

ABSTRACT

Obesity is a condition where there is an excessive or abnormal fat compensation which can cause adverse effects on health. The prevalence of overnutrition in Indonesian adolescent aged 16-18 years in 2010 compared to 2013 is increased from 1.4% to 7.3%. Obesity is caused by various factors, which one is food intake. Epidemiological studies show that energy and macronutrient intake increases on weekend compared to weekdays and contributes to the incidence of obesity. The purpose of this study was to analyze differences in macronutrient intake during weekdays and weekends in adolescents who gained weight and who did not gained weight on weekends at SMAN 5 Surabaya.

This research as observational quantitative research using case control design. The research sample was 82 respondents divided into 46 students who gained weight and 36 students did not gained weight on weekends. Data collection included respondent identity data, height and weight anthropometry, IPAQ and 3x24 hours recall. Data were analyzed using SPSS for Windows software with T test statistical test.

The results showed a significant difference between consumption of energy (p value = 0.002) and fat (p value = 0.015) in respondents who gained weight and who did not gained weight on weekends. Respondents with energy intake increased on the weekend 4,133 times the risk of experiencing weight gain on weekends.

The conclusion of this study is higher intake of energy and fat on weekend can lead to a risk of weight gain. The health promotion concerning food intake on weekdays and weekend both in terms of quantity and quality is needed for obesity prevention.

Keywords: macronutrient, weekend, weekdays, obesity

ABSTRAK

Obesitas adalah suatu kondisi dimana terjadi akumulasi lemak yang berlebih atau abnormal yang dapat menimbulkan efek buruk bagi kesehatan. Prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2010 dan 2013 yaitu dari 1,4% menjadi 7,3%. Obesitas disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah asupan makanan. Studi epidemiologi menunjukkan bahwa asupan energi dan zat gizi makro diakhir pekan meningkat dibandingkan hari biasa dan berperan pada kejadian obesitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan asupan zat gizi makro saat hari biasa dan akhir pekan pada remaja yang mengalami kenaikan dan yang tidak mengalami kenaikan berat badan di akhir pekan pada SMAN 5 Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan menggunakan desain penelitian *case control*. Sampel penelitian sebesar 82 responden yang terbagi dalam 46 siswa mengalami kenaikan berat badan dan 36 siswa tidak mengalami kenaikan berat badan saat akhir pekan. Pengumpulan data meliputi data identitas responden, antropometri tinggi badan dan berat badan, IPAQ dan *recall* 3x24 jam. Data dianalisis menggunakan software SPSS *for windows* dengan uji statistic uji T.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi ($p\ value = 0,002$) dan lemak ($p\ value = 0,015$) pada responden yang mengalami kenaikan berat badan dan yang tidak mengalami kenaikan berat badan saat akhir pekan. Responden yang mengalami peningkatan asupan energi di akhir pekan 4.133 kali berisiko mengalami kenaikan berat badan di akhir pekan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah asupan energi dan lemak yang tinggi di akhir pekan dapat mengakibatkan resiko terjadinya kenaikan berat badan. Diperlukan upaya pencegahan obesitas melalui promosi kesehatan masyarakat dengan memperhatikan asupan makanan saat hari libur baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya.

Kata kunci: zat gizi makro, akhir pekan, hari biasa, obesitas