

# KESEIMBANGAN ASUPAN GIZI MAKRO DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN KEGEMUKAN PADA SISWA SD MARDI YUANA DEPOK TAHUN 2015

Ade Tri Wulandari

## Abstrak

Kegemukan adalah satu masalah gizi yang terus berkembang setiap tahunnya. Asupan zat gizi makro seperti energi, karbohidrat, lemak, dan protein yang melebihi kebutuhan serta tingkat aktivitas fisik rendah merupakan beberapa faktor terjadinya kegemukan pada anak. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok Tahun 2015. Penelitian *cross sectional* ini menggunakan sampel sebanyak 140 siswa, dengan kriteria inklusi kelas 3,4 dan 5 di SD Mardi Yuana Depok. Penilaian status kegemukan dengan nilai *z-score* berdasarkan IMT/U ( $>1$  SD). Data asupan diperoleh melalui wawancara asupan makanan dengan menggunakan formulir *food recall 24 jam*. Sedangkan penilaian aktivitas fisik diperoleh dari pengisian kuesioner modifikasi PAQ-C. Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan kegemukan ( $p=0,023$ ; OR 3,471). Ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kegemukan ( $p=0,017$ ; OR 3,162). Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin, umur, asupan energi, protein, dan aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan. Peneliti menyarankan pihak sekolah untuk mengadakan penyuluhan tentang asupan gizi seimbang.

**Kata Kunci:** Asupan, Aktivitas fisik, Kegemukan, Anak

# **BALANCE OF MACRO NUTRIENT INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT IN MARDI YUANA DEPOK ELEMENTARY SCHOOL 2015**

**Ade Tri Wulandari**

## **Abstract**

Overweight is one among nutrition issues that still developing each year, macronutrient over intake of carbohydrate, protein and fat, supported by low physical activity is the main reason of overweight in children. The purpose of this research was to indentify macronutrient intake and physical activity and it is correlation to overweight in Mardi Yuana Depok elementary school, 2015. This cross sectional method research has 140 samples consists of 3<sup>rd</sup> to 5<sup>th</sup> grade students of Mardi Yuana Depok Elementary School. Overweight status was indentify by z-score based on BMI/age. 24 hours food recall questionnaire used to know their intake. Physical activity was identify by modified questionnaire of PAQ-C. Bivariat analysis showed there was a significant correlation between carbohydrate intake and overweight ( $p=0,023$ ; OR 3,471). There was also a significant correlation between fat intake and overweight ( $p=0,017$ ; OR 3,162). Overweight had no significant correlation with sex, age, energy intake, protein intake and physical activity. We suggest to held a education about balance nutrition.

**Keywords:** Intake, Physical activity, Overweight, Children