

PERBEDAAN POLA KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA PUTERI OVERWEIGHT DAN NORMAL DI
SMA NEGERI 1 SIBORONGBORONG KOTA MEDAN TAHUN 2017

MARIA YENSISKA SIAHAAN – 25010112120085

(2017 - Skripsi)

Overweight pada usia remaja akan berdampak pada peningkatan kejadian penyakit tidak menular di masa dewasa. Kejadian overweight pada siswi SMA N 1 Siborongborong cukup tinggi berkisar 60% berdasarkan hasil studi pendahuluan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola konsumsi remaja berstatus gizi overweight dan normal di SMA Negeri 1 Siborongborong Medan. Jenis penelitian adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian adalah remaja usia 15-18 tahun sebanyak 80 siswi yang terdiri dari 40 siswi gemuk (z skor IMT/U >+1 SD) dan 40 siswi normal. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri: tinggi badan, berat badan, lingkar pinggang, dan Food Frequency Questionnaire semi kuantitatif. Analisis data menggunakan uji Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok status gizi overweight memiliki tingkat kecukupan energi sebesar $114,60\% \pm 66,54$, tingkat kecukupan protein $92,74\% \pm 7,74$, asupan lemak $50,60 \text{ g} \pm 36,60$, asupan serat $14,15 \text{ g} \pm 9,98$, asupan kolesterol $160,7 \text{ g} \pm 140,29$, aktivitas fisik $1,33 \pm 0,21$, sedangkan kelompok status gizi normal memiliki persentase tingkat kecukupan energi $93,87\% \pm 19,96$, tingkat kecukupan protein $88,33\% \pm 11,36$, asupan lemak $60,78 \text{ g} \pm 42,12$, asupan serat $11,97 \text{ g} \pm 7,02$, asupan kolesterol $286,4 \text{ g} \pm 544,8$, aktivitas fisik $1,80 \pm 0,23$. Tidak ada perbedaan tingkat kecukupan energi $p=0,054$, tingkat kecukupan protein $p=0,059$, antara kelompok status gizi overweight dan status gizi normal. Tidak ada perbedaan asupan lemak $p=0,225$, asupan serat $p=0,579$, dan asupan kolesterol $p=0,079$ antara kelompok status gizi overweight dan status gizi normal. Ada perbedaan aktivitas fisik antara kelompok status gizi overweight dan status gizi normal $p=0,000$. Saran yang diberikan agar pihak sekolah melakukan peningkatan aktivitas fisik bagi siswa

Kata Kunci: Kata Kunci: Remaja Putri, Status Gizi, Overweight, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi