

## HUBUNGAN KEBIASAN SARAPAN DAN KONSUMSI JAJAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS (STUDI MAHASISWA DI KOTA SEMARANG)

NIKITA FONDA CHRISTI-25000117140130  
2022-SKRIPSI

Masa pandemic menyebabkan remaja beresiko mengalami obesitas, karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi jajan dengan kejadian obesitas. Jenis penelitian ini observasional dengan desain cross sectional. Populasi atau sampel yang bersedia terlibat dalam penelitian berjumlah 77 mahasiswa aktif tingkat sarjana di Kota Semarang, dengan pengambilan sampel secara purposive. Variabel pada penelitian ini meliputi frekuensi sarapan dan konsumsi jajanan dengan metode Food Frequency Questionnaire (FFQ), asupan makanan dengan metode Recall 2 x 24 jam, dan aktivitas fisik dengan metode Activity Recall 2x24 jam dan obesitas menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan berat badan yang diukur menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoice. Analisis data menggunakan uji chi-square. Sampel yang mengalami obesitas (37,7%), frekuensi sarapan yang jarang (34,5%), frekuensi konsumsi jajan sering (61,0%). Tidak ada hubungan antara frekuensi sarapan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa ( $p= 0,250$ ) dan ada hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa ( $p=0,002$ ), tingkat kecukupan energi berhubungan dengan kejadian obesitas ( $p= 0,001$ ) sedangkan tingkat kecukupan protein ( $p= 0,200$ ), tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat tidak ada hubungannya ( $p= 0,085$ ) dan aktivitas fisik tidak berhubungan ( $p= 0,592$ ). Genetik juga ada hubungan dengan kejadian obesitas ( $p= 0,001$ ). Faktor yang berhubungan dengan obesitas adalah frekuensi konsumsi makanan jajanan, tingkat kecukupan energi serta genetik.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, asupan makanan, genetik, obesitas, kebiasaan sarapan, konsumsi jajanan