

Hubungan Asupan Makanan, Keanekaragaman Pangan dan Lama Tidur dengan Persen Lemak Tubuh pada Anak Sekolah Dasar (Studi di SD Hj. Isriati Baiturrahman 1 Semarang)

Yuni Atika Sari – 25010113130318

(2017 - Skripsi)

Kejadian obesitas pada siswa SD Hj. Isriati Baiturrahman 1 Semarang tahun 2010 berkisar 49,9% dengan kecenderungan meningkat. Obesitas pada anak dapat berlanjut pada usia dewasa. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan asupan makanan, lama tidur, dan keanekaragaman pangan dengan persentase lemak tubuh pada anak sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* dan jenis penelitian observasional analitik. Populasi penelitian anak sekolah dasar kelas 4 dan 5 yang berjumlah 182 siswa. Sejumlah 58 siswa dipilih secara *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan *food recall* 2x24jam, tabel keanekaragaman pangan, pengukuran antropometri dan juga pengukuran persen lemak tubuh menggunakan alat BIA (*Bioelectrical Impedance Analysis*). Analisis data menggunakan uji Korelasi *Rank Spearman* dan *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 44,5% siswa laki-laki obes dan 9,8% siswa perempuan obes, 87,9% siswa yang tingkat kecukupan energinya berlebih, 37,9% siswa asupan karbohidratnya berlebih, 62,1% siswa asupan lemak jenuhnya berlebih, 24,1% siswa yang asupan lemak tidak jenuhnya berlebih, 43,1% keanekaragaman pangannya rendah. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara tingkat konsumsi energi ( $p=0,00$ ), dan keanekaragaman pangan ( $p=0,00$ ) dengan persen lemak tubuh. Disimpulkan bahwa obesitas pada anak-anak ini berhubungan dengan tingginya konsumsi energi dan keanekaragaman pangan

**Kata Kunci:** Persen lemak tubuh, keanekaragaman pangan, asupan makanan, lama tidur