

HUBUNGAN ASUPAN VITAMIN B12, AKTIVITAS FISIK DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

Dina Rania

Abstrak

Obesitas merupakan penyakit yang kompleks dan multifaktorial yang ditandai dengan kelebihan berat badan karena adanya penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas disebabkan oleh tidak seimbangnya jumlah energi yang masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan sehingga berat badan menjadi lebih berat dibandingkan berat badan ideal karena adanya penumpukan lemak di dalam tubuh. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan vitamin B12, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta. Rancangan penelitian ini adalah cross sectional yang dilakukan pada 58 mahasiswa usia 18-22 tahun di Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta. Subyek dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik stratified random sampling. Uji statistik untuk melihat hubungan asupan vitamin B12, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas dengan menggunakan uji chi-square. Sebagian besar mahasiswa mempunyai status gizi normal (86,2%), asupan vitamin B12 kurang (58,6%), aktivitas fisik kurang (55,2%), dan pengetahuan gizi cukup (96,6%). Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara asupan vitamin B12 dengan obesitas (p-value = 0,050). Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas (p-value = 0,020) dan terdapat hubungan yang tidak signifikan antara pengetahuan gizi dengan obesitas (p-value = 0,070). Tidak ada hubungan antara asupan vitamin B12 dan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Saran untuk responden pada penelitian ini yaitu perlunya untuk memperhatikan asupan zat gizi khususnya makanan yang mengandung sumber vitamin B12 kemudian lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik serta mengaplikasikan pengetahuan yang sudah dimiliki dalam kehidupan sehari – hari terkait kejadian obesitas

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Asupan Vitamin B12, Obesitas, Pengetahuan Gizi.

RELATIONSHIP BETWEEN VITAMIN B12 INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITIONAL KNOWLEDGE WITH THE EVENT OF OBESITY IN NUTRITION STUDENTS IN 2022

Dina Rania

Abstract

Obesity is a complex and multifactorial disease characterized by being overweight due to excessive fat accumulation in the body. Obesity is caused by an imbalance in the amount of energy that enters and the amount of energy expended so that the body weight becomes heavier than the ideal body weight due to the accumulation of fat in the body. The purpose of this study was to determine the relationship between vitamin B12 intake, physical activity, and nutritional knowledge with the incidence of obesity in students of the Undergraduate Nutrition Study Program of UPN Veteran Jakarta. The design of this study was a cross-sectional study conducted on 58 students aged 18-22 years at the Nutrition Study Program of the UPN Veterans Jakarta Undergraduate Program. Subjects were selected based on inclusion criteria. Sampling in this study used a stratified random sampling technique. Statistical tests to see the relationship between vitamin B12 intake, physical activity, and knowledge of nutrition with the incidence of obesity using the chi-square test. Most of the students had normal nutritional status (86.2%), a lack of vitamin B12 intake (58.6%), a lack of physical activity (55.2%), and adequate nutritional knowledge (96.6%). There was an insignificant relationship between vitamin B12 intake and obesity (p -value = 0.050). There is a significant relationship between physical activity and obesity (p -value = 0.020) and there is an insignificant relationship between nutritional knowledge and obesity (p -value = 0.070). There is no relationship between vitamin B12 intake and nutritional knowledge with the incidence of obesity and there is a relationship between physical activity and the incidence of obesity. Suggestions for respondents in this study is the need to pay attention nutrient intake, especially foods that contain sources of vitamin B12 then be more active in carrying out physical activities and apply the knowledge they already have in everyday life related to the incidence of obesity.

Keywords: Physical Activity, Vitamin B12 intake, Obesity, Nutrition Knowledge