

ABSTRAK

Mulyana, Wildan Muhammad. 2020. Hubungan Asupan Karbohidrat Sederhana, Asupan Lemak Jenuh, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Kegemukan Pada Siswa SD Negeri Cempaka Kecamatan Citeureup Kota Cimahi. Skripsi. Program Studi Diploma 4. Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Ichwanuddin, SKM, M.Kes

Kegemukan pada anak-anak dapat beresiko tinggi menjadi obesitas pada masa dewasanya nanti. faktor utama terjadinya kegemukan adalah adanya ketidakseimbangan asupan energi dengan keluaran energi. Asupan energi tinggi terjadi jika konsumsi zat gizi makro khususnya karbohidrat dan lemak berlebih sedangkan pengeluaran energi rendah bila aktivitas fisik rendah. Asupan karbohidrat (terutama karbohidrat sederhana) dan lemak jenuh merupakan faktor yang sering disebut sebagai penyebab terjadinya kegemukan. Aktivitas fisik yang kurang berisiko 3 kali untuk menjadi gizi lebih dibandingkan dengan aktivitas yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan karbohidrat sederhana, lemak jenuh dan aktivitas fisik pada kejadian kegemukan di SD N Cempaka Kota Cimahi. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dengan desain pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel berjumlah 52 orang, pada pengambilan sampel menggunakan rumus estimasi proporsi. Hasil penelitian didapatkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat sederhana ($p=1,00$), asupan lemak jenuh ($p=0,163$) dan aktivitas fisik ($p=0,947$) dengan kejadian kegemukan karena nilai $p > 0,05$. Saran pada penelitian ini yaitu pada penelitian selanjutnya perlu diidentifikasi lebih lanjut mengenai faktor lain yang lebih berpengaruh, responden harus lebih banyak berolahraga agar terjadi keseimbangan antara asupan masuk dan keluar.

Kata Kunci : Kegemukan, Karbohidrat sederhana, Lemak jenuh, Aktivitas fisik

