

ABSTRAK

Safira, Lutvia Hasna. 2020. Gambaran Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Kejadian Kegemukan pada Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Lembang. Tugas Akhir. Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Asep Iwan Purnawan, SKM.,M.Si.Med.

Kegemukan adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018 prevalensi kegemukan pada usia >18 tahun yang mengalami kegemukan yaitu 35,4%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2016) di Serdang, prevalensi kegemukan pada guru yaitu sebesar 61,9%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan lemak, aktivitas fisik dan kejadian kegemukan pada guru sekolah dasar di Kecamatan Lembang. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Desember 2019 menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar guru (60,9%) menderita kegemukan, hal ini terkait dengan asupan lemak lebih (36,7%) dan sebagian (13,3%) aktivitas fisik ringan. Guru asupan lemak lebih dengan kegemukan (63,6%) dan aktivitas fisik ringan dengan kegemukan (50,0%). Perlu diberikan edukasi kepada guru melalui media berupa poster mengenai gizi dengan menu seimbang dan latihan aktivitas fisik untuk menurunkan berat badan. Guru sebaiknya saling mensupport satu sama lain untuk meningkatkan aktivitas fisik, disamping memperhatikan pola makan yang seimbang.

Kata kunci : Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, Kegemukan