

ASUPAN KARBOHIDRAT, ASUPAN LEMAK, AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI KOTA YOGYAKARTA

¹⁾ Nurul Ilmi'ah Lestari, ²⁾ Weni Kurdanti, ³⁾ Nur Hidayat
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : nurulilmiah17@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas atau kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Proporsi obesitas sentral pada remaja ≥ 15 tahun 2018 sebesar 31%. Kejadian ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan yang keluar. Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang menentukan perkembangan pada periode berikutnya. Remaja yang mengalami obesitas cenderung akan mengalami obesitas pada masa dewasa.

Tujuan Penelitian : Diketahui hubungan antara asupan lemak, asupan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.

Rancangan Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan desain *case control*. Subjek dalam penelitian ini adalah 78 subjek yang terdiri dari kelompok kasus yaitu remaja gemuk ($IMT/U > +2SD$) dan kelompok kontrol yaitu remaja tidak gemuk. Variabel bebas adalah asupan karbohidrat, asupan lemak dan aktivitas fisik. Sedangkan, variabel terikat adalah kejadian obesitas.

Hasil Penelitian : Berdasarkan uji statistik yang dianalisis menggunakan uji *chi-square test* didapatkan hasil adanya hubungan antara asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas ($p < 0,05$; $OR = 8,8$; $95\% CI = 2,98-25,99$), adanya hubungan antara asupan lemak dengan kejadian obesitas ($p < 0,05$; $OR = 5,79$; $95\% CI = 1,98-16,93$) dan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p < 0,05$; $OR = 6,92$; $95\% CI = 2,51-19,11$).

Kesimpulan : Konsumsi karbohidrat berlebih, konsumsi lemak berlebih, dan aktivitas fisik yang tidak aktif merupakan faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja SMA di Kota Yogyakarta.

Kata Kunci : asupan karbohidrat, asupan lemak, aktivitas fisik, obesitas.

CARBOHYDRATE INTAKE, FAT INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY AND OBESITY OF ADOLESCENTS IN YOGYAKARTA

¹⁾ Nurul Ilmi'ah Lestari, ²⁾ Weni Kurdanti, ³⁾ Nur Hidayat

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : nurulilmiah17@gmail.com

ABSTRACT

Background : *Obesity is a problem that is quite worrying among teenagers. The proportion of central obesity in adolescents $\geq 15^{\text{th}}$ in 2018 is 31%. This event is caused by an imbalance between the incoming energy and the exiting. Adolescence is one of the indicators of development that determines development in the next period. Adolescents who are obese tend to be obese in adulthood.*

Objective : *To determine the relationship between carbohydrate intake, fat intake and physical activity with the incidence of obesity in adolescents.*

Research Design : *This type of research is an observational study with a case control design. Subjects in this study were 78 subjects consisting of case groups namely obese adolescents (BMI-for-age $>+2SD$) and the control group namely adolescents not obese. The independent variables are carbohydrate intake, fat intake and physical activity. Meanwhile, the dependent variable is the incidence of obesity.*

Research Results : *Based on statistical tests analyzed using the chi-square test it was found that there was an association between carbohydrate intake and obesity ($p < 0.05$; OR = 8.8; 95% CI = 2.98-25.99), there was an association between fat intake with obesity ($p < 0.05$; OR = 5.79; 95% CI = 1.98-16.93) and there was an association between physical activity with obesity ($p < 0.05$; OR = 6.92; 95% CI = 2.51-19.11).*

Conclusion : *Excess carbohydrate consumption, excess fat consumption and inactive physical activity was a risk factor for obesity in high school teenagers in Yogyakarta.*

Keywords : *carbohydrate intake, fat intake, physical activity, obesity.*