of obesity in teenagers at SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

Keywords: Breakfast, Obesity, Teenagers

CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY:
LBP-Twins English &
Language Laboratory of
Medan Health Polytechnic
of Ministry of Health



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Swasta Rk Serdang Murni Lubuk Pakam”**

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku dosen pembimbing dan Ketua Prodi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan yang telah banyak memberikan ilmu, pengetahuan, dan waktunya dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Mincu Manalu S.Gz, M.Kes selaku Penguji 1 yang telah memberi arahan dan bimbingan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Rumida, SP, M.Kes selaku Penguji 2 yang telah memberi arahan dan bimbingan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
5. Bapak Ramses Simanjuntak dan Ibu Sedian Samosir serta Alvin Simanjuntak dan Bina Simanjuntak yang sudah membantu berupa waktu, materi, motivasi dan doa kepada penulis.
6. Eflin, Elisa, Pininta, Ramaida, Viona, Widia, dan teman sebimbingan yang selalu memberi semangat dan dukungan.
7. Kepala Sekolah SMAS RK Serdang Murni, staf dan pegawai yang memberikan izin penelitian dan murid-murid yang bersedia menjadi sampel penelitian.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja	5
B. Obesitas.....	6
1. Pengertian Obesitas	6
2. Penilaian Status Gizi.....	7
3. Indeks Antropometri.....	8
4. Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh	9
5. Tipe-tipe Obesitas.....	9
6. Faktor Penyebab Obesitas	10
7. Faktor Resiko Obesitas.....	13
8. Cara Pencegahan Obesitas.....	15
C. Kebiasaan Sarapan Pagi	15
1. Manfaat Sarapan Pagi	16
D. Kerangka Konsep.....	17
E. Definisi Operasional	18
Tabel 1. Definisi Operasional	18
F. Hipotesis	18
BAB III.....	19
METODOLOGI PENELITIAN.....	19
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	19
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	19

C. Populasi dan Sampel	19
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	20
E. Metode Pengolahan Data dan Analisis Data	23
BAB IV	26
HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	26
B. Karakteristik Sampel	26
C. Kejadian Obesitas	28
D. Kebiasaan Sarapan Pagi	28
E. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kejadian Obesitas ...	30
BAB V	33
KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

NO.	HALAMAN
1. Klasifikasi IMT Menurut WHO 2018.....	9
2. Denisi Operasional.....	18
3. Tabel Umur.....	27
4. Tabel Jenis Kelamin.....	27
5. Tabel Kejadian Obesitas.....	28
6. Tabel Kebiasaan Sarapan.....	29
7. Tabel Hubungan.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep.....	17
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

NO.	HALAMAN
Lampiran 1.....	38
Lampiran 2.....	40
Lampiran 3.....	42
Lampiran 4.....	43
Lampiran 5.....	47
Lampiran 6.....	48
Lampiran 7.....	49
Lampiran 8.....	50
Lampiran 9.....	51
Lampiran 10.....	55
Lampiran 11.....	56
Lampiran 12.....	57
Lampiran 13.....	58