

HUBUNGAN INDEKS GIZI SEIMBANG DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA DEPOK

Rana Nurfitri

Abstrak

Healthy Eating Index lebih dikenal dengan Indeks Gizi Seimbang (IGS) di Indonesia adalah instrumen atau alat ukur kesesuaian konsumsi pangan subjek terhadap anjuran porsi makan. IGS mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dengan melihat porsi dan jenis pangan yang dikonsumsi. Jika skor IGS subjek mencapai angka maksimum, ini menunjukkan bahwa kualitas konsumsi makanan subjek yang baik dan sesuai anjuran pedoman. Kualitas diet yang buruk tidak mempertimbangkan berlebihnya jumlah zat gizi yang masuk ke dalam tubuh, serta keragaman dari pangan yang dikonsumsi. Obesitas juga dipengaruhi oleh faktor pola makan, dimana tingginya jumlah energi yang dikonsumsi serta konsumsi makanan tidak memenuhi rekomendasi diet, dapat menurunkan kualitas konsumsi pangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan indeks gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Depok. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang diambil dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 164 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner dan wawancara FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) kemudian menggunakan uji *chi-square*. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak ada hubungan antara indeks gizi seimbang komponen pangan karbohidrat ($p=0,497$);($p=0,301$), komponen pangan lauk hewani ($p=0,535$);($p=1,000$), komponen pangan lauk nabati ($p=1,000$);($p=0,062$), komponen pangan sayuran ($p=0,348$);($p=0,644$), komponen pangan buah-buahan ($p=0,519$);($p=1,000$), dan komponen pangan susu ($p=0,529$);($p=0,659$) dengan kejadian obesitas pada remaja laki-laki dan perempuan. Tidak ada hubungan antara indeks gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja laki-laki dan perempuan ($p=0,745$);($p=0,000$).

Kata Kunci: Indeks Gizi Seimbang, Pedoman Gizi Seimbang, Obesitas, dan Remaja.

THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCED NUTRITION INDEX AND OBESITY INCIDENCE IN ADOLESCENT DEPOK CITY

Rana Nurfitri

Abstract

Healthy Eating Index (HEI) is an instrument or tool for measuring the suitability of a subject's food consumption against the recommended meal portion. The Balanced Nutrition Index refers to the Balanced Nutrition Guidelines (PGS) by looking at the portion and type of food consumed. If the subject's IGS score reaches the maximum, this indicates that the quality of the subject's food consumption is good and in accordance with the guidelines recommended. Poor diet quality does not take into account the excessive amount of nutrients that enter the body, as well as the variety of food consumed. Obesity is also influenced by dietary factors, where the high amount of energy consumed and food consumption does not meet dietary recommendations, can reduce the quality of food consumption. This study aims to determine the relationship between a balanced nutrition index and the incidence of obesity in adolescents in Depok City. This study used a cross-sectional study design which was taken with a simple random sampling technique of 164 respondents. Data was collected by filling out questionnaires and FFQ (Food Frequency Questionnaire) interviews and then using the chi-square test. Based on the results of statistical tests, there is no relationship between the balanced nutrition index of carbohydrate food components ($p=0,497$); ($p=0,301$), animal source ($p=0,535$);($p=1,000$), vegetable source ($p=1,000$);($p=0,062$), vegetable food component ($p=0,348$);($p=0,644$), fruit food component ($p=0,519$);($p=1,000$), and dairy food component ($p=0,529$);($p=0.659$) with the incidence of obesity in male and female adolescents. There was no relationship between a balanced nutrition index and the incidence of obesity in adolescent boys and girls ($p=0,745$);($p=0,000$).

Keywords: Healthy Eating Index, Balanced Nutrition Guidelines, Obesity, and Adolescent.