

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI JUNK FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMK 10 NOVEMBER TAMBUN SELATAN TAHUN 2021

DINDA YUSZANNISA

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76383&lokasi=lokal>

Abstrak

Remaja rentan mengalami permasalahan gizi, karena pertumbuhannya yang sangat cepat sehingga kebutuhan zat gizi meningkat pada remaja akhir. Dari tahun 1975 hingga 2016, prevalensi remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas berusia 15-19 tahun meningkat lebih dari empat kali lipat dari 4% menjadi 18% secara global. Banyak remaja dengan frekuensi konsumsi junk food meningkat tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik seperti berolahraga yang akan mengakibatkan obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMK 10 November Tambun Selatan pada tahun 2021. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi siswa SMK 10 November Tambun Selatan yang sebanyak 1032 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah Stratified Random Sampling. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 288 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh responden. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai Pvalue $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak. Kesimpulan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMK 10 November Tambun Selatan. Saran kepada responden untuk mengurangi konsumsi junk food dan meningkatkan aktivitas fisik.