

ABSTRAK

Tazkiyah, Ellizka Shifa. 2020. Gambaran Asupan Energi, Asupan Serat, Aktivitas Fisik, Dengan Kejadian Obesitas Pada Ibu Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Cigugur Tengah. Tugas Akhir. Program Studi D III Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Dr. Ir. MF. Aryani Sudja, MKM.

Obesitas adalah keadaan kelebihan lemak di dalam tubuh yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dengan penggunaan energi untuk aktivitas fisik serta metabolisme. Penyebab dari obesitas dapat dikaitkan dengan beberapa faktor, beberapa diantaranya adalah asupan energi yang berlebih, kurangnya aktivitas fisik dan asupan serat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran asupan energi, asupan serat, aktivitas fisik, dengan kejadian obesitas pada Ibu Rumah Tangga di Wilayah Kerja Puskesmas Cigugur Tengah.

Desain studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 77 orang Ibu Rumah Tangga yang diperoleh menggunakan metode *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara menggunakan metode *semi quantitative* FFQ untuk mengetahui asupan energi dan serat, metode IPAQ untuk melihat aktivitas fisik dan pengukuran antropometri untuk mengetahui kejadian obesitas. Kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 12 sampel (15,6%) memiliki asupan energi lebih dengan nilai OR 3,9, 74 (96%) sampel memiliki asupan serat kurang dengan nilai OR 1,29, 4 sampel (5%) memiliki aktivitas fisik kurang dengan nilai OR 1,6, dan 30 sampel (39%) mengalami obesitas. Untuk mengurangi obesitas disarankan perlu adanya media sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga asupan makanan serta adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor lain yang menyebabkan tingginya angka obesitas di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah.

Kata Kunci : Asupan Energi, Asupan Serat, Aktivitas Fisik, Obesitas