

HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA UMUR
16-18 TAHUN (STUDI PADA SISWA SMA NEGERI 1 UNGARAN KABUPATEN SEMARANG 2019)

NURWAHYUNI CITRA – 25010115120155

(2019 - Skripsi)

Kejadian obesitas pada laki-laki lebih tinggi 55,3% dibandingkan pada perempuan 19,0% dan lebih tinggi pada umur 16 tahun (37,7%) dibandingkan pada umur 17-18 tahun (27,9%) . Hal ini disebabkan oleh asupan energi, karbohidrat dan lemak yang lebih dan aktivitas fisik yang ringan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja umur 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Ungaran. Rancangan penelitian adalah observasional analitik dengan desain cross sectional yang dilakukan pada 96 remaja umur 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Ungaran. Pengambilan sampel secara proporsional simple random sampling dan menggunakan instrumen recall konsumsi gizi 24 jam dan recall aktivitas fisik 24 jam. Analisis data menggunakan uji chi square dan regression logistic. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori tidak obesitas (66,7%) sedangkan obesitas (33,3%). Sebagian besar responden obesitas memiliki tingkat kecukupan energi lebih (69,2%), karbohidrat lebih (82,4%), lemak lebih (76,5%) dan memiliki tingkat kecukupan protein baik (27%) juga memiliki aktivitas ringan (41,1%) serta tidak memiliki orang tua dengan riwayat obesitas (38,2%). Terdapat hubungan antara jenis kelamin, tingkat kecukupan energi, karbohidrat, lemak dan dengan kejadian obesitas ($p < 0,05$). Tidak terdapat hubungan umur, tingkat kecukupan protein dan genetik dengan kejadian obesitas ($p \geq 0,05$). Faktor yang paling dominan dengan kejadian obesitas adalah tingkat kecukupan karbohidrat. Saran bagi sekolah melakukan pengukuran status gizi siswa secara rutin dan memberikan edukasi mengenai asupan gizi dan aktivitas fisik yang baik sesuai kebutuhan untuk usia remaja

Kata Kunci: Asupan gizi, aktivitas fisik, obesitas