

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ASUPAN LEMAK, AKTIVITAS FISIK, DAN CITRA TUBUH DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI JAKARTA TIMUR

Sekar Woro Wilis

Abstrak

Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), prevalensi obesitas di Jakarta lebih tinggi pada perempuan dibandingkan pria. Pada remaja putri, obesitas berlanjut hingga dewasa dan menyebabkan gangguan reproduksi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan asupan energi, asupan lemak, aktivitas fisik, serta citra tubuh dengan kejadian obesitas. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain studi *cross sectional* mengambil 108 siswi 15-18 tahun di SMAN 98 dan SMAN 105 Jakarta. Hasil uji korelasi antara asupan energi dan asupan lemak dengan obesitas pada persen lemak tubuh dengan nilai koefisien $r = 0.035$ ($p = 0.722$) dan $r = 0.074$ ($p = 0.448$), pada IMT/U dengan $r = -0.016$ ($p = 0.869$) dan $r = -0.034$ ($p = 0.726$). Hasil uji korelasi antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas menggunakan persen lemak tubuh dengan $r = 0.197$ ($p = 0.041$) dan menggunakan IMT/U dengan $r = 0.156$ ($p = 0.107$). Hasil uji korelasi citra tubuh dengan kejadian obesitas jika menggunakan persen lemak tubuh dengan $r = 0.291$ ($p = 0.002$) dan IMT/U dengan $r = 0.309$ ($p = 0.001$). Hasil penelitian ini, terdapat hubungan yang searah dan signifikan pada aktivitas fisik dan citra tubuh terhadap kejadian obesitas, namun tidak terdapat hubungan pada asupan energi dan lemak terhadap kejadian obesitas.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Asupan Makro, Citra Tubuh, Obesitas, Remaja Putri.

THE RELATIONSHIP OF ENERGY INTAKE, FAT INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, AND BODY IMAGE WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENT WOMEN IN EAST JAKARTA

Sekar Woro Wilis

Abstract

According to Basic Health Research (RISKESDAS), obesity prevalence in Jakarta is higher among women. In adolescent girls, obesity can persist into adulthood, causing reproductive issues. This study analyzes the relationship between energy intake, fat intake, physical activity, and body image with obesity. A cross-sectional study was conducted with 108 female students aged 15-18 from SMAN 98 and SMAN 105 Jakarta. The correlation between energy and fat intake with obesity showed coefficients of $r = 0.035$ ($p = 0.722$) and $r = 0.074$ ($p = 0.448$) for body fat percentage, and $r = -0.016$ ($p = 0.869$) and $r = -0.034$ ($p = 0.726$) for BMI/U. Physical activity correlated with obesity at $r = 0.197$ ($p = 0.041$) for body fat percentage and $r = 0.156$ ($p = 0.107$) for BMI/U. Body image correlated with obesity at $r = 0.291$ ($p = 0.002$) for body fat percentage and $r = 0.309$ ($p = 0.001$) for BMI/U. The study found significant correlations between physical activity and body image with obesity, but no correlation between energy and fat intake with obesity.

Keywords: Adolescent Girls, Body Image, Macronutrient Intake, Obesity, Physical Activity.