

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## **HUBUNGAN ASUPAN LEMAK OMEGA 6, SERAT, KUALITAS TIDUR DAN KONSUMSI MINUMAN MANIS DENGAN KEJADIAN OBESITAS REMAJA DI SMPN 149 JAKARTA**

AMALIA AJENG LARASATI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76419&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penyakit tidak menular yang sering dijumpai pada anak remaja salah satunya adalah obesitas dan kegemukan. Pola makan remaja suka mengkonsumsi makanan tinggi lemak, rendah serat, konsumsi minuman manis dan memiliki kualitas tidur yang buruk akan memicu obesitas pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan lemak omega 6, serat, kualitas tidur dan konsumsi minuman manis dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian dilaksanakan di SMPN 149 Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi Cross Sectional. Pengambilan sampel menggunakan kombinasi teknik proportionate stratified sampling dengan jumlah sampel 80 remaja. Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan dan wawancara. Analisis data menggunakan analisis uji chi-square dan multiple logistic regression. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan asupan lemak omega 6 (p-value 0,000), asupan serat (p-value 0,00), frekuensi konsumsi minuman manis (p-value 0,000), dan kontribusi gula pada minuman manis (p-value 0,000) dengan kejadian obesitas. Tidak ada hubungan kualitas tidur (p-value 0,177), asupan energi (p-value 0,083) dan asupan lemak omega 3 (p-value 1,000) dengan kejadian obesitas. Uji multivariat menunjukkan asupan serat paling berpengaruh dengan obesitas. Kesimpulan yang dapat diperoleh yaitu asupan lemak omega 6 yang berlebih, asupan serat yang kurang, sering mengonsumsi minuman manis dan kontribusi gula pada minuman manis yang berlebih akan menyebabkan peluang mengalami obesitas.