

INTISARI

BEBERAPA FAKTOR RISIKO OBESITAS PADA MAHASISWA (Studi *Cross sectional* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang). Ade Chandra Multazam, 30101306850, 2017. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Obesitas atau kegemukan merupakan suatu keadaan yang abnormal, karena terjadi akumulasi lemak di dalam tubuh yang berlebihan. Beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik, lebihnya asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) dan uang saku yang berlebih. Penelitian ini bertujuan menegetahui hubungan asupan makanan (asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak), aktivitas fisik, uang saku dengan kejadian obesitas.

Penelitian obsevasional analitik ini menggunakan desain *cross sectional* dengan populasi adalah mahasiswa Fakultas Psikolgi Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebanyak 83 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan cara *simple stratified random sampling*. Penelitian dilakukan pada tanggal 3 – 7 januari 2017 dengan menggunakan instrumen penelitian kuesioner, *mikrotoise*, timbangan dan *form recall 24 hours*.

Hasil penelitian didapatkan dari 83 responden 38,6% mengalami obesitas. Hasil analisis bivariat menunjukkan faktor yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas adalah aktivitas fisik (p-value =0,000), asupan karbohidrat (p-value =0,000), asupan protein (p-value=0,000), asupan lemak (p-value=0,000), dan uang saku (p-value=0,009) sementara untuk faktor risiko yang berhubungan kuat teradapat 3 variabel yaitu : asupan karbohidrat, asupan protein dan asupan lemak.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor risiko aktivitas fisik, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak dan uang saku terbukti merupakan beberapa faktor risiko yang mempengaruhi dan memiliki hubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kata kunci: aktivitas fisik, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak, uang saku, obesitas

ABSTRACT

Obesity is an abnormal accumulation of fat in the body. Socio economic risk factors for obesity include income level, physical activity and food intake. Teenagers from a family with higher income having more pocket money has been shown to have a higher risk to be obese. This study was aimed to relationship between food intake ,physical activity, the amount of pocket money and Obesity among college students.

This cross sectional design 83 students of Psychology college, Sultan Agung Islamic were included with a simple stratified random sampling. The study was conducted on 3-7 January 2017. The data were obtained using a questionnaire . The body weight was assessed. form recall 24 hours was applied.

Of 83 respondents, 38.6% were obese. the data were analysed using chi-square test. The risk factors for obesity were physical activity ($p = 0.000$), carbohydrate intake ($p = 0.000$), protein intake ($p = 0.000$), fat intake ($p = 0.000$) and allowance ($p = 0.009$). There 3 variables (carbohydrates intake, protein intake and fat intake) were strongly correlated with obesity.

It can be concluded that physical activity, intake of carbohydrates, protein, fat intake and pocket money were risk factors for obesity in students of the Faculty of Psychology Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Keywords: physical activity, carbohydrates intake, protein intake, fat intake, pocket money, obesity.