

## HUBUNGAN KEBIASAAN SNACKING DENGAN STATUS ANTROPOMETRI PADA REMAJA SMP DI KOTA SEMARANG

LANA A'MALUNA-25010115120050  
2020-SKRIPSI

Indonesia mengalami peningkatan prevalensi gizi lebih pada remaja dari tahun ke tahun. Ketidakseimbangan energi yang masuk dengan energi yang keluar menjadi penyebab terjadinya gizi lebih. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan kebiasaan *snacking* dengan indikator obesitas remaja SMP di Kota Semarang. Penelitian observasional ini dilakukan dengan desain *cross sectional*. Subjek sebanyak 69 siswa dipilih menggunakan metode *clustered random sampling* berdasarkan kelas. Data dikumpulkan melalui wawancara kuesioner recall 2x24 jam, FFQ dan recall aktivitas fisik, serta pengukuran antropometri IMT/U, persen lemak tubuh menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA), dan lingkaran pinggang menggunakan pita pengukur. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Rank spearman*, *Pearson product moment*, dan *Chi square*. Hasil penelitian menunjukkan 42,0% subjek dengan status gizi *overweight*, rerata persen lemak tubuh subjek laki-laki 22,2% dan perempuan 27,7%, subjek laki-laki dengan lingkaran pinggang berlebih 18,8% dan perempuan 24,3%. Sebanyak 87% remaja mengonsumsi *snack* dengan frekuensi 1-3 kali sehari, jenis *snack* yang dikonsumsi 66,7% dalam bentuk makanan, dan rerata kontribusi energi, protein, dan lemak *snack* yaitu masing-masing 22,6%, 19,2%, dan 25,6%. Terdapat hubungan antara kontribusi protein *snack* ( $p=0,049$ ) dan kontribusi lemak *snack* ( $0,035$ ) dengan TKE sehari. Terdapat hubungan antara TKE sehari ( $p=0,006$ ) dan TKP sehari ( $p=0,044$ ) dengan Skor Z IMT/U. Ada hubungan TKE sehari ( $p=0,000$ ) dan TKP sehari ( $p=0,012$ ) dengan persen lemak tubuh, serta TKE sehari ( $p=0,010$ ) dengan lingkaran pinggang. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontribusi protein *snack* dan kontribusi lemak *snack* dengan status antropometri melalui TKE sehari

Kata kunci : Kota Semarang, remaja, *snacking*, status antropometri