

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN POLA MAKAN, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DI SDN CIREUNDEU 01 TANGERANG SELATAN

RAHMA YUDANTI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76607&lokasi=lokal>

Abstrak

Gizi lebih adalah suatu keadaan kronis yang dicirikan dengan kelebihan lemak dalam tubuh. Penimbunan lemak yang berlebih tersebut disebabkan tidak adanya keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi. Gizi lebih terjadi karena interaksi yang sangat kompleks antara aktivitas fisik, pola makan, dan gaya hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah di SDN Cireundeu 01 Tangerang Selatan. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara menggunakan teknik stratified random sampling. Objek dari penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas 5 dan 6 sebanyak 102 Sampel. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain Cross-Sectional dan analisis data yang digunakan adalah Chi- Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20,6% responden mengalami gizi lebih, 94,1% responden memiliki pola makan baik, 54,9% responden tergolong asupan energi cukup, 50,0% responden tergolong asupan protein lebih, 49,0% responden tergolong asupan lemak lebih, 77,5% responden tergolong asupan karbohidrat kurang dan 50,0% aktivitas fisik responden dalam kategori sedang. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara pola makan ($p= 0,672$), asupan karbohidrat ($p= 0,079$) dan aktivitas fisik ($p= 0,828$). Variabel ini ada hubungan dengan status gizi yaitu asupan energi ($p= 0,000$), asupan protein ($p= 0,000$), dan asupan lemak ($p= 0,000$). Dapat disimpulkan semakin siswa/i SDN Cireundeu 01 mengkonsumsi energi, protein dan lemak cukup maka status gizinya akan berpeluang menjadi normal.