

PERBEDAAN ASUPAN GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK ANTARA OBESITAS DAN NORMAL PADA SISWA SEKOLAH DASAR AL FALAH DARMO SURABAYA

(Studi Kuantitatif di Sekolah Dasar Al Falah Darmo Surabaya)

ABSTRAK

Obesitas adalah berat badan seseorang lebih besar 20% dari berat badan normal sesuai dengan tinggi badan dan usianya. Obesitas dapat disebabkan oleh tidak seimbangnya antara intake energi dan pengeluaran energi serta disebabkan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, jarang mengonsumsi sayur dengan gaya hidup yang kurang gerak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik antara obesitas dan normal pada siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Al Falah Darmo Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Populasi adalah seluruh siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Al Falah Darmo Surabaya dan diambil sampel 52 siswa dengan 2 kelompok yakni siswa obesitas dan normal dengan sistem *random sampling*.

Hasil penelitian dengan uji beda non parametrik *Mann Whitney* diketahui bahwa ada perbedaan asupan zat gizi karbohidrat ($p = 0,000 < \alpha = 0,1$), protein ($p = 0,039 < \alpha = 0,1$) dan lemak ($p = 0,001 < \alpha = 0,1$) antara siswa obesitas dan normal kelas IV dan V sedangkan tidak ada perbedaan tingkat aktivitas fisik ($p = 0,960 > \alpha = 0,1$) antara siswa obesitas dan normal kelas IV dan V di Sekolah Dasar Al Falah Darmo Surabaya.

Dapat disimpulkan bahwa asupan zat gizi makro pada siswa obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan siswa status gizi normal. Sehingga disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik pada siswa dengan menambah kegiatan di luar sekolah serta pelaksanaan monitoring status gizi dan penyuluhan gizi seimbang secara rutin di Sekolah Dasar Al Falah Darmo Surabaya.

Kata kunci : Obesitas, Asupan Gizi Makro, Aktivitas Fisik

**THE DIFFERENCE IN MACRO NUTRIENT INTAKE AND PHYSICAL
ACTIVITY BETWEEN OBESITY AND NORMAL STUDENTS IN
ELEMENTARY SCHOOL AL FALAH DARMO SURABAYA**

(The Quantitative Study in Elementary School Al Falah Darmo Surabaya)

ABSTRACT

Obesity is an abnormal accumulation of body fat, usually 20% or more over an individual's ideal body weight. Obesity can be caused by imbalance between energy produced and energy used and obesity can be caused by the habit of consuming junk food, doing few activities and seldom eating enough vegetables. The objective of this research is to know the difference in macro nutrient intake and physical activity between obesity and normal students of the fifth and the sixth grade in Elementary School Al Falah Darmo Surabaya.

The research uses cross sectional method. The population is all of the students of the fifth and the sixth grade in Elementary School Al Falah Darmo Surabaya. The researcher takes 52 students divided into two groups, obesity and normal students, by using random sampling system.

The result of the study by non parametric test Mann Whitney is known that there is the difference in nutrient intake, carbohydrates ($p = 0,000 < a = 0,1$), protein ($p = 0,039 < a = 0,1$) and fat ($p = 0,001 < a = 0,1$) and there is no difference in physical activity between obesity and normal students of the fifth and the sixth grade in Elementary School Al Falah Darmo Surabaya.

It can be concluded that the nutrient intake of obesity students is higher than that of normal students. It is suggested to give students more activities, monitor nutrient status and also give good nutrient routinely in Elementary School Al Falah Darmo Surabaya.

Key words : Obesity, Macro nutrient Intake, Physical Activity