

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN SERAT, DAN PENGETAHUAN DALAM PEMILIHAN MAKANAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA

Fadhilah Rahmah

Abstrak

Gizi lebih adalah suatu keadaan yang terjadi pada seseorang ketika jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar daripada jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang berisiko mengalami kelebihan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak, asupan serat, dan pengetahuan pemilihan makanan dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan di Kecamatan Tapos, Kota Depok. Penelitian ini melibatkan 65 siswa berusia 16-19 tahun, yang dipilih dengan memakai teknik *Incidental Sampling*. Penelitian menggunakan data antropometri, instrumen kuesioner pengetahuan tentang pemilihan makanan, dan kuesioner SQ-FFQ (Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire). Analisis data dilakukan dengan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi pada remaja, sebanyak 70,8% berstatus gizi normal, dan 29,2% berstatus gizi lebih. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara asupan lemak ($p = 0,000$) dan pengetahuan pemilihan makanan ($p = 0,004$) dengan kejadian gizi lebih, namun tidak ada hubungan antara kejadian gizi lebih dengan asupan serat ($p = 0,974$). Kesimpulan hasil penelitian terdapat hubungan antara asupan lemak dan pengetahuan pemilihan makanan dengan kejadian gizi lebih dan tidak ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian gizi lebih.

Kata kunci : Asupan Lemak, Asupan Serat, Pengetahuan dalam Pemilihan Makanan, Gizi Lebih, Remaja.

THE RELATIONSHIP OF FAT INTAKE, FIBER INTAKE, AND FOOD SELECTION KNOWLEDGE WITH THE INCIDENCE OF OVERNUTRITION IN ADOLESCENTS

Fadhilah Rahmah

Abstrak

Overnutrition is a condition that occurs in a person when the energy entering the body is more than the energy expended by the body. Adolescents are one of the age groups at risk of being overweight. This study aims to determine the relationship between fat intake, fiber intake, and food selection knowledge with the incidence of overnutrition in adolescents. Observational study with a cross-sectional design was conducted in Tapos Sub-district, Depok City. The study included 65 students aged 16-19 years, selected using the Incidental Sampling technique. The study used anthropometric data, knowledge questionnaire instrument on food selection, and SQ-FFQ (Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire) questionnaire. Data analysis was performed with the Chi-square test. The results showed that the nutritional status of adolescents ranged from 70.8% normal nutritional status to 29.2% overnutrition status. The results of Statistic test showed that there was relationship of fat intake ($p = 0.000$) and food selection knowledge ($p = 0.004$) with the incidence of overnutrition, but there was no relationship between the incidence of overnutrition with fiber intake ($p = 0.974$). Conclusion of the result: There was a relationship between fat intake and food selection knowledge with incidence of overnutrition, but there was no relationship between fiber intake with the incidence of overnutrition.

Keywords : Fat Intake, Fiber Intake, Food Selection Knowledge, Overnutrition, Adolescents.