

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN KONSUMSI ULTRA-PROCESSED FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA SMAN 1 PURWADADI SUBANG TAHUN 2023

DITA ANGGRAENI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78023&lokasi=lokal>

Abstrak

Gizi lebih merupakan keadaan tubuh seseorang yang mengalami berat badan berlebih karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan lemak. Dampak masalah gizi lebih bagi kesehatan sangat erat kaitannya dengan berbagai penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes melitus, dan penyakit pernapasan. Remaja yang mengalami gizi lebih biasanya akan menjadi pasif dan depresi, karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi ultra-processed food dan aktivitas fisik dengan kejadian status gizi lebih pada siswa SMAN 1 Purwadadi Subang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan desain cross-sectional. Populasi pada penelitian adalah seluruh siswa SMAN 1 Purwadadi Subang. Sampel penelitian sebanyak 119 siswa kelas XI yang berusia 16-18 tahun. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan lalu diinterpretasikan kedalam z-score IMT/U, data konsumsi ultra-processed food diperoleh dengan wawancara FFQ dan data aktivitas fisik diperoleh dengan pengisian angket PAQ-A secara mandiri. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi ultra-processed food (p value = 0,002) dan aktivitas fisik (p value = 0,002) dengan kejadian status gizi lebih. Kesimpulan dari penelitian ini konsumsi ultra-processed food dan aktivitas fisik merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian status gizi lebih pada remaja. Disarankan kepada remaja untuk memilih makanan yang tidak terlalu tinggi gula (4 sdm/hari), garam (1 sdm/hari), dan lemak (5 sdm/hari) serta meningkatkan aktivitas fisik.