

GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN LEMAK, AKTIVITAS FISIK DAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA SISWA KELAS VII DAN VIII SMP AL-AZHAR MENGANTI GRESIK

ABSTRAK

Latar Belakang : Indonesia saat ini sedang menghadapi masalah gizi ganda salah satunya adalah *overweight* dan *obesitas* pada remaja. Tahun 2018 di Indonesia terdapat remaja dengan status gizi *overweight* berjumlah 11,2%, pada Provinsi Jawa Timur sendiri terdapat remaja dengan status gizi *overweight* berjumlah 13,3%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Girvina (2018) terdapat 21% remaja dengan status gizi *overweight* di SMP Al-Azhar Menganti Gresik.

Tujuan : Mengetahui gambaran tingkat asupan karbohidrat dan lemak terhadap status gizi *overweight* pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Al-Azhar Menganti Gresik.

Metode : Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dimana teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*.

Hasil : Tingkat asupan karbohidrat dengan kategori kurang sebesar 56,25%, tingkat asupan lemak dengan kategori lebih sebesar 45,83%, aktifitas fisik dengan kategori ringan sebesar 27,7%, dan kejadian *overweight* sebesar 52,09%.

Kesimpulan : dari penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan tingkat asupan karbohidrat dengan kejadian *overweight*, ada hubungan tingkat asupan lemak dengan kejadian *overweight*, dan ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian *overweight*.

Kata Kunci : Asupan karbohidrat dan Lemak, Aktifitas Fisik, Kejadian *Overweight*.

**DESCRIPTION OF CARBOHYDRATE AND FAT INTAKE AS
WELL AS PHYSICAL ACTIVITY ON OVERWEIGHT EVENT
NUTRITIONAL STATUS IN CLASS VII AND VIII STUDENTS
AT AL-AZHAR MENGANTI GRESIK**

ABSTRACT

Background : *Indonesia is currently facing multiple nutritional problems, one of which is overweight and obesity in adolescent. In 2018 in Indonesia there were adolescent with overweight nutritional status totaling 11,2%, in East Java Province itself there were adolescents with overweight nutritional status totaling 13,3%. According to research conducted by Girvina (2018) there are 21% of adolescents with overweight nutritional status in SMP Al-Azhar Menganti Gresik*

Obejectives: *This study aims to determine the description of carbohydrate and fate intake and physical activity on overweight nutritional status in class students VII and VIII SMP Al-Azhar Menganti Gresik.*

Result : *The level of carbohydrate intake with less categories of 56,25%, the level of fat intake with less categories of 45,83%, physical activity with mild categories of 27,7%, and overweight incidence of 52,09%.*

Conclusions : *Research shows that there is no relationship between carbohydrate intake and the incidence of overweight, there is a relationship between the level of fat intake and the incidence of overweight, and there is a relationship between the level of physical activity intake and the incidence of overweight.*

Keywords : *Carbohydrate and fat intake, Physical Activity, Incident Overweight.*