

FILAASTUTI, 17S10220

## **HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN BESAR UANG SAKU DENGAN KEJADIAN KEGEMUKAN PADA SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 2 SUNGAI DANAU**

SKRIPSI, Program Studi S1 Gizi 2021

Kegemukan adalah suatu kondisi medis berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup atau meningkatkan masalah kesehatan. Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi termasuk yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi. Uang saku adalah bagian dari pengalokasian pendapatan keluarga yang diberikan kepada anak untuk jangka waktu tertentu seperti keperluan harian, mingguan ataupun bulanan. Besar uang saku yang dimiliki seseorang akan berpengaruh terhadap daya beli terhadap makanan. Jenis penelitian yang dilakukan adalah analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Sebanyak 30 siswa yang dipilih dengan metode *total sampling*. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji *Spearman Rank*. Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank* pola makan asupan protein tidak memiliki hubungan dengan kejadian kegemukan pada anak sekolah ( $\alpha=0,411$ ), pola makan asupan lemak tidak memiliki hubungan dengan kejadian kegemukan pada anak sekolah ( $\alpha=0,582$ ), pola makan asupan karbohidat tidak memiliki hubungan dengan kejadian kegemukan pada anak sekolah ( $\alpha=0,515$ ), aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan kejadian kegemukan pada anak ( $\alpha=0,105$ ), besar uang saku tidak memiliki hubungan dengan kejadian kegemukan pada anak sekolah ( $\alpha=0,498$ ).

Kata kunci: Kegemukan, pola makan, aktivitas fisik dan besar uang saku.

## **ABSTRACT**

FILAASTUTI, 17S10220

### **THE RELATIONSHIP OF EATING PATTERN, PHYSICAL ACTIVITY AND POCKET MONEY WITH THE EVENT OF OBESITY IN STUDENTS AT STATE ELEMENTARY SCHOOL 2 SUNGAI DANAU**

*Undergraduate Thesis, S1 Nutrition Study Program 2021*

*Obesity is a medical condition in the form of excess body fat that accumulates in such a way that it has a detrimental impact on health, which then reduces life expectancy or increases health problems. Diet is a way or effort in regulating the amount and type of food with a specific purpose, such as maintaining health, nutritional status, preventing or helping cure disease. The daily diet is a person's eating patterns that are related to daily eating habits. Physical activity is a body movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure including those performed while working, playing, doing household chores, traveling, and engaging in recreational activities. Pocket money is part of the allocation of family income given to children for a certain period of time such as daily, weekly or monthly needs. The amount of pocket money a person has will affect the purchasing power of food. The type of research conducted is analytic with a cross sectional research design. A total of 30 students were selected by the total sampling method. The results of the study were analyzed using the Spearman Rank test. Based on the results of the Spearman Rank test, protein intake has no relationship with the incidence of obesity in school children ( $\alpha = 0.411$ ), dietary fat intake has no relationship with obesity in school children ( $\alpha = 0.582$ ), carbohydrate intake diet has no relationship with the incidence of obesity in school children ( $\alpha = 0.515$ ), physical activity has no relationship with the incidence of obesity in children ( $\alpha = 0.105$ ), the amount of pocket money has no relationship with the incidence of obesity in school children ( $\alpha = 0.498$ ).*