

ABSTRAK

Hubungan Antara Jenis Sarapan Pagi Terhadap Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas XII SMA Bina Insani Bogor Ditinjau dari Sudut Pandang Kedokteran dan Islam

Muhammad Rayi Wicaksono ¹, Nur Asiah ², Siti Marhamah ³

Latar Belakang: Sarapan pagi merupakan hal yang sangat penting dilakukan oleh pelajar SMA untuk melakukan aktivitas. Banyak sekali jenis komposisi makanan yang dikonsumsi oleh pelajar SMA. Masyarakat Indonesia masih banyak yang belum membiasakan sarapan. Kebiasaan tidak sarapan akan berdampak buruk salah satunya menyebabkan kegemukan. Islam menganjurkan untuk tidak melewatkan sarapan pagi namun dalam jumlah yang tidak berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jenis sarapan terhadap indeks massa tubuh pelajar SMA ditinjau dari sudut pandang kedokteran dan Islam.

Metode: Jenis penelitian adalah penelitian analitik, menggunakan metode *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Bina Insani Bogor. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan kuesioner *food recall*. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

Hasil: Jumlah sampel adalah 84 orang. Hasil dari wawancara terhadap responden didapatkan 44,0% siswa selalu sarapan. Jenis sarapan terbanyak yang dikonsumsi adalah karbohidrat. Persentase siswa obesitas sebanyak 36,9% dan berat badan normal sebanyak 46,4%. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis sarapan pagi dengan IMT.

Kesimpulan: Faktor penyebab nilai IMT yang tinggi tidak hanya disebabkan oleh perilaku sarapan dan jenis sarapan. Penyebab lainnya adalah aktivitas fisik serta makan siang dan makan malam berlebihan. Dalam Islam sarapan merupakan kegiatan yang penting namun dalam porsi yang cukup. Allah SWT tidak menyukai orang-orang yang berlebihan salah satunya adalah mengonsumsi makanan yang berlebihan.

Kata kunci: Sarapan, IMT, Remaja.

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

²Staf pengajar bagian Gizi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

³Staf pengajar bagian Pendidikan Agama Universitas YARSI

ABSTRACT

Relationship Between Breakfast Types with Body Mass Index of Class XII Students of Bina Insani Bogor High School Viewed from the Viewpoint of Medicine and Islam

Muhammad Rayi Wicaksono ¹, Nur Asiah ², Siti Marhamah ³

Background: Breakfast is a very important thing done by high school students to perform activities. There are so many types of food composition consumed by high school students. the people of Indonesia are still many who have not used breakfast. Skip breakfast habit will gives some of adverse effect on of them is obesity . Islam advocates not to skip breakfast but in moderation. The objective of this study was to determine the influence of breakfast type on body mass index of high school students from the viewpoint of medicine and Islam.

Method: The type of research is analytical research, using cross sectional method. The sample of this research is class XII students of SMA Bina Insani Bogor. Data collection was done by interview and food recall questionnaire. Data analysis using chi-square test.

Results: The sample size was 84 people. The result of interview to the respondents was 44.0% students always breakfast. Most types of breakfast consumed is carbohydrate. The percentage of obese students was 36.9% and the normal weight was 46.4%. The results showed no significant relationship between breakfast types with BMI.

Conclusions: Factors that cause high BMI values are not only caused by breakfast behavior and type of breakfast. Other causes are physical activity and excessive lunch and dinner. In Islam breakfast is an important activity but in sufficient portions. Allah SWT does not like people who are excessive one of them is eating excessive food.

Keywords: Breakfast, BMI, Teenagers.

¹Student of Yarsi University Faculty of Medicine

²Lecturer of Nutrition Clinic Department of YARSI University Faculty of Medicine

³Lecturer of Religious Affairs Department of YARSI University Faculty of Medicine