

"Hubungan IMT/U dan Faktor Lainnya terhadap Persentase Lemak Tubuh pada Siswa-Siswi SMAN 39 Jakarta Tahun 2019" = "The Relationship between BMI-for-age and Other Factors with Body Fat Percentage among Students of SMAN 39 Jakarta in 2019"

Melvin Junior Tanner, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920537015&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian dengan menggunakan data sekunder ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yang terdiri atas jenis kelamin, status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan asupan gizi (energi, karbohidrat, protein, lemak) terhadap variabel dependen persen lemak tubuh (PLT) pada remaja. Desain studi yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan melibatkan 131 siswa-siswi SMAN 39 Jakarta Tahun 2019. Hasil menunjukkan 53,4% responden memiliki PLT berlebih dengan rata-rata PLT perempuan $28,59 \pm 5,02\%$ yang tergolong berlebih dan rata-rata PLT laki-laki $20,8 \pm 5,94\%$ tergolong tidak berlebih. Terdapat hubungan yang bermakna ($p\text{-value} < 0,05$) pada jenis kelamin dan IMT/U dengan PLT pada remaja, sedangkan tidak terdapat hubungan yang bermakna ($p\text{-value} > 0,05$) pada kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, dan asupan gizi (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) dengan PLT pada remaja. IMT/U merupakan faktor dominan yang berhubungan dengan PLT pada remaja. Peneliti menyarankan untuk mengupayakan IMT dan PLT berada di keadaan normal dengan dilakukan monitoring penimbangan berat badan dan tinggi badan secara rutin, mengadakan kegiatan olahraga satu kali dalam seminggu, mewajibkan siswa-siswi untuk mengikuti ekstrakurikuler olahraga, dan memberikan edukasi terkait pola makan dan olahraga sebagai pencegahan obesitas. Penelitian selanjutnya diperlukan untuk mengetahui pengaruh kualitas dan kuantitas asupan gizi makro terhadap persen lemak tubuh.

.....This study using the secondary data aims to determine the relationship between the independent variables that included gender, body mass index for age (BMI-for-age), breakfast habits, physical activity, and nutrient intake (energy, carbohydrates, proteins, and fats) with the dependent variable that included body fat percentage (%BF) in adolescents. This is a cross-sectional study that conducted on 131 students of SMAN 39 Jakarta in 2019. The results showed that 53,4% respondents had excess %BF with the average on females $28,59 \pm 5,02\%$ were classified excessive and males $20,8 \pm 5,94\%$ were classified not excessive. There was a significant relationship ($p\text{-value} < 0,05$) on gender and BMI-for-age with %BF in adolescents, while there was no significant relationship ($p\text{-value} > 0,05$) on breakfast habits, physical activity, and nutrients intake (energy, carbohydrates, proteins, and fats) with %BF in adolescents. BMI-for-age is the dominant factor associated with %BF in adolescents. This study suggested that BMI and %BF to stay in normal range by monitoring the body weight and height regularly, conduct sports activities once a week, students should join sports extracurricular, and providing education related to diet and exercise as a prevention of obesity. Further studies are required to evaluate the effects of macronutrients' quality and quantity on %BF.