

KORELASI ASUPAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA PUTRI
(Studi di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta Tahun 2014)

EVRIILLA IHDATIL FITRIYAH – 25010110120025

(2014 - Skripsi)

Gizi lebih telah menjadi masalah gizi di negara berkembang termasuk di Indonesia. Hasil perhitungan *Z-score* IMT/U pada santriwati baru di Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam tahun 2011 menunjukkan bahwa persentase santriwati dengan gizi lebih adalah sebesar 24,57%. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri pondok pesantren. Penelitian ini bersifat observasi analitik dengan rancangan kasus-kontrol. Subjek sebanyak 120 santriwati dipilih dengan teknik *stratified random sampling* yang memenuhi kriteria inklusi, yang terbagi menjadi 60 santriwati pada kelompok kasus dan 60 santriwati pada kelompok kontrol. Asupan gizi diukur dengan metode *recall* 2x24 jam dan aktivitas fisik diukur dengan metode *record* 2x24 jam. Analisis hubungan menggunakan uji *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Rerata asupan gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) pada kelompok kasus lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Rerata asupan serat pada kedua kelompok masih di bawah angka kecukupan serat yang dianjurkan, dan sebanyak 87,5% responden memiliki aktivitas fisik inaktif. Hasil penelitian menunjukkan variabel asupan protein memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gizi lebih ($p=0,022$), sedangkan variabel asupan energi ($p=0,191$), lemak ($p=0,714$), karbohidrat ($p=0,224$), serat, dan aktivitas fisik ($p=0,783$) tidak menunjukkan adanya hubungan dengan kejadian gizi lebih. Asupan protein berhubungan dengan kejadian gizi lebih, sedangkan asupan energi, lemak, karbohidrat, dan serat serta aktivitas fisik tidak berhubungan dengan kejadian gizi lebih.

Kata Kunci: Asupan gizi, aktivitas fisik, gizi lebih, remaja putri, pondok pesantren