

ABSTRAK

Zafira Nandya Affrianti, 2023. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro dengan Kejadian Sindroma Metabolik pada Remaja Obesitas. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. (Di bawah bimbingan : **Fifi Luthfiah, SST., M. Kes, dan Rany Adelina, S.Gz., MS**).

Masa remaja yang merupakan peralihan anak menjadi dewasa menyebabkan remaja berbeda dengan anak dan dewasa baik dalam gaya hidup dan kebiasaan maupun perubahan metabolik dalam tubuh. Dengan perubahan gaya hidup menyebabkan remaja rentan terhadap timbulnya berbagai penyakit dan salah satu di antaranya adalah obesitas. Masalah sindroma metabolik (SM) dikalangan remaja mulai menunjukkan angka yang mengkhawatirkan seiring dengan peningkatan kejadian obesitas pada kelompok remaja usia 15-18 tahun. Kriteria diagnosis bahwa seseorang memiliki sindroma metabolik yaitu terdiri dari obesitas abdominal, hipertrigliserida, HDL kolesterol, Hipertensi, dan kadar glukosa darah puasa. Asupan zat gizi makro dan mikro yang terdiri dari energi, protein, lemak, karbohidrat, Vitamin C, Vitamin A, dan natrium berpengaruh terhadap kejadian obesitas dan juga penyebab dari sindroma metabolik, dikarenakan jenis makanan yang dipilih oleh remaja saat ini lebih condong pada pengaruh *western* seperti *fast food*/makanan cepat saji. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan mikro dengan kejadian sindroma metabolik pada remaja obesitas. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik yaitu peneliti akan melakukan observasi tanpa memberikan intervensi kepada responden dengan menggunakan uji non parametrik *chi square* dan uji korelasi *spearman*. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 22 orang di SMAN 1 Singosari, Kabupaten Malang dan penelitian ini dilakukan selama satu bulan. Data asupan responden dikumpulkan dengan teknik *Food Recall 2x24* jam dengan metode wawancara. Data pemeriksaan lingkar perut, trigliserida, glukosa darah puasa, tekanan darah, dan kadar HDL dilakukan berturut-turut selama 4 minggu dengan bantuan tenaga medis. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan diperoleh nilai signifikan yaitu $< 0,05$ maka dinyatakan terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dan mikro dengan kejadian sindroma metabolik dengan kriteria komponen obesitas abdominal, hipertensi, HDL kolesterol, trigliserida, dan glukosa darah puasa pada remaja obesitas.

Kata kunci : asupan zat gizi makro dan mikro, sindroma metabolik, remaja obesitas.