

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

# HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN MINUMAN BERKALORI DENGAN STATUS GIZI DAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA WANITA DEWASA AWAL DI RW 01 KELURAHAN KOTA BAMBUTARA UTARA

RINI OKTAVIANI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75789&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Masalah berat badan lebih (overweight) dan obesitas menjadi suatu masalah gizi yang sedang dihadapi dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang. Para wanita dan pria dengan berat badan normal namun persen lemak tubuhnya tinggi, akan mengalami proses inflamasi yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan para wanita dan pria dengan berat badan normal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Gizi Makro dan Minuman Berkalori dengan Status gizi dan Persen Lemak Tubuh pada Wanita usia dewasa awal di Kelurahan Kota Bambu Utara. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah di bulan September 2020, sampel penelitian sebanyak 90 orang, dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, untuk data asupan makan menggunakan kuesioner Food Recall dan untuk data Asupan Minuman Berkalori menggunakan kuesioner SQ-FFQ, sedangkan untuk data kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner. Asupan lemak berhubungan dengan status gizi dengan nilai ( $p = 0.001$ ), sedangkan asupan energi, protein, lemak, dan asupan minuman berkalori, dan kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi ( $p > 0.005$ ). selain itu juga asupan lemak dan kebiasaan sarapan berhubungan dengan persen lemak tubuh ( $p < 0.005$ ) sedangkan asupan energi, protein, karbohidrat, dan asupan minuman berkalori tidak berhubungan dengan persen lemak tubuh. ( $p > 0.005$ ).