

**ANALISIS ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, SERAT, DAN AKTIVITAS
FISIK TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH SETELAH PENDAMPINGAN
DETEKSI DINI OBESITAS PADA SISWA SMAN 4 MALANG**

Jihan Rohadatul Aisy

Endang Sutjiati

Dwipajati

Annasari Mustafa

Abstrak : Hasil Riskesdas menunjukkan prevalensi overweight terjadi pada penduduk usia >18 tahun di Indonesia meningkat dari 11,5% (2013) menjadi 13,6% (2018). Pada wilayah Provinsi Jawa Timur, peningkatan juga terjadi dari 10,9% (2013) menjadi 13,75 (2018). Pemberian intervensi dalam bentuk pendampingan deteksi dini obesitas pada remaja diharapkan dapat merubah perilaku pola makan dan aktivitas fisik secara signifikan yang akan berdampak pada perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT). **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis asupan energi, zat gizi makro, serat, dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh sebelum dan setelah mendapatkan pendampingan deteksi dini obesitas pada siswa SMAN 4 Malang. **Metode** : Penelitian metode quasi experimental design dengan rancangan pre-test and post-test nonequivalent control group. Sampel dipilih dengan teknik purposive sampling hingga diperoleh sejumlah 20 responden yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi. Perlakuan pendampingan kepada kelompok intervensi dilaksanakan secara Hybrid (offline dan online) selama 2 bulan. **Hasil** : Hasil penelitian berdasarkan uji paired sample t-test menunjukkan adanya perubahan rata-rata setelah pendampingan deteksi dini obesitas namun tidak secara signifikan pada IMT ($p=0,988$), energi ($p=0,882$), protein ($p=0,756$), lemak ($p=0,247$), karbohidrat ($p=0,333$), dan aktivitas fisik ($p=0,370$). Pada hasil asupan serat ditemukan tidak ada perubahan rata-rata baik sebelum maupun setelah pendampingan ($p=0,880$). **Simpulan** : Tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara asupan energi, zat gizi makro, serat, dan aktivitas fisik, terhadap indeks massa tubuh setelah mendapatkan pendampingan deteksi dini obesitas pada siswa SMAN 4 Malang.

Kata Kunci : Analisis, Energi, Zat Gizi Makro, Serat, Aktifitas Fisik, Indeks Massa Tubuh, Obesitas