

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juni 2016

UTARY REZKI SAKINAH, NO. BP. 1210332012

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN BERAT BADAN LEBIH PADA WANITA USIA 45-60 TAHUN DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUKIT SURUNGAN KOTA PADANG PANJANG
TAHUN 2016**

xi + 78 halaman, 12 tabel, 4 gambar, 6 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Berat badan lebih telah menjadi *New World Syndrome* yang disebabkan beberapa faktor, salah satunya adalah faktor asupan makanan yang tidak seimbang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan gizi dengan kejadian berat badan lebih dan pengaruh kovariat aktivitas fisik pada wanita usia 45 – 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bukit Surungan Kota Padang Panjang tahun 2016.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *case control* berpasangan analisis stratafikasi, dilakukan pada Maret 2015 hingga Juni 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita usia 45 – 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bukit Surungan Kota Padang Panjang tahun 2016. Sampel terdiri dari 32 kasus dan 32 kontrol dengan *matching* umur. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*.

Hasil

Hasil uji bivariat diperoleh hasil asupan karbohidrat ($p=0,01$ OR=3,75), lemak ($p=0,00$ OR=4,67), serat ($p=0,50$ OR=1,66), vitamin D ($p=0,48$ OR=0,70) dan aktivitas fisik ($p=0,02$ OR=2,57). Analisis stratafikasi (uji *confounding* dan interaksi) asupan karbohidrat ($\% \Delta OR=16,29$ $p=0,208$) dan asupan lemak ($\% \Delta OR=29,34$ $p=0,99$).

Kesimpulan

Adanya hubungan asupan karbohidrat dan asupan lemak dengan kejadian berat badan lebih. Terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap hubungan asupan karbohidrat dan lemak dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bukit Surungan Kota Padang Panjang tahun 2016. Disarankan kepada wanita usia 45 – 60 tahun untuk mengkonsumsi gizi seimbang dan rutin melakukan aktivitas fisik.

Daftar Pustaka : 51 (2000-2014)

Kata Kunci : Berat badan lebih, asupan karbohidrat, asupan lemak, asupan serat, asupan vitamin D, aktivitas fisik

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, June 2016

UTARY REZKI SAKINAH, NO. BP. 1210332012

**NUTRITION INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY AND OVERWEIGHT WOMAN
AGED FROM 45 TO 60 YEARS AT BUKIT SURUNGAN PRIMARY HEALTH
CARE CENTRE PADANG PANJANG CITY IN 2016.**

xi + 78 pages, 12 tables, 4 figures, 6 appendices

ABSTRACT

Objective

Overweight has become new world syndrome caused by several factors, one of them was bad food intake. The aim of this study was to find correlation between nutritional intake with overweight and the influence of physical activity as covariate variable on woman aged 45 until 60 years at Bukit Surungan Primary Health Care Centre Padang Panjang City 2016.

Method

Case control and stratification was applied in this study which conducted between March 2015 until June 2016. The population of this study are woman aged 45 until 60 years at Bukit Surungan Primary Health Care Centre Padang Panjang City 2016. The sample consist of 32 cases and 32 controls were recruited using simple random sampling where matching by age.

Result

Bivariate analysis of carbohydrate intake ($p=0,01$ OR=3,75), fat intake ($p=0,00$ OR=4,67), fibre intake ($p=0,50$ OR=1,66), vitamin D intake ($p=0,48$ OR=0,70) physical activity ($p=0,02$ OR=2,57). Stratification analysis (confounding and interaction) of carbohydrate intake ($\% \Delta OR=16,29$ $p=0,99$) and fat intake ($\% \Delta OR=29,34$ $p=0,99$).

Conclusion

Carbohydrate intake, fat intake and physical activity has associated significantly with overweight. There was an influence of physical activity in the correlation of carbohydrate and fat intake with overweight on women aged 45 until 60 years at Bukit Surungan Primary Health Care Centre Padang Panjang City 2016. It was recommended to women aged 45 until 60 years to consume healthy food and doing physical activity.

References : 51 (2000-2014)

Keyword : Overweight, carbohydrate intake, fat intake, fibre intake, vitamin D intake, physical activity