

ABSTRAK

Hubungan Sarapan Terhadap Lingkar Pinggang Pada Siswa Siswi Kelas XII SMA Bosowa Bina Insani Bogor

Amalia Farahtika Srikandi ¹, Nur Asiah ², Siti Marhamah ³

Latar Belakang: Sarapan paling sering dilewatkan oleh anak-anak usia sekolah. Kebiasaan tidak sarapan berisiko meningkatkan ukuran lingkar pinggang. Akibat meninggalkan sarapan adalah keinginan untuk makan lebih banyak saat siang hari. Mengenai makanan dan pola makan, Islam tidak hanya menyinggung tentang makanan dan kandungannya, tetapi juga kesempurnaan dan kesehatan makanan, serta cara untuk mengonsumsi makanan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui presentasi siswa-siswi yang melakukan sarapan dan hubungannya dengan ukuran lingkar pinggang ditinjau dari kedokteran dan Islam.

Metode: Jenis penelitian adalah penelitian analitik, menggunakan metode *total sampling*. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Bina Insani Bogor. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan kuesioner *food recall*. Analisis data menggunakan IBM SPSS *Statistic*.

Hasil: Jumlah sampel adalah 89 orang. Hasil wawancara terhadap responden didapatkan 44.9% siswa selalu sarapan dan 3.4% tidak pernah sarapan. Presentase siswa dengan lingkar pinggang >90 cm adalah 41.6% dan presentase siswi dengan lingkar pinggang >80 cm adalah 12.4%. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan.

Kesimpulan: Ukuran lingkar pinggang berlebih sesuai kriteria *International Diabetes Federation* dapat ditemukan pada responden yang selalu sarapan. Menurut agama Islam sarapan merupakan waktu makan yang penting dan harus dimulai dengan menu yang sehat seperti pola makan Rasulullah. Menu sarapan sebaiknya tidak berlebihan karena dapat meningkatkan risiko ukuran lingkar pinggang berlebih. Sesuatu yang berlebih-lebihan dilarang oleh Allah SWT.

Kata kunci: Sarapan, Lingkar pinggang, Remaja

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

²Staf pengajar bagian Gizi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

³Staf pengajar bagian Pendidikan Agama Universitas YARSI

ABSTRACT

The Relationship of Breakfast and Waist Circumference in 12th Grade Students in SMA Bosowa Bina Insani Bogor

Amalia Farahtika Srikandi 1, Nur Asiah 2, Siti Marhamah 3

Background: *Breakfast is often skipped by school-age children. The habit of skipping breakfast could increase the waist circumference. The result of skipping breakfast is the desire to eat more during the day. Regarding food and diet, Islam not only discussed on food and its content, but also the perfection and health of food, and how to eat it. This study aims to determine the presentation of students who do breakfast and its relationship with waist circumference in terms of medicine and Islam.*

Method: *The type of research is analytical research, using total sampling method. The sample of this research is 12th grade students of SMA Bina Insani Bogor. Data collection was done by interview and food recall questionnaire. Data analysis using IBM SPSS Statistic.*

Results: *The sample number was 89 people. The result of the interview to the respondents is 44.9% students always ate breakfast and 3.4% were skipping breakfast. The percentage of students with waist circumference of > 90 cm was 41.6% and the percentage of students with waist circumference of >80 cm was 12.4%. The results showed no significant relationship.*

Conclusions: *Excess waist size according to International Diabetes Federation criteria can be found in respondents who ate always breakfast. According to Islam breakfast is an important meal and should be started with a healthy menu like the diet of Rasulullah. Breakfast menu should not be excessive because it can increase the risk of excess waist circumference. Something that is too much is forbidden by Allah SWT.*

Keywords: *Breakfast, waist circumference, teenage*

¹*Student of Faculty of Medicine, YARSI University*

²*Departement of Clinical Nutrition, Faculty of Medicine, YARSI University*

³*Depastement of Islamic Education, YARSI University*