

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN MANIS, ASIN DAN BERLEMAK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 5 DEPOK

Hanita

Abstrak

Obesitas merupakan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan yang keluar dan ditandai dengan akumulasi lemak di jaringan adiposa. Obesitas di masa remaja dapat mempengaruhi masalah serius yang akan berlanjut sampai usia dewasa. Kejadian obesitas pada remaja disebabkan oleh beberapa hal, salah satunya adalah perubahan pola makan yang mengandung lemak, karbohidrat, dan natrium yang tinggi, namun rendah serat sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam pemenuhan gizi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*. Sampel pada penelitian berjumlah 122 responden dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Analisis bivariat responden menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan manis dengan kejadian obesitas ($p \text{ value} = 0,000$) dan terdapat hubungan antara konsumsi makanan berlemak dengan kejadian obesitas ($p \text{ value} = 0,000$). Namun, tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan asin dengan kejadian obesitas ($p \text{ value} = 0,160$).

Kata Kunci : Obesitas, Makanan manis, Makanan Asin, Makanan Berlemak

THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION OF SWEET, SALTY AND FATTY FOODS WITH INCIDENT OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMAN 5 DEPOK

Hanita

Abstract

Obesity is an imbalance between energy intake with energy output and is characterized by the accumulation of fat in adipose tissue. Obesity in adolescence can cause serious problems that will continue into adulthood. The incidence of obesity in adolescents is caused by several things, one of which is a change in diet that contains high fat, carbohydrates, and sodium, but is low in fiber so that it can cause an imbalance in nutritional fulfillment. The purpose of this study was to determine the relationship between consumption of risky foods (sweet, salty and fatty) with the incidence of obesity in adolescents. This study used a cross-sectional method. The sample in this study amounted to 122 respondents using a simple random sampling method. The bivariate analysis of respondents used the chi-square test. The results showed that there was a relationship between the consumption of sweet foods and the incidence of obesity (p value = 0.000) and there was a relationship between the consumption of fatty foods and the incidence of obesity (p value = 0.000). However, there was no relationship between the consumption of salty foods and the incidence of obesity (p value = 0.160).

Keywords : Obesity, Sweet Food, Salty Food, Fatty Food