

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK DAN KARBOHIDRAT SEDERHANA DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN
PADA REMAJA PUTRA KOTA SEMARANG (STUDI DI SMA PANGUDI LUHUR DON BOSKO SEMARANG)

SUSANTI PUJI NUGRAHANI – 25010112150021

(2014 - Skripsi)

Kelebihan berat badan pada usia remaja dapat meningkatkan kejadian diabetes melitus, gangguan metabolisme glukosa, penyakit degeneratif pada usia dewasa dan berpengaruh pada perkembangan psikososial. Anak remaja cenderung menyukai makanna yang manis dan lemak tinggi. Tujuan dari penelitian ini membuktikan hubungan asupan lemak dan karbohidrat sederhana dengan kejadian kelebihan berat pada pada remaja putra kota semarang. Jenis penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebanyak 91 siswa dan 75 siswa putra menjadi subjek penelitian dipilih dengan cara *cluster random sampling*. Variabel yang diteliti meliputi asupan lemak, asupan karbohidrat sederhana dan kelebihan berat badan. Data IMT didapatkan dari berat badan dan tinggi badan dengan cara antropometri, data asupan makanan menggunakan kuesioner *recall* makanan selama 2 hari tidak berturut-turut dan kuesioner FFQ, data aktivitas 24jam. Untuk menguji hipotesis dengan uji *Rank Spearman*. Kejadian kelebihan berat badan pada remaja putra sebesar 32%. Tingkat kecukupan energi rata-rata baik, asupan lemak total rata-rata sebesar 24,7%, asupan lemak jenuh semua siswa melebihi batas normal, asupan karbohidrat sederhana 108% dari asupan energi. Ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian kelebihan berat badan dengan nilai $P=0,002$. Ada hubungan antara asupan karbohidrat sederhana dengan kelebihan berat badan dengan nilai $P=0,004$. Dapat disimpulkan bahwa asupan lemak dan karbohidrat sederhana tinggi dan berhubungan dengan kelebihan berat badan. Asupan lemak lebih berhubungan dengan kelebihan berat badan

Kata Kunci: Asupan lemak, asupan karbohidrat sederhana, kelebihan berat badan