

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Asupan Serat, Makronutrisi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Pelajar Di SMP Islam Ruhama Tangerang Selatan Tahun 2022

Winda Nurlathifah

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77003&lokasi=lokal>

Abstrak

Kejadian obesitas (obesity) adalah bahasa latin yaitu ob yang diartikan ?akibat dari? dan esum artinya ?makan?. Obesitas juga merupakan kondisi menumpuknya jaringan lemak yang berlebih dalam tubuh. Obesitas adalah gangguan kronis yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebihan di tubuh dapat dipengaruhi oleh asupan serat, makronutrisi dan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan serat, makronutrisi serta aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada pelajar di SMP Islam Ruhama Tangerang Selatan Tahun 2022. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Islam Ruhama, pada November 2021- 15 April 2022. Populasi penelitian berjumlah 276 pelajar dengan jumlah sampel 196 yang diambil dengan instrument angket dan g-form lalu menggunakan data primer. Variabel dependent ini adalah kejadian obesitas dan variabel independent adalah umur, jenis kelamin, faktor genetik, stress, pola makan tidak sehat, obat-obatan tertentu, jarang bergerak atau berolahraga, lingkungan sekitar, asupan serat, makronutrisi (karbohidrat, lemak, protein) dan aktivitas fisik. Dalam penelitian ini menghitung IMT/U dengan menggunakan who anthro plus. Hasil penelitian diolah dengan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi Square.

Hasil univariat penelitian ini menunjukkan (11,2%) pelajar dengan obesitas, (79,1%) pelajar dengan faktor genetic, (54,1%) jenis kelamin laki-laki, (89,3%) pelajar dengan asupan serat tidak baik, (91,3%) pelajar dengan karbohidrat tidak baik, (55,6%) pelajar dengan protein tidak baik, (51,0%) pelajar dengan lemak tidak baik, dan (61,7%) pelajar yang melakukan aktivitas fisik dalam seminggu ≤3 kali.