

GAMBARAN ASUPAN ENERGI, LEMAK, SERAT, NATRIUM DAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA KELAS XI DI SMAN 4 SIDOARJO

ABSTRAK

Latar Belakang. Obesitas merupakan kondisi dimana individu mengalami peningkatan berat badan yang melebihi batas normal. Ada beragam faktor yang menyebabkan obesitas, seperti asupan energi, lemak dan natrium yang berlebih serta kekurangan asupan serat. **Tujuan.** Studi ini bertujuan untuk menggambarkan asupan energi, lemak, serat, dan natrium serta kejadian obesitas pada remaja kelas XI di SMAN 4 Sidoarjo. **Metode.** Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif dan metode *cross sectional*. Sampel penelitian dipilih secara acak dengan menggunakan metode *proportional random sampling*. Ada 45 responden dalam sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan mengisi formulir *inform consent*, identitas diri, pengukuran berat dan tinggi badan, serta melalui wawancara dengan metode SQ-FFQ. Pengolahan data dilakukan dengan metode deskriptif dan hasilnya disampaikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan tabulasi silang. **Hasil.** Hasil studi menemukan bahwa kebanyakan responden berusia 16 tahun, dengan jenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden memiliki asupan energi normal 44,4%, asupan lemak normal 40%, asupan serat kurang 100%, asupan natrium cukup 91,1%, dan status gizi obesitas 37,8%. **Kesimpulan.** Dari penelitian ini menunjukkan jika asupan energi dan lemak berlebih dapat menyebabkan obesitas. Meskipun Asupan serat yang kurang terjadi merata pada status gizi, namun tidak ada hubungan antara kejadian obesitas. Asupan natrium yang sebagian besar cukup, namun rata-rata asupan natrium tergolong melebihi kebutuhan harian. **Saran.** Kepada remaja untuk memperhatikan asupan makan agar tidak berlebih yang dapat menyebabkan obesitas. Kepada pihak sekolah untuk memberikan penyuluhan tentang gizi dan pola makan yang benar.

Kata kunci : Asupan energi, lemak, serat, natrium, status gizi, obesitas

DESCRIPTION OF ENERGY, FAT, FIBER, SODIUM AND OBESITY IN ADOLESCENT CLASS XI AT SMAN 4 SIDOARJO

ABSTRACT

Background. Obesity is a condition in which individuals experience weight gain that exceeds normal limits. There are various factors that cause obesity, such as energy intake, excess fat and sodium and lack of fiber intake. **Destination.** This study aims to describe the intake of energy, fat, fiber, and sodium and the incidence of obesity in class XI adolescents at SMAN 4 Sidoarjo. **Method.** This research was conducted using descriptive method and cross sectional method. The research sample was randomly selected using the proportional random sampling method. There are 45 respondents in the research sample. Data collection was carried out by filling out informed consent forms, identity, weight and height measurements, as well as through interviews using the SQ-FFQ method. Data processing was carried out using a descriptive method and the results were presented in the form of a frequency distribution and cross-tabulation. **Results.** The results of the study found that the majority of respondents were 16 years old, female. Most of the respondents had normal energy intake of 44.4%, normal fat intake of 40%, less fiber intake of 100%, sufficient sodium intake of 91.1%, and obesity nutritional status of 37.8%. **Conclusion.** From this study shows that excess energy and fat intake can cause obesity. Although less fiber intake occurs evenly in nutritional status, there is no relationship between the incidence of obesity. Most of the sodium intake is sufficient, but the average sodium intake is classified as exceeding the daily requirement. **Suggestion.** To adolescents to pay attention to food intake so as not to overdo it which can cause obesity. To the school to provide counseling about nutrition and proper diet.

Keywords: Energy intake, fat, fiber, sodium, nutritional status, obesity