

**Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES**

# **HUBUNGAN KONSUMSI JUNK FOOD, TINGKAT STRES, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEJADIAN OBESITAS SERTA KOMPOSISI TUBUH TENAGA KEPENDIDIKAN UHAMKA LIMAU**

**ANNA AHMIYANASARI**

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76398&lokasi=lokal>

---

## **Abstrak**

Obesitas adalah kondisi bertambahnya berat badan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan penggunaan energi yang ditandai dengan adanya penumpukan lemak pada jaringan adiposa dan erat kaitannya dengan persen lemak tubuh. Prevalensi obesitas pada tenaga kependidikan Uhamka Limau Obesitas mencapai 68,4%. Obesitas menjadi faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular dengan prevalensi secara global sebesar 13%. Konsumsi junk food yang berlebih, tingkat stres yang tinggi, dan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada terjadinya obesitas dan komposisi tubuh. tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara konsumsi junk food, tingkat stres, dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas serta komposisi tubuh tenaga kependidikan Uhamka Limau. Pengambilan data obesitas dan komposisi tubuh menggunakan Bioelectric Impedance Analysis (BIA) dan microtoice, konsumsi junk food menggunakan formulir Semi Kuantitatif Food Frequency Questionnaire, tingkat stres menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stres Scale-42 (DASS 42), dan kualitas tidur menggunakan Pittsurgh Sleep Quality Index (PSQI). Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Cross Sectional yang dianalisis menggunakan uji Chi Square, tidak ada hubungan konsumsi junk food dengan kejadian obesitas (p value = 0,127) dan komposisi tubuh persen lemak tubuh (p value = 0,932), visceral fat (p value = 0,063), persen massa otot (p value = 1,000), ada hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas (p value = 0,000), ada hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan persen lemak tubuh dan visceral fat (p value = 0,000), tidak ada hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan persen massa otot (p value = 0,214). Mengontrol konsumsi junk food, pengelolaan stres, dan pengaturan kualitas tidur yang baik dapat mencegah obesitas serta komposisi tubuh.