

ABSTRAK

Adela Putri. Gambaran Konsumsi Sarapan Dan Snack Pagi Pada Remaja Stunting Dan Remaja Normal Setelah Di Intervensi Di Smpn 1 Kampar Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar. Dibimbing Oleh Dr. Aslis Wirda Hayati, SP,M.Si dan Irma Susan Paramita, S.Gz.M.Kes.

Berbagai kajian membuktikan bahwa gizi yang cukup dari sarapan membekali tubuh untuk berpikir, beraktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Bagi anak sekolah, sarapan terbukti dapat meningkatkan kemampuan belajar dan stamina anak. Prevalensi siswa stunting lebih rendah pada kelompok yang mendapatkan sarapan dan makan siang dibandingkan kelompok yang hanya mendapatkan makan siang. Siswa yang melewatkan sarapan berisiko 2,3 lebih besar mengalami stunting. Hasil ini dikarenakan anak yang tidak sarapan akan kehilangan sebagian kebutuhan gizi harian, yang meliputi zat gizi makro dan mikro. Kebutuhan gizi harian yang tidak terpenuhi dapat mengakibatkan stunting. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsumsi sarapan dan snack pagi pada remaja stunting dan remaja normal setelah di intervensi di SMP negeri 1 Kampar Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar. Jenis penelitian ini yaitu cross sectional, menggunakan data sekunder. Populasi penelitian yaitu siswa remaja 12-15 tahun sebanyak 425 siswa. Penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian sebanyak 76 responden dengan data yang lengkap dan sesuai kriteria inklusi. Data sekunder yang dikumpulkan yaitu identitas responden, TB, BB, umur dan data food recall. Hasil dari penelitian ini adalah konsumsi sarapan terbanyak pada remaja normal yaitu 68,6% sedangkan remaja stunting 64% sedangkan pada responden yang mengkonsumsi snack pagi pada tabel diatas terbanyak pada remaja stunting yaitu 92% dan remaja normal 90,19% dikarenakan responden mengganti waktu sarapannya pada waktu makan snack pagi. Diharapkan untuk mengkonsumsi sarapan dan snack pagi agar kebutuhan tubuh dipagi hari dapat terpenuhi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 76 responden.

Kata Kunci : Sarapan, Snack Pagi, Stunting, Remaja

ABSTRACT

Adela Putri. Description of Breakfast and Morning Snack Consumption in Stunted Adolescents and Normal Adolescents After Intervention at Smpn 1 Kampar, Kampar District, Kampar Regency. Supervised by Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si and Irma Susan Paramita, S.Gz.M.Kes.

Various studies prove that adequate nutrition from breakfast equips the body to think and carry out optimal physical activity after waking up in the morning. For school children, breakfast is proven to increase children's learning abilities and stamina. The prevalence of stunting students was lower in the group that received breakfast and lunch compared to the group that only received lunch. Students who skip breakfast have a 2.3 greater risk of experiencing stunting. This result is because children who do not have breakfast will lose some of their daily nutritional needs, which include macro and micro nutrients. Daily nutritional needs that are not met can result in stunting. The aim of this research is to find out how breakfast and morning snacks are consumed by stunted teenagers and normal teenagers after intervention at SMP Negeri 1 Kampar, Kampar District, Kampar Regency. This type of research is cross sectional, using secondary data. The research population is 425 students aged 12-15 years. Research using purposive sampling technique. The research sample consisted of 76 respondents with complete data and according to the inclusion criteria. The secondary data collected was the respondent's identity, TB, BB, age and food recall data. The results of this research are that the highest consumption of breakfast is in normal teenagers, namely 68.6%, while stunting teenagers are 64%, while the respondents who consume morning snacks in the table above are the highest in stunting teenagers, namely 92% and normal teenagers 90.19% because respondents change their breakfast time. at breakfast time. It is expected to consume breakfast and morning snacks so that the body's needs in the morning can be fulfilled. This type of research is descriptive. This research was conducted in November 2022 with a total sample of 76 respondents.

Keywords: Breakfast, Morning Snacks, Stunting, Adolescents