

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

TUGAS AKHIR, JUNI 2022

VONNY SEPTIANI

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT GIZI
MAKRO PADA REMAJA OBESITAS DI SMA NEGERI 5 PEKANBARU**

XIII, 53 Halaman, 14 Tabel + 3 Gambar, 3 Lampiran

ABSTRAK

Pada masa remaja harus mendapatkan asupan zat-zat gizi yang seimbang agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi, salah satunya adalah masalah gizi lebih seperti obesitas. Obesitas terjadi karena banyak faktor, yaitu dari tingkat pengetahuan dan asupan konsumsi zat gizi makro. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan zat gizi makro pada remaja obesitas di SMA Negeri 5 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. Jenis data pada penelitian ini adalah data primer yang dikumpulkan langsung dari objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X yang bersekolah di SMA Negeri 5 Pekanbaru. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 52 siswa/I yang berstatus gizi lebih yaitu obesitas. Analisis data menggunakan analisis univariat.

Hasil penelitian remaja yang mengalami obesitas lebih banyak terdapat pada umur 16 tahun (55,8%). Kategori remaja obesitas lebih banyak termasuk ke dalam obesitas tingkat berat (84,6%). Tingkat pengetahuan remaja yang mengalami obesitas dengan kategori terbanyak adalah kategori tingkat pengetahuan baik (441). Asupan energi remaja yang mengalami obesitas berdasarkan hasil *recall* 2x24 jam dengan kategori lebih (75,95%), asupan protein dengan kategori lebih (70,2%), asupan lemak dengan kategori lebih (83,65%), dan juga asupan karbohidrat terbanyak masuk ke dalam kategori lebih (82,65%).

Daftar Pustaka: 28 Referensi (2012-2021)

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi Makro, Kejadian Obesitas, Tingkat Pengetahuan

**MINISTRY OF HEALTH REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH RIAU
DIPLOMA III NUTRITION STUDY PROGRAM**

THESIS, JUNI 2022

VONNY SEPTIANI

**AN OVERVIEW OF KNOWLEDGE LEVEL AND MACRONUTRIENTS
INTAKE IN OBESE ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 5 PEKANBARU**

XIII, 53 Pages, 14 Tables + 3 Pictures, 3 Attachements

ABSTRACT

Adolescents must get a balanced intake of nutrients in order to achieve optimal growth and development. The imbalance between the food consumed and the needs of adolescents will cause nutritional problems, one of which is more nutritional problems such as obesity. Obesity occurs due to many factors, namely the level of knowledge and intake of macronutrient consumption. The purpose of this study was to describe the level of knowledge and macronutrients on the incidence of obesity in adolescents at SMA Negeri 5 Pekanbaru. This type of research is a descriptive analytic study using a cross sectional design. The type of data in this study is primary data collected directly from the object of research. The population in this study were students of class X who attended SMA Negeri 5 Pekanbaru. The number of samples in this study were 52 students with overweight status, namely obesity. Data analysis used univariate analysis.

The results of the study were adolescents who were obese were mostly at the age of 16 years (55.8%). The category of obese adolescents is mostly classified as severe obesity (84.6%). The level of knowledge of adolescents who are obese with the highest category is the category of good knowledge level (441). Energy intake of adolescents who are obese based on the results of a 2x24 hour recall with more categories (75.95%), protein intake in more categories (70.2%), fat intake in more categories (83.65%), and also the highest carbohydrate intake into the more category (82.65%).

Bibliography : 28 References (2012-2021)

Keywords : Knowledge Level, Obesity Incidence, Macronutrient Intake