

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Juli 2016**

**ELWISTI NUGRIA PAMUSY, No. BP. 1411226022**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GIZI LEBIH  
PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 4 PADANG  
PANJANG TAHUN 2016**

viii + 58 halaman, 9 tabel, 8 gambar, 9 lampiran

**ABSTRAK**

**Tujuan Penelitian**

Gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan kalori yang di konsumsi dengan kalori yang digunakan. Kenaikan berat badan akibat konsumsi kalori berlebihan berdampak buruk pada penyakit degeneratif. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di SMPN 4 Padang Panjang tahun 2016

**Metode**

Desain penelitian ini adalah kasus kontrol pada 80 sampel (40 kasus dan 40 kontrol) dengan *matching* umur dan jenis kelamin. Penelitian dilakukan bulan Januari-Juli. Pengambilan sampel dilakukan secara *stratified random sampling*. Analisis data menggunakan uji statistik univariat dan bivariat dengan uji *Mc.Nemar*.

**Hasil**

Hasil penelitian pada analisis univariat adalah rata-rata asupan energi, karbohidrat, dan lemak lebih tinggi pada kelompok kasus dibanding kelompok kontrol serta rata-rata aktivitas fisik lebih rendah pada kelompok kasus dibanding kelompok kontrol. Analisis bivariat menunjukkan ada hubungan asupan energi dengan gizi lebih ( $p=0,007$ ;  $OR=6$ ), asupan karbohidrat dengan gizi lebih ( $p=0,02$ ;  $OR=8$ ), asupan lemak dengan gizi lebih ( $p=0,000$ ;  $OR=6,6$ ), aktivitas fisik dengan gizi lebih ( $p=0,011$ ;  $OR=3,7$ ) pada remaja di SMPN 4 Padang Panjang.

**Kesimpulan**

Kejadian gizi lebih pada remaja di SMPN 4 Padang Panjang berhubungan dengan asupan energi, asupan lemak dan aktivitas fisik, sedangkan variabel asupan karbohidrat tidak ada hubungan dengan gizi lebih. Sesuai dengan hasil penelitian disarankan untuk mengatur pola makan yang baik diiringi dengan aktivitas fisik yang lebih banyak dan pihak UKS di sekolah memberikan sosialisasi tentang gizi seimbang.

**Daftar Pustaka: 36 (1995-2015)**

**Kata Kunci : Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Gizi Lebih**

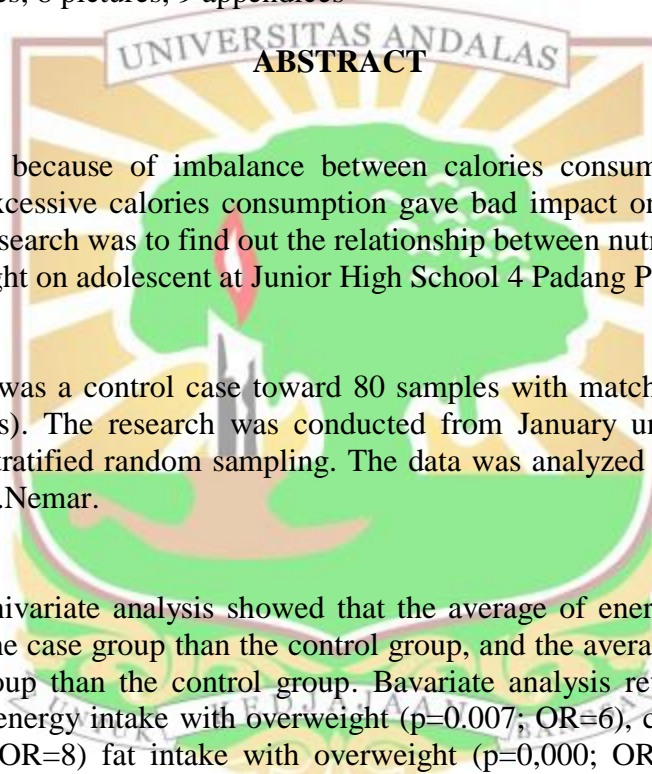
**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, July 2016**

**ELWISTI NUGRIA PAMUSY, No. BP. 1411226022**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRIENT INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY  
WITH OVERWEIGHT ON ADOLESCENT AT JUNIOR HIGH SCHOOL 4 PADANG  
PANJANG YEAR 2016**

viii + 58 pages, 9 tables, 8 pictures, 9 appendices



**Objective**

Overweight occurred because of imbalance between calories consumed with calories used. Overweight due to excessive calories consumption gave bad impact on degenerative diseases. The purpose of this research was to find out the relationship between nutrient intake and physical activity with overweight on adolescent at Junior High School 4 Padang Panjang year 2016.

**Method**

This research design was a control case toward 80 samples with matching age and gender (40 cases and 40 controls). The research was conducted from January until July. The sampling technique used was stratified random sampling. The data was analyzed by using univariate and bivariate test with Mc.Nemar.

**Result**

Research result on univariate analysis showed that the average of energy intake, carbohydrate and fat is higher in the case group than the control group, and the average physical activity was lower in the case group than the control group. Bivariate analysis revealed that there was a relationship between energy intake with overweight ( $p=0.007$ ;  $OR=6$ ), carbohydrate intake with overweight ( $p=0,02$ ;  $OR=8$ ) fat intake with overweight ( $p=0,000$ ;  $OR=6,6$ ), physical activity with overweight ( $p=0,011$ ;  $OR=3,7$ ) on adolescents at Junior High School 4 Padang Panjang.

**Conclusion**

Overweight case on adolescents at Junior High School 4 Padang Panjang is related to the intake of energy and fat with their physical activity. However, carbohydrate intake is not correlated to overweight. Based on the result of this research, it is suggested that the adolescents to set a good diet coupled with more physical activity. It is also hoped that the school UKS give explanation about balance nutrient.

**References : 36 (1995-2015)**

**Keywords : Nutrient Intake, Physical Activity, Overweight**