

ABSTRAK

Rizka Mellani Putri. Gambaran Asupan Sarapan pada Remaja *Stunting* dan Remaja Normal di SMP N 1 Kampar Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar. Dibimbing oleh Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si dan Yessi Alza, SST, M.Biomed.

Sarapan sangat penting bagi remaja untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun motorik remaja. Sarapan akan menghasilkan energi yang dapat digunakan dalam beraktivitas sehari-hari. Asupan sarapan berkontribusi 20% dari total kebutuhan tubuh. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 menyebutkan bahwa sebanyak 16,9% - 50% anak usia sekolah dan remaja di Indonesia tidak biasa sarapan. Sebanyak 26,1% anak sekolah hanya mengonsumsi minuman saat sarapan seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah yaitu dibawah 15% dari total kebutuhan. Mutu sarapan penduduk Indonesia masih rendah karena masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan sarapan pada remaja *stunting* dan remaja normal di SMPN 1 Kampar Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar dan untuk mengetahui gambaran asupan energi sarapan pada remaja *stunting* dan remaja normal di SMPN 1 Kampar Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 76 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dimana jumlah sampel 76 orang yang terdiri dari 50 remaja normal dan 26 remaja *stunting*. Cara pengumpulan data dengan menggunakan formulir food recall 1x24 jam dan data tersebut dianalisa secara deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi responden berdasarkan jenis kelamin terbesar adalah laki – laki dengan status gizi normal dengan persentase 68%, sedangkan remaja yang memiliki status gizi *stunting* terbesar adalah remaja perempuan dengan persentase 33%. Pada penelitian ini didapatkan hasil terbesar (80%) responden yang tidak sarapan adalah remaja dengan status gizi normal dan persentase terbesar (65%) remaja memiliki kategori asupan energi sarapan tidak mencukupi (<20%) adalah remaja dengan status gizi normal. Metode pengambilan data asupan sebaiknya menggunakan food recall lebih dari 1x24 jam sehingga dapat lebih menggambarkan pola sarapan dan variasi sarapan remaja.

Kata Kunci : sarapan, remaja, *stunting*

ABSTRACT

Rizka Mellani Putri. Description of Breakfast Intake of Stunting Adolescents and Normal Adolescents at SMP N 1 Kampar, Kampar District, Kampar Regency. Supervised by Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si and Yessi Alza, SST, M.Biomed

Breakfast is essential for teenagers to help the growth and development of both physical and motor teenagers. Breakfast will produce energy that can be used in daily activities. Breakfast intake contributes 20% of the total body needs. Basic Health Research (Riskesdas) in 2010 stated that as many as 16.9% - 50% of school-age children and adolescents in Indonesia did not usually eat breakfast. As many as 26.1% of school children only consume drinks at breakfast, such as water, milk, or tea, and 44.6% consume low-quality breakfasts, which are below 15% of the total requirement. Indonesian people's breakfast quality still needs to improve because many children are not used to having a healthy breakfast. The purpose of this study was to determine the description of breakfast intake in stunted youth and normal adolescents at SMPN 1 Kampar, Kampar District, Kampar Regency, and to determine the definition of breakfast energy intake in stunted adolescents and normal adolescents at SMPN 1 Kampar, Kampar District, Kampar Regency. This research is descriptive qualitative with a cross-sectional approach. The total population in this study was 76 people. The sampling technique used was total sampling, with 76 people consisting of 50 normal youth and 26 stunted youth. The data collection method used the 1x24-hour food recall form, and the data was analyzed descriptively. The results of this study indicate that the most significant nutritional status of respondents based on gender is male, with normal nutritional status at a percentage of 68%. In comparison, adolescents with the most considerable stunting nutritional status are female adolescents, with a rate of 33%. In this study, the most outstanding results (80%) of respondents who did not have breakfast were adolescents with normal nutritional status, and the most significant percentage (65%) of adolescents who had insufficient breakfast energy intake (<20%) were adolescents with normal nutritional status. The intake data collection method should use a food recall of more than 1x24 hours better to describe breakfast patterns and variations of adolescent breakfasts.

Keywords: breakfast, adolescents, stunting