

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG OBESITAS, KERAGAMAN
KONSUMSI MAKANAN SUMBER KARBOHIDRAT DAN SERAT
DENGAN KEJADIAN OBESITAS SISWA SMA KESATRIAN 2
KOTA SEMARANG

Azizah Nur Astiningrum, Agustin Syamsianah, Mufnaetty
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang
agsyams@gmail.com

ABSTRACT

Obesity is a condition in which a person who is overweight due to accumulation of fat in the body. Obesity can increase the risk of chronic disease such as diabetes, high blood pressure, stroke, cancer, gout, etc. Obesity is associated with various factors, including genetic, psychological, diet, and physical activity. The purpose of this research is to know the relationship of knowledge about obesity, diversity of food consumption of carbohydrate source and fiber with obesity occurrence of SMA Kesatrian 2 Semarang student.

The type of this research is analytic research using cross-sectional design. The population in this research is all students of SMA Kesatrian 2 Semarang which have 839 students. Samples taken as many as 55 people, sampling technique used is Systematic Random Sampling. Correlation between variable knowledge about obesity, diversity of food consumption of nutrition source with obesity incidence analyzed using Chi square test.

The results showed that the average amount of food consumption diversity source of carbohydrate as much as 10.71 ± 1.04833 and the average amount of consumption as much as 13.07 ± 1.92310 . The results found 22 students (40%) suffer from obesity. Chi Square statistic analysis showed no correlation between knowledge about obesity and obesity incidence ($p = 0,727$), there was no correlation between food consumption consumption of carbohydrate source and obesity incidence ($p = 0,642$), and there was no correlation between food consumption of fiber source and obesity incidence ($P = 0.653$). Conclusion: Knowledge about obesity, diversity of food consumption of carbohydrate source and diversity of food consumption of fiber source not related to obesity incidence in SMA Kesatrian 2 Semarang.

Keywords: Knowledge about obesity, carbohydrate source, fiber, obesity incidence.

ABSTRAK

Obesitas adalah keadaan kelebihan berat badan karena terjadi penumpukan lemak dalam tubuh. Obesitas dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit kronis seperti diabetes, tekanan darah tinggi, stroke, kanker, asam urat, dll. Kejadian obesitas berhubungan dengan berbagai faktor, antara lain genetik, psikologi, pola makan, dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan tentang obesitas, keragaman konsumsi makanan sumber karbohidrat dan serat dengan kejadian obesitas siswa SMA Kesatrian 2 Semarang.

Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Kesatrian 2 Semarang yang jumlahnya 839 siswa. Jumlah sampel adalah 55 siswa, yang diambil dengan teknik *Systematic random sampling*. Hubungan antara pengetahuan tentang obesitas, keragaman konsumsi makanan sumber karbohidrat dan sumber serat dengan kejadian obesitas dianalisis dengan uji *Chi square*

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata jumlah keragaman konsumsi makanan sumber karbohidrat sebanyak $10,71 \pm 1,04833$ dan rata-rata jumlah konsumsi serat sebanyak $13,07 \pm 1,92310$. Hasil penelitian menemukan 22 siswa (40%) menderita obesitas. Analisis statistik *Chi Square* menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang obesitas dengan kejadian obesitas ($p = 0,727$), tidak ada hubungan keragaman konsumsi makanan sumber karbohidrat dengan kejadian obesitas ($p = 0,642$), dan tidak ada hubungan keragaman konsumsi makanan sumber serat dengan kejadian obesitas ($p = 0,653$). Kesimpulan : Pengetahuan tentang obesitas, keragaman konsumsi makanan sumber karbohidrat serta keragaman konsumsi makanan sumber serat tidak berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Kesatrian 2 Kota Semarang

Kata Kunci: Pengetahuan tentang obesitas, sumber karbohidrat, serat, kejadian obesitas.