

# HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, KARBOHIDRAT SEDERHANA, DAN SERAT DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH SISWA SMA BUDHI WARMAN II JAKARTA TAHUN 2017

Lina Nur Farida

## Abstrak

Gizi lebih adalah suatu keadaan gizi yang terjadi pada seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar daripada jumlah energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Salah satu kelompok usia yang beresiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok usia remaja. Asupan tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, dan rendah serat merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kejadian gizi lebih (*overweight* dan obesitas) pada usia remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara asupan tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, dan rendah serat dengan kejadian gizi lebih siswa SMA Budhi Warman II Jakarta tahun 2017. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi sampel adalah siswa kelas 10 dan kelas 11 sebanyak 467 orang. Pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* dengan besar sampel 77 orang. Data asupan lemak, karbohidrat sederhana, dan serat diambil dengan menggunakan SQ-FFQ (*Semi Quantitative – Food Frequency Questionnaire*). Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian di peroleh variabel yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih adalah asupan tinggi lemak ( $p = 0,001$ ) dan asupan tinggi karbohidrat sederhana ( $p = 0,040$ ). Sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan kejadian gizi lebih adalah asupan rendah serat ( $p = 0,363$ ). Kesimpulan dari penelitian adalah ada hubungan antara asupan tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dengan kejadian gizi lebih dan tidak ada hubungan antara asupan rendah serat dengan kejadian gizi lebih.

**Kata Kunci :** *gizi lebih, karbohidrat sederhana, lemak, remaja, serat*

# **RELATIONS OF FAT INTAKE, SIMPLE CARBOHYDRATE, AND FIBER WITH INCIDENCE OF OVERWEIGHT IN SENIOR HIGH SCHOOL STUDENT OF BUDHI WARMAN II JAKARTA 2017**

**Lina Nur Farida**

## **Abstract**

Overweight was a situation that happens to a person where the amount of energy that goes into the body was larger than the amount of energy expended by the body. One of the age groups that are at risk of overweight was the age group of adolescent. The high fat intake, high simple carbohydrate, and low fiber was one of the causative factors of the incident of overweight at the age of adolescent. The research to determined the relationship between the high fat intake, high simple carbohydrate, and low fiber with incidence of overweight in Senior High School student of Budhi Warman II Jakarta 2017. The method used in the study was cross sectional. The sample population was all students grade 10 and grade 11 as many as 467 people. Sampling used stratified random sampling with a sample size of 77 students. Data collected for fat intake, simple carbohydrate, and fiber were with SQ-FFQ (Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire). Data analysis was performed with Chi-square test. The results obtained in the study variable that are associated with incidence of overweight were high fat intake ( $p = 0.001$ ) and high simple carbohydrate intake ( $p = 0.040$ ). While the variables that are not related with incidence of overweight was low fiber intake ( $p = 0.363$ ). Conclusion of the result there were a relationship between high fat intake and high simple carbohydrate intake with incidence of overweight and there was no relationship between low fiber intake with incidence of overweight.

**Keywords:** *adolescent, fat, low fiber, overweight, simple carbohydrate*