

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURWATI  
JURUSAN GIZI  
Tugas Akhir, Juni 2023**

Fitria Desiani

Gambaran Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Siswa Kelas X Di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun 2023

xiv + 79 halaman + 25 tabel, 2 gambar, 10 lampiran

**ABSTRAK**

Obesitas adalah suatu kelainan akibat penimbunan jaringan lemak tubuh yang berlebihan. Penyebab obesitas secara pasti belum jelas, tetapi obesitas pada umumnya diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan penggunaan energi, dimana asupan lebih besar dari pada penggunaan energi. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada siswa kelas X di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Subjek penelitian adalah seluruh mahasiswa kelas 10 serta sampel yang digunakan sebanyak 67 sampel. Pengambilan sampel dengan teknik *Purposive Sampling*. Aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ, pengetahuan menggunakan kuesioner dengan 20 pernyataan, dan asupan zat gizi makro menggunakan formulir *food recall*.

Hasil penelitian diperoleh dari 67 responden sebanyak 46,2% status gizi baik, 44,7% status gizi lebih, dan 8,9% mengalami obesitas. Hasil perhitungan aktivitas fisik rata-rata yang dikategorikan aktivitas fisik sedang yaitu 62,7%. Hasil perhitungan pengetahuan gizi rata-rata yang dikategorikan pengetahuan gizi cukup yaitu 37,3%. Hasil asupan energi rata-rata yang dikonsumsi asupan energi cukup yaitu 41,8%. Hasil asupan protein rata-rata yang dikonsumsi asupan protein kurang yaitu 44,8%. Hasil asupan lemak rata-rata yang dikonsumsi asupan lemak baik yaitu 46,3%. Hasil asupan karbohidrat rata-rata yang dikonsumsi asupan karbohidrat kurang yaitu 46,3%.

Siswa diharapkan sering mengikuti seminar yang berhubungan dengan obesitas agar meningkatkan pengetahuan, serta menjauhi kebiasaan diit yang tidak baik dan selalu mengkonsumsi makan makanan baik protein hewani dan nabati, sayur dan buah yang tinggi akan zat besi serta siswa diharapkan dapat rajin berolahraga minimal tiga atau empat kali dalam seminggu selama 15 menit.

Kata Kunci : Obesitas, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan.

Daftar bacaan : 44 (2000 – 2023)

**HEALTH POLYTECHNIC TANJUNGPUR  
NUTRITION DEPARTMENT  
Final Report, June 2023**

Fitria Desiani

An Overview of Factors Associated with Obesity in Class X Students at SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung in 2023

xiv + 79 pages + 25 tables, 2 pictures, 10 attachments

**ABSTRACT**

Obesity is a disorder caused by excessive accumulation of body fat tissue. The exact cause of obesity is not clear, but obesity is generally caused by an imbalance between energy intake and use, where intake is greater than energy use. The aim of this study was to describe the factors associated with obesity in Class X Students at SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

This type of research is descriptive research. The research subjects were all 10th grade students and the samples used were 67 samples. Sampling was taken using purposive sampling technique. Physical activity used the IPAQ questionnaire, knowledge used a questionnaire with 20 statements, and intake of macronutrients used a food recall formula.

The results of the study were obtained from 67 respondents as much as 46.2% good nutritional status, 44.7% overweight status, and 8.9% were obese. The results of the calculation of the average physical activity that is categorized as moderate physical activity is 62.7%. The result of the calculation of the average nutritional knowledge which is categorized as sufficient nutritional knowledge is 37.3%. The results of the average energy intake consumed by sufficient energy intake is 41.8%. The results of the average protein intake consumed by less protein intake is 44.8%. The results of the average fat intake consumed by good fat intake are 46.3%. The results of the average carbohydrate intake consumed by less carbohydrate intake is 46.3%.

Students are expected to frequently attend seminars related to obesity in order to increase knowledge, and stay away from bad dietary habits and always consume foods of both animal and vegetable protein, vegetables and fruit that are high in iron and students are expected to be diligent in exercising at least three or four times a week for 15 minutes.

Keywords : Obesity, Gender, Physical activity, Nutrition Knowledge, Dietary habit.

Reading list : 44 (2000-2023)