

ABSTRAK

Abstrak Bahasa Indonesia
Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2022
Gina Riani Febrianti
060118A023

HUBUNGAN ASUPAN KARBOHIDRAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA PUTRI DI DESA KEMITIR, KECAMATAN SUMOWONO, KABUPATEN SEMARANG, PROVINSI JAWA TENGAH

(xix + 88 halaman + 22 tabel + 2 gambar + 19 lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang : Rumusan masalah “Apakah ada Hubungan Asupan Karbohidrat dan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih pada Remaja Putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah?” dengan tujuan penelitian mengetahui Hubungan Asupan Karbohidrat dan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih pada Remaja Putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dan kolerasi dengan penelitian observasional. Pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. Metode *Total Sampling* sebanyak 80 remaja. Instrumen penelitian dilakukan dengan wawancara asupan makanan menggunakan *Kuesioner Food Frekuensi Semi Kuantitatif* (FFSQ) dan aktivitas fisik menggunakan *Physical Aktiviy Ratio* (PAR) serta pengukuran antropometri yaitu Tinggi Badan menggunakan microtoise dan Berat Badan menggunakan Timbangan Digital.

Hasil : Hasil uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* pada variabel Asupan Karbohidrat dengan Gizi Lebih (IMT/U) pada remaja putri diperoleh nilai p-value 0,0000 dengan nilai $\alpha = <0,05$ dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,913 kekuatan hubungan sangat kuat dengan arah positif dan variabel Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih (IMT/U) pada remaja putri diperoleh nilai p-value 0,0000 nilai $\alpha = <0,05$ dengan nilai korelasi (r) sebesar -0,739 maka, kekuatan hubungan kuat dengan arah negatif.

Simpulan : Ada hubungan asupan karbohidrat dengan gizi lebih pada remaja putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah dan ada hubungan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja putri di Desa Kemitir, Kecamatan Sumowono, Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah.

Kata Kunci: (Karbohidrat, Aktivitas Fisik, Gizi Lebih)

ABSTRACT

Abstract English
Ngudi Waluyo University
Nutrition Study Program, Faculty of Health
Thesis, August 2022
Gina Riani Febrianti
060118A023

THE RELATIONSHIP OF CARBOHYDRATE INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT IN ADOLESCENT GIRLS IN KEMITIR VILLAGE, SUMOWONO DISTRICT, SEMARANG REGENCY, CENTRAL JAVA PROVINCE.

(xix + 88 page + 22 table + 2 picture + 19 attachment)

ABSTRACT

Background : The problem "is there a relationship Carbohydrate Intake and Physical Activity with Overweight in adolescent girls in Kemitir Village, Sumowono District, Semarang Regency, Central Java Province?" and the of research to determine the relationship between carbohydrate intake and physical activity with overweight in adolescent girls in Kemitir Village, Sumowono District, Semarang Regency, Central Java Province.

Method : This study uses an analytical design and correlation with observational. The approach used is cross sectional. Total Sampling method as 80 teenagers. Use Instrument was by interviewing food intake using the Semi Quantitative Frequency Food Questionnaire (FFQ) and physical activity using Physical Activity Ratio (PAR) and anthropometric measurements is height using microtoise and weight using digital scales.

Results : The results of the correlation test using Pearson Product Moment on the variable Carbohydrate Intake with Overweight (IMT/U) in adolescent girls obtained a p-value of 0.0000 with a value of $\alpha = <0.05$ with a correlation value (r) of 0.913, the strength of the relationship is very strong with a positive direction and the variable Physical Activity with Overweight (IMT/U) in adolescent girls obtained a p-value of 0.0000 with value of $\alpha = <0.05$ with a correlation value (r) of -0.739 then, the strength of the relationship is strong in the negative direction.

Conclusion : A relationship between carbohydrate intake with overweight in adolescent girls in Kemitir Village, Sumowono District, Semarang Regency, Central Java Province and a relationship between physical activity with overweight in adolescent girls in Kemitir Village, Sumowono District, Semarang Regency, Central Java Province.

Keywords : (*Carbohydrate, Physical Activity, Overweight*)