

## Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas berdasarkan persen lemak tubuh pada remaja di Smit Nurul Fikri Depok Tahun 2008

Nur Ratna Intan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=123610&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Obesitas dapat diartikan sebagai penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan yang memberi efek buruk pada kesehatan. Kondisi ini dapat dialami oleh setiap golongan umur baik laki-laki maupun perempuan, akan tetapi remaja dan dewasa merupakan kelompok yang paling sering terjadi. Gaya hidup remaja saat ini yang sering melewatkan sarapan dan lebih suka mengkonsumsi fast food, serta cenderung sedentary life style, membuat remaja berisiko untuk menderita obesitas.

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya gambaran kejadian obesitas berdasarkan persen lemak tubuh dan faktor-faktor yang berhubungan pada remaja di SMA IT Nurul Fikri Tahun 2008. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional. Populasi penelitian adalah remaja yang terdaftar sebagai siswa kelas 1 dan 2 di SMA IT Nurul Fikri Tahun ajaran 2007/2008 dengan sampel penelitian sebanyak 119 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2008 dengan menggunakan instrumen penelitian berupa SECA, Microtoa, Bioelectrical Impedance Analysis, kuesioner, dan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Cara pengumpulan data penelitian ini dengan menggunakan angket dan pengukuran persen lemak tubuh. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebanyak 30,3% responden mengalami obesitas yang diukur berdasarkan persen lemak tubuh. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variabel pola makan (kebiasaan sarapan, jajan, konsumsi fast food dan konsumsi serat), aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan jenis kelamin dengan obesitas. Namun bila dilihat dari proporsinya, responden dengan frekuensi sarapan jarang, frekuensi konsumsi fast food sering dan responden yang berjenis kelamin perempuan menunjukkan kecenderungan untuk menderita obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian, maka perlu diberikan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan pagi agar siswa dapat berkonsentrasi saat belajar di sekolah dan agar siswa dapat terhindar dari masalah obesitas. Selain itu, penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara berkala juga diperlukan untuk mengetahui IMT siswa dan untuk mewaspadai kejadian obesitas sejak dini. Serta diperlukan kerjasama dengan guru olahraga untuk memanfaatkan jam pelajaran olahraga secara maksimal dengan berbagai kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa.