

Hubungan IMT/U Dan Faktor Lainnya Terhadap Persentase Lemak Tubuh Pada Siswa-Siswi SMAN 39 Jakarta Tahun 2019

Tanner, Melvin Junior

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=134223&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.

Kata kunci: IMT/U, obesitas, persen lemak tubuh, siswa SMA.