

**HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN *SEDENTARY LIFE*
TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI
DI SMP UNGGULAN BINA INSANI SURABAYA**

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas merupakan masalah kesehatan kronis yang disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor genetik, faktor perilaku, dan faktor lingkungan. Gaya hidup masyarakat saat ini mengarah pada gaya hidup modern yang ditandai dengan pola makan *western* dengan ciri tinggi karbohidrat dan tinggi lemak. Selain itu, disertai dengan aktivitas fisik kurang gerak atau yang disebut dengan *sedentary life*.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan karbohidrat dan *sedentary life* terhadap kejadian obesitas pada remaja putri di SMP Unggulan Bina Insani Surabaya.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara kepada 72 siswa. Data yang terkumpul diolah dan dianalisis dengan menggunakan uji *spearman*.

Hasil : Asupan karbohidrat pada remaja putri yaitu sangat kurang (83,3%), *sedentary life* pada remaja putri yaitu tinggi (47,2%), kejadian obesitas pada remaja putri sebesar 18,1%. Tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat terhadap kejadian obesitas pada remaja putri (ρ value = 0,324). Ada hubungan antara *sedentary life* terhadap kejadian obesitas pada remaja putri (ρ value = 0,000).

Kesimpulan : Asupan karbohidrat pada remaja putri sangat kurang, *sedentary life* pada remaja putri tinggi. Tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat terhadap kejadian obesitas pada remaja putri. Ada hubungan antara *sedentary life* terhadap kejadian obesitas pada remaja putri.

Saran : Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi penelitian selanjutnya, pihak sekolah diharapkan untuk memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya sarapan pagi dan pengetahuan tentang gizi seimbang, bagi siswa diharapkan mengurangi *sedentary life* untuk mencegah terjadinya obesitas.

Kata kunci : Asupan karbohidrat, *sedentary life*, obesitas

THE RELATIONSHIP OF CARBOHYDRATE INTAKE AND SEDENTARY LIFE TO THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENT GIRLS AT FEATURED JUNIOR HIGH SCHOOL BINA INSANI SURABAYA

ABSTRACT

Background : *Obesity is a chronic health problem caused by various factors, as genetic factor, behavioral factor, and environmental factor. People's lifestyle today lead to modern lifestyles that are characterized by western eating patterns with characteristic of high carbohydrate and high fat. Other than that, accompanied by physical inactivity or called with sedentary life.*

Purpose : *This study aims to analyze the relationship of carbohydrate intake and sedentary life to the incidence of obesity in adolescent girls at Featured Junior High School Bina Insani Surabaya.*

Method : *The type of research used is analytic observational research with approach cross sectional. Data collection method is done by interview to 72 students. The collected data was processed and analyzed using the spearman test.*

Results : *Carbohydrate intake in adolescent girls is very low (83.3%), sedentary life in adolescent girls is high (47.2%), the incidence of obesity in adolescent girls is 18.1%. There is no relationship between carbohydrate intake on the incidence of obesity in adolescent girls (ρ value = 0.324). There is a relationship between sedentary life and the incidence of obesity in adolescent girls (ρ value = 0,000).*

Conclusion : *Carbohydrate intake in adolescent girls is very low, sedentary life in adolescent girls is high. There is no relationship between carbohydrate intake on the incidence of obesity in adolescent girls. There is a relationship between sedentary life and the incidence of obesity in adolescent girls.*

Suggestion : *It is hoped that this research can be used as a reference for further research, the school is expected to providing education to students about the importance of breakfast and knowledge about balanced nutrition, for students expected to reduce sedentary life to prevent obesity.*

Keywords : *Carbohydrate intake, sedentary life, obesity*