

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

DETERMINAN GAYA HIDUP YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA SISWA SMAN 60 JAKARTA TAHUN 2023

Sherina Octaviona

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78190&lokasi=lokal>

Abstrak

Gizi lebih adalah akumulasi lemak abnormal atau berlebih yang dapat menyebabkan berbagai risiko masalah kesehatan. Kelebihan berat badan dan obesitas menjadi masalah kesehatan yang dapat berisiko meningkatkan berbagai penyakit degeneratif. Di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih yaitu 13.5% Indonesia pada tahun 2018. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa determinan gaya hidup yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAN 60 Jakarta. Data dikumpulkan dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, formulir SQ-FFQ untuk mengukur konsumsi dan rata-rata asupan zat gizi makro pada UPF (Ultra-Processed Food), kuesioner PAQ-A untuk mengukur aktivitas fisik dan kuesioner kebiasaan membaca food label dengan sampel terdiri dari 117 siswa yang didapat dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square dan Independent T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi, protein, karbohidrat dari UPF ($p=0,013$; $0,050$; $0,023$), aktivitas fisik ($p=0,006$), kebiasaan membaca food label ($p=0,013$) dengan kejadian gizi lebih dan tidak terdapat hubungan antara konsumsi UPF ($0,129$) dan asupan lemak dari UPF ($0,389$) dengan kejadian gizi lebih. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi, protein, karbohidrat dari UPF, aktivitas fisik dan kebiasaan membaca food label dengan kejadian gizi lebih dan tidak terdapat hubungan antara konsumsi UPF dan asupan lemak dari UPF dengan kejadian gizi lebih. Peneliti menyarankan kepada siswa untuk menjaga berat badan dengan mengurangi konsumsi dari UPF untuk meningkatkan aktivitas fisik dan meningkatkan pengetahuan terkait kebiasaan membaca food label.