

## ABSTRAK

**Puspitasari, Intan Nila. 2020. Pengaruh Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik Pada Hubungan Antara Beban Glikemik dan Gizi Lebih Siswa SMP Negeri 2 Cimahi. Skripsi. Program Studi Diploma 4 Gizi. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.**

**Pembimbing: Dr. Ir. MF. Aryani Sudja, MKM**

Kelebihan berat badan terjadi karena akumulasi lemak yang berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan. Faktor risiko yang berperan dalam terjadinya *overweight*, yaitu faktor genetik, lingkungan, psikososial, kesehatan dan aktivitas fisik. Pada masa remaja merupakan waktu terjadinya perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh asupan lemak dan aktivitas fisik pada hubungan antara beban glikemik dan gizi lebih siswa SMP Negeri 2 Cimahi. Desain penelitian ini adalah *case control* dengan jumlah sampel 62 orang yang diambil secara *purposive sampling*. Cara pengumpulan data asupan lemak dan beban glikemik dilakukan dengan menggunakan form SFFQ dan data aktivitas fisik dilakukan dengan menggunakan form IPAQ. Data dianalisis menggunakan Odds Ratio (bivariat) dan stratifikasi (multivariat). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara beban glikemik dengan nilai OR (95% CI) sebesar 1,148 (0,409-3,221) dan asupan lemak dengan nilai OR (95% CI) sebesar 5,227 (1,757-15,550) dengan gizi lebih siswa di SMP Negeri 2 Cimahi. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan nilai OR (95% CI) sebesar 1,148 (0,409-3,221) dengan gizi lebih siswa SMP Negeri 2 Cimahi. Hasil analisis stratifikasi menunjukkan asupan lemak dan aktivitas fisik bukan faktor *confounding* pada hubungan antara beban glikemik dan gizi lebih. Adapun saran dari penelitian ini karena asupan beban glikemik dan asupan lemak perlu diperhatikan maka diberikan edukasi mengenai gizi seimbang kepada siswa dengan media yang menarik yang sering digunakan oleh remaja sehingga dapat menambah pengetahuan siswa.

**Kata Kunci : Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, Beban Glikemik, Gizi Lebih**