

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
Jurusan Keperawatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bandung
Bandung, Mei 2020
Adelita Lamria Ester. P17320117111

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA KOTA BANDUNG TAHUN 2020

ABSTRAK

xvi, 58 hal., 5 bab, 1 bagan, 12 tabel, 10 lampiran

Kelebihan berat badan merupakan faktor risiko utama terjadinya beberapa penyakit sehingga dapat menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup. Dengan kata lain overweight dan obesitas akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan (WHO, 2012). Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola makan dan aktivitas fisik. Pola makan merupakan pengaturan jumlah asupan dan frekuensi makan seseorang yang menjadi kebiasaan dalam kegiatan makan (frekuensi sarapan, frekuensi jajan dan frekuensi makan fast food) dan aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Jumlah penderita obesitas di Indonesia pada penduduk ≥ 15 tahun mengalami peningkatan, berdasarkan Riskesdas 2007, 2013 dan 2018 jumlahnya secara berturut-turut sebesar 18,8%, 26,6%, dan 31,0. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Kota Bandung (SMAN 4, 10, 17, 22, Advent Cimindi, dan Angkasa). Metode penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* menggunakan *insidental sampling* dengan jumlah sampel 17 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan survei *food recall*. Hasil uji statistik *chi-square* pada variabel pola makan didapatkan hasil 0,003 ($P < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, sementara untuk variabel aktivitas fisik tidak ada hubungan yang signifikan 0,102 ($P > 0,05$). Disarankan bagi petugas Puskesmas dan Sekolah untuk bekerja sama meningkatkan upaya preventif dan promotif bagi remaja SMA dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang obesitas dan dampaknya bagi kesehatan guna menerapkan dan mendukung program GERMAS yang difokuskan pada gizi seimbang dan aktivitas fisik sehingga penderita obesitas dapat berkurang.

Kata Kunci: Obesitas, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Remaja
Daftar Pustaka: 29 (2000-2020)