

# HUBUNGAN SARAPAN PAGI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP BERAT BADAN PADA SISWA KELAS XII SMA BOSOWA BINA INSANI BOGOR DITINJAU DARI KEDKOTERAN DAN ISLAM

Amelina Ratih Listyaningrum<sup>1</sup>, Nur Asiah<sup>2</sup>, Siti Marhamah<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Sarapan pagi bagi remaja sangatlah penting karena energi yang didapatkan dari sarapan 26,5% lebih tinggi dibandingkan dengan waktu makan lain. Semakin sering remaja melewatkan sarapan maka risiko terjadinya kegemukan menjadi lebih tinggi. Selain melewatkan sarapan, kejadian berat badan berlebih hingga obesitas dikaitkan dengan kurangnya aktivitas fisik. Obesitas pada remaja cenderung berlanjut hingga usia dewasa. Maka diperlukan pemantauan berat badan sebagai indikator untuk menentukan status gizi seseorang dan sebagai tindakan preventif untuk penyakit degeneratif. Islam mengajarkan untuk menjaga kesehatan dengan menerapkan pola makan yang baik, tidak berlebihan, dan berolahraga.

**Metode:** Jenis penelitian adalah penelitian *observational cross-sectional*, menggunakan metode *total sampling*. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Bina Insani Bogor. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dengan kuisioner food recall dan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* versi 2. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

**Hasil:** Pada penelitian ini dari 88 total responden (48 laki-laki, 40 perempuan), didapatkan hasil sebanyak 39 orang (44.3%) siswa yang selalu sarapan pada rentang waktu dari bangun tidur sampai jam sembilan pagi terhitung dalam frekuensi satu minggu. Mayoritas siswa memiliki aktivitas fisik rendah yaitu 41 orang (46,6%) dari total sampel dan mayoritas siswa memiliki berat badan berlebih yaitu 48 orang (54,5%) dari total sampel. Hasil pengujian statistic chi-square menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara sarapan pagi dan berat badan dengan  $p = 0,244$  ( $p > 0,05$ ) dan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan berat badan dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

**Simpulan:** Sarapan bukanlah satu-satunya sumber asupan energi dalam sehari dan berat badan lebih merupakan refleksi asupan kalori perhari. Aktivitas fisik yang tidak adekuat menyebabkan semakin besarnya lemak tubuh yang ditimbun pada jaringan dan berdampak kenaikan berat badan. Dalam Islam, mengonsumsi sarapan yang halal, thayyiban, dan tidak berlebihan, serta melakukan aktivitas fisik adalah perintah Allah SWT yang hukumnya wajib untuk menerapkan pola hidup sehat.

**Kata Kunci:** remaja, sarapan pagi, aktivitas fisik, berat badan

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

<sup>2</sup>Staf pengajar bagian Gizi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

<sup>3</sup>Staf pengajar bagian Pendidikan Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

**RELEVANCY BETWEEN BREAKFAST AND PHYSICAL ACTIVITY  
WITH BODY WEIGHT OF CLASS XII STUDENTS OF BOSOWA BINA  
INSANI BOGOR HIGH SCHOOL VIEWED FROM THE VIEWPOINT OF  
MEDICINE AND ISLAM**

Amelina Ratih Listyaningrum<sup>1</sup>, Nur Asiah<sup>2</sup>, Siti Marhamah<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Breakfast for teenagers is very important because the energy gained from breakfast is 26.5% higher than other meals. The more often teens skip breakfast then the risk of obesity becomes higher. In addition to skipping breakfast, the incidence of excess weight to obesity is associated with lack of physical activity. Obesity in adolescents tends to continue into adulthood. So we need weight monitoring as an indicator to determine the nutritional status of a person and as a preventive measure for degenerative diseases. Islam teaches to maintain health by applying a good diet, not excessive, and do exercise.

**Method:** The type of study was observational cross-sectional study, using total sampling method. The sample of this research was class XII students of SMA Bina Insani Bogor. The data were collected by interview with food recall questionnaire and Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) version 2. Data analysis using chi-square test.

**Results:** In this study of 88 total respondents (48 men, 40 women), the results showed that 39 students (44.3%) who regularly eat breakfast at the time range from waking up to nine in the morning counted in frequency one week. The majority of students had low physical activity (41.6%) of the total sample and the majority of students 48 people (54.5%) of the total sample were overweight. The result of chi-square statistic test showed no significant relationship between breakfast and weight with  $p = 0,244$  ( $p > 0,05$ ) and there was significant relation between physical activity and body weight with  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ).

**Conclusion:** Breakfast is not the only source of energy intake in a day and body weight is a reflection of daily calorie intake. Inadequate physical activity leads to increase body fat deposited on the tissues and the impact of weight gain. In Islam, eat breakfast that is halal, thayyiban, and not excessive, and do physical activity are the command of Allah SWT which is a must to apply healthy lifestyle.

**Keyword:** teenagers, breakfast, physical activity, body weight

<sup>1</sup>Student of Yarsi University Faculty of Medicine

<sup>2</sup>Lecturer of Nutrition Clinic Department of Yarsi University Faculty of Medicine

<sup>3</sup>Lecturer of Religious Affairs Department of Yarsi University Faculty of Medicine