

HUBUNGAN KONSUMSI GULA, GARAM DAN LEMAK SEBAGAI SUMBER ENERGI DENGAN  
KEGEMUKAN (OVERWEIGHT) PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS MUHAMMADIYAH 11  
JAKARTA

VANIA AMELIA WIDYADHANA-25000117120029  
2022-SKRIPSI

Remaja termasuk kelompok rentan terhadap permasalahan gizi karena remaja sedang berada pada siklus pertumbuhan dan perkembangan. Permasalahan gizi pada usia remaja muncul karena asupan gizi yang kurang baik, yaitu adanya ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan angka kecukupan gizi yang telah dianjurkan. Kegemukan terjadi akibat mengonsumsi kalori secara berlebih dari yang diperlukan oleh tubuh. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dengan Cross Sectional. Sampel dalam penelitian ini 35 responden dengan purposive sampling. Instrument penelitian ini menggunakan SQ-FFQ dan recall aktivitas fisik data dianalisis menggunakan rank spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara asupan gula, garam, dan lemak dengan kegemukan, terdapat hubungan anantara aktivitas fisik dengan kegemukan.

Kata kunci : Gula, Garam, lemak