

HUBUNGAN ASUPAN GIZI, KEBIASAAN KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 34 JAKARTA TAHUN 2017

Hapsari Murti

Abstrak

Gizi lebih merupakan satu dari sekian masalah kesehatan yang kini menjadi perhatian di lingkungan masyarakat, terutama yang terjadi pada kelompok usia remaja. Gizi lebih pada remaja dapat disebabkan beberapa faktor risiko yaitu aktivitas fisik, konsumsi energi yang berlebihan, pengetahuan tentang gizi, faktor lingkungan, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi dan tingkat pendidikan orangtua. Prevalensi remaja yang mengalami gizi lebih di DKI Jakarta menurut Riskesdas tahun 2013 sebesar 26,6%. Hal ini menunjukkan angka yang lebih besar jika dibandingkan dengan prevalensi gizi lebih pada remaja di Indonesia yaitu sebesar 18,2%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gizi lebih dengan asupan gizi, kebiasaan konsumsi, dan aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 34 Jakarta. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 34 Jakarta pada bulan Mei 2017. Pengambilan sampel dengan teknik *stratified random sampling* dan diperoleh 118 subjek penelitian yang diukur tinggi badan dan berat badannya serta dilakukan pendataan dengan metode *food frequency questionnaire*, *recall* 24 jam dan kuesioner PAQ-A. Data ini kemudian dianalisis menggunakan uji analisis *chi-square* dengan nilai $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa terdapat hubungan antara gizi lebih dengan asupan energi ($p = 0,001$), asupan protein ($p = 0,007$), asupan lemak ($p = 0,007$), asupan karbohidrat ($p = 0,003$), konsumsi *fast food* ($p = 0,008$), dan aktivitas fisik ($p = 0,009$). Sedangkan pada asupan serat ($p = 0,099$) dan konsumsi *soft drink* ($p = 0,098$) tidak terdapat hubungan. Dari hasil penelitian, diharapkan remaja dapat rutin mengecek status gizinya dan menerapkan pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, asupan gizi, gizi lebih, kebiasaan konsumsi, remaja.

RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL INTAKE, DIETARY HABBIT, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT ON ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 34 JAKARTA IN 2017

Hapsari Murti

Abstract

Overweight was one of health issues that concerned in society, especially which occurred at the adolescence. It was caused of some factors such as physical activities, over energy consumption, nutrition knowledge, environment, gender, social economic class, and parents educational background. According to Riskesdas (2013), the prevalence overweight in adolescent was about 26.6% in Jakarta. It showed a greater number than the prevalence of teenager in Indonesia, it was about 18.2 %. The aim of this research was to know deeply about the relationship of over nutrition between nutritional intake, dietary, and physical activities in the teenager at SMA 34 Jakarta. This research was held on May 2017 at SMA Negeri 34 Jakarta, by using observational analytics' characteristic with cross sectional study design. By taking the samples used *stratified random sampling technic, food frequency questionnaire method, 24 hours recall, PAQ-A questionnaire*. It obtained 118 research's subjects by doing measurement of height and weight. Then, the data was analyzed by using *chi-square* analysis test with $\alpha = 0.05$. Based on the result of analysis, it was founded that there were a relationship between over nutrition with energy intake ($p=0.001$), protein intake ($p = 0,007$), fat consumption ($p = 0,007$), carbohydrate intake ($p = 0,003$), *fast food intake* ($p = 0,008$), and physical intake ($p = 0,009$). While, there were no relation between fiber intake ($p=0,099$) and soft drink intake ($p=0,098$). From the result of this research, expected to the teenager could check nutrition status routinely dan applied dietary habit that appropriately with balanced nutritional guidelines.

Keywords: Adolescents, dietary habits, nutritional intake, overweight, physical activity.