

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KEBIASAAN SARAPAN DENGAN PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA REMAJA SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

Purwo Adi Wijaya¹, Tetra Saktika Adinugraha²

INTISARI

Latar Belakang : Melewatkan sarapan pagi mengakibatkan perubahan ritme, pola makan, dan siklus waktu makan. Selain itu juga menyebabkan remaja akan berisiko mengalami gizi lebih yang ditandai dengan berat badan lebih atau obesitas sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebih dalam tubuh. Penelitian terkait melewatkan sarapan dengan persentase lemak tubuh jarang diteliti.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh pada remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Metode Penelitian : Penelitian kuantitatif non eksperimental dengan desain penelitian korelatif dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 38 responden dengan teknik *cluster sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket frekuensi kebiasaan sarapan dan alat *body fat personal scale*. Analisa data menggunakan uji korelatif *somers' d*.

Hasil : Hubungan antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh pada remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dilihat dari nilai *p-value* sebesar 0,002 ($p\text{-value} \leq 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan dari kedua variabel dengan keeratan hubungan sedang yaitu sebesar 0,413 (0,40-0,599).

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh pada remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Diharapkan remaja selalu melakukan sarapan karena dapat memenuhi kebutuhan gizi harian (15% sampai dengan 30%) sebagai bagian gizi seimbang.

Kata Kunci : frekuensi kebiasaan sarapan, persentase lemak tubuh

¹ Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

² Dosen S1 Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

**RELATIONSHIP BETWEEN THE FREQUENCY OF
BREAKFAST HABITUAL WITH BODY FAT PERCENTAGE
IN TEENAGERS OF SMA MUHAMMADIYAH 3
YOGYAKARTA**

Purwo Adi Wijaya¹, Tetra Saktika Adinugraha²

ABSTRACT

Background : Skipping breakfast results in a change of rhythm, diet, and cycles mealtime, It also causes teenager to a risk of over nutrition which is characterized by overweight or obese as a result of the accumulation of excess fat in the body. Related Research of skipping breakfast with body fat percentage is rarely studied.

Research purposes : This study aims to determine the relationship between the frequency of breakfast habitual with body fat percentage in teenagers of SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Research methods : Non experimental quantitative research design and the correlative research using cross sectional approach. The samples used in this study were 38 respondents with cluster sampling technique. Collecting data using questionnaire of breakfast habitual frequency and personal body fat scale. Analysis of data using Somers' d correlative test.

Results: The relationship between the frequency of breakfast habitual with body fat percentage in teenagers of SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta seen from the p-value of 0.002 ($p\text{-value} \leq 0.05$) which shows the relationship of two variables with the relationship being that is equal to 0.413 (0.40 to 0.599).

Conclusion: There is a significant association between the frequency of breakfast habitual with body fat percentage in teenagers of SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. It is expected that teenagers are always having breakfast because they are not satisfied to daily nutritional needs (15% to 30%) as a part of balanced nutrition.

Keywords : the frequency of breakfast habitual, percentage of body fat.

¹ Students S1 Nursing, University Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

² S1 Lecturer in Nursing at the University Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.