

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Asupan Zat Gizi, Tingkat Stres Dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja Akhir Usia 19-24 Tahun Di Kelurahan Pondok Cabe Ilir Kota Tangerang Selatan

Dini Aulia Putri

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75557&lokasi=lokal>

Abstrak

Obesitas dapat terjadi pada berbagai usia, begitu pula pada remaja akhir. Obesitas adalah faktor langsung yang dapat menyebabkan gangguan kecerdasan maupun gangguan kesehatan karena obesitas dapat meningkatkan resiko terjadinya sejumlah penyakit antara lain resistensi insulin yang kemudian membuat munculnya penyakit seperti hipertensi, dyslipidemia, hiperuremia, disfungsi endotel dan lipotoksisitas terhadap sel beta, stroke, artritis (radang sendi), batu empedu, kesulitan bernafas, masalah kulit, dan infertilitas. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi, tingkat stres dan durasi tidur terhadap obesitas pada remaja akhir usia 19-24 tahun. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif observasional dengan desain studi cross-sectional. Sampel penelitian merupakan 77 remaja berusia 19-24 di RW 007 (RT 001, RT 002, RT 004 dan RT 006). Pengambilan sampel dilakukan dengan Purposive Sampling. Food Recall 2 x 24 jam dilakukan untuk pengambilan data variable asupan zat gizi sedangkan variable tingkat stress dan durasi tidur menggunakan kuesioner PSS-10 serta kuesioner durasi tidur. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0.05$). Hasil penelitian menunjukkan responden laki-laki lebih banyak sebesar 59,7% dan terdapat 16,9% remaja mengalami obesitas. Responden memiliki asupan energi kurang 76,6%, asupan protein kurang 40,3%, asupan lemak normal dan kurang 36,4%, asupan karbohidrat kurang 94,8%, stres sedang 80,5%, dan durasi tidur kurang 46,8%. Hasil uji statistik chi square menunjukkan tidak terdapat hubungan antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat dan tingkat stres serta durasi tidur dengan obesitas ($P\text{-value} > 0,05$).