

ABSTRAK

Wulandari, Fauziah. 2024. Hubungan Asupan Protein, Lemak, dan Pola Tidur dengan Kegemukan Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat. Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika. Jurusan Gizi. Poltekkes Kemenkes Bandung. Pembimbing: Mulus Gumilar, DFSN., M.Kes.

Kegemukan diartikan sebagai terjadinya akumulasi lemak berlebih di dalam tubuh yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti asupan protein, lemak, dan pola tidur. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan asupan protein, lemak, dan pola tidur dengan kegemukan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ngamprah Kabupaten Bandung Barat. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. dengan responden penelitian berjumlah 48 orang remaja usia 16-18 tahun. Teknik pengambilan sampel, yaitu *purposive random sampling*. Data penelitian diperoleh dari wawancara menggunakan kuesioner *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire* (SQFFQ) untuk asupan protein dan lemak, kuesioner pola tidur, dan pengukuran antropometri untuk data kegemukan. Hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein ($p=0,001$), asupan lemak ($p=0,002$), dan pola tidur ($p=0,001$) dengan kegemukan. Disarankan kepada siswa untuk mengatur pola makan dengan gizi seimbang, rutin melakukan olahraga, mengatur pola tidur yang baik, memilih makanan jajanan yang sehat, dan mengontrol berat badan setiap bulannya.

Kata Kunci: Asupan Protein, Asupan Lemak, Pola Tidur, Kegemukan