

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Hubungan Pengetahuan Gizi, Ketersediaan Sarapan dan Citra Tubuh dengan Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMA 74 Jakarta Tahun 2019

Ulfah Khairani Karim

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=73887&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang paling banyak melewati sarapan. Asupan energi sarapan pada remaja rata-rata masih belum memenuhi Angka Kecukupan Gizi untuk sarapan. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan beberapa masalah gizi, diantaranya kekurangan energi kronik (KEK), anemia, kegemukan hingga obesitas. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan antara lain pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan dan citra tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan dan citra tubuh dengan kebiasaan sarapan pada remaja. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 74 Jakarta pada bulan Juli 2019. Responden merupakan siswa-siswa angkatan 2017 dan 2018 yang berjumlah 86 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik Simple Random Sampling. Penelitian ini menggunakan desain Cross Sectional serta dilakukan analisis data dengan uji Chi Square. Pengambilan data pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan, citra tubuh dan kebiasaan sarapan menggunakan instrumen berupa kuesioner dan formulir recall 24 jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 76,7% remaja memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik, 64,0% remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, sebanyak 94,2% telah tersedia sarapan dan sebanyak 51,2% remaja memiliki citra tubuh yang negatif. Berdasarkan analisis data menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi, ketersediaan sarapan dan citra tubuh dengan kebiasaan sarapan ( $p > 0,050$ ). Saran peneliti kepada remaja agar membiasakan sarapan sebelum pergi ke sekolah dan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang sebagai menu sarapan.