

ABSTRAK

Miracle Sinaga: Hubungan Asupan Energi dan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian *Underweight* pada Siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli. Skripsi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan. 2026

Underweight pada remaja merupakan permasalahan gizi multidimensi yang dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan intelektual, dan produktivitas belajar. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi remaja usia 13-15 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus sebesar 7,6 persen secara nasional dan 4,6 persen di Provinsi Sumatera Utara. Hasil observasi awal di SMP Negeri 1 Labuhan Deli menunjukkan masih ditemukannya siswa dengan status gizi *underweight*, kebiasaan sarapan tidak baik, dan asupan energi kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi dan kebiasaan sarapan dengan kejadian *underweight* pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah sampel sebanyak 97 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Data asupan energi dikumpulkan menggunakan metode food recall 2×24 jam, data kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner frekuensi sarapan, dan data status gizi *underweight* diperoleh melalui pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) yang dinilai berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki asupan energi kategori kurang (73,2%) dengan rerata kecukupan energi $87,65 \pm 13,56$ persen AKG, kebiasaan sarapan tidak baik (72,2%), dan kejadian *underweight* sebesar 41,2 persen. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan kejadian *underweight* ($p=0,007$; PR= 3,355 (95% CI: 1,320–8,529), yang berarti siswa dengan asupan energi kurang memiliki risiko *underweight* 3,355 kali lebih besar dibandingkan siswa dengan asupan energi cukup. Sebaliknya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian *underweight* ($p=0,390$; PR=0,801; 95% CI: 0,491–1,308). Asupan energi merupakan faktor determinan langsung yang signifikan terhadap kejadian *underweight* pada siswa SMP Negeri 1 Labuhan Deli, sedangkan kebiasaan sarapan tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik meskipun tetap memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan energi harian. Pihak sekolah dan orang tua disarankan untuk meningkatkan program edukasi gizi serta pembiasaan sarapan pagi yang baik guna menekan angka kejadian *underweight* pada siswa.

Kata Kunci: Asupan Energi, Kebiasaan Sarapan, *Underweight*, Remaja

ABSTRACT

Miracle Sinaga: *The Relationship between Energy Intake and Breakfast Habits with the Incidence of Underweight in Students of SMP Negeri 1 Labuhan Deli, Thesis. Nutrition Study Program. Faculty of Engineering, State University of Medan. 2026*

Underweight in adolescents is a multidimensional nutritional problem that can negatively affect physical growth, intellectual development, and learning productivity. Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of thin and severely thin adolescents aged 13-15 years was 7.6 percent nationally and 4.6 percent in North Sumatra Province. Preliminary observations at SMP Negeri 1 Labuhan Deli revealed students with *underweight* nutritional status, poor breakfast habits, and inadequate energy intake. This study aimed to determine the relationship between energy intake and breakfast habits with the incidence of *underweight* among students at SMP Negeri 1 Labuhan Deli. This study used a cross-sectional design with a sample of 97 seventh and eighth grade students selected using proportionate stratified random sampling. Energy intake data were collected using the 2×24-hour food recall method, breakfast habit data were obtained using a breakfast frequency questionnaire, and *underweight* nutritional status was determined through anthropometric measurements (body weight and height) assessed based on body mass index for age (BMI/A). Data were analyzed using the Chi-Square test to determine the relationship between variables. The results showed that most students had inadequate energy intake (73.2%) with a mean energy adequacy of 87.65 ± 13.56 percent of the Recommended Dietary Allowance, poor breakfast habits (72.2%), and an *underweight* prevalence of 41.2 percent. The Chi-Square test showed a significant relationship between energy intake and the incidence of *underweight* ($p=0.007$; PR= 3,355 (95% CI: 1,320–8,529), meaning students with inadequate energy intake had a 3.296 times higher risk of *underweight* than students with adequate energy intake. Conversely, no significant relationship was found between breakfast habits and the incidence of *underweight* ($p=0.390$; PR=0.801; 95% CI: 0.491–1.308). Energy intake is a significant direct determinant of *underweight* among students at SMP Negeri 1 Labuhan Deli, while breakfast habits showed no statistically significant relationship, although they remain important in meeting daily energy needs. Schools and parents are advised to enhance nutrition education programs and encourage good breakfast habits to reduce the incidence of *underweight* among students.

Keywords: Energy Intake, Breakfast Habits, *Underweight*, Adolescents