

ABSTRAK

Fitri Amalia Ghofar, 2024. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast food, Asupan Lemak dan Serat terhadap Kejadian *Overweight* pada Remaja di MBI Ammanatul Ummah Pacet. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Malang. (Di bawah bimbingan: **Dr. Etik Sulistyowati, SST., S.Gz., M.Kes. dan Fifi Luthfiah, SST., M.Kes**)

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food, asupan lemak, dan serat terhadap kejadian *overweight* pada remaja. *Overweight* merupakan masalah kesehatan global yang semakin meningkat, terutama di kalangan remaja. Faktor-faktor gaya hidup seperti pola makan berperan penting karena dari pola makan kita bisa mengetahui asupan lemak dan serat yang masuk ke dalam tubuh

Penelitian ini menggunakan desain studi observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah remaja berusia 16-19 tahun di sebuah sekolah menengah di kota Mojokerto. Data dikumpulkan melalui kuesioner mengenai frekuensi konsumsi fast food, asupan lemak, dan asupan serat, serta pengukuran antropometri untuk menentukan status *Overweight* berdasarkan indeks massa tubuh (IMT).

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi fast food dan asupan lemak dengan kejadian *Overweight* pada remaja. Remaja yang sering mengonsumsi fast food dan memiliki asupan lemak tinggi cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami *overweight*. Sebaliknya, asupan serat yang cukup ditemukan memiliki hubungan negatif dengan kejadian *Overweight*, dimana remaja dengan asupan serat tinggi memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami *Overweight*.

Penelitian ini menekankan pentingnya pola makan sehat dalam pencegahan *Overweight* pada remaja. Intervensi yang mendorong pengurangan konsumsi fast food dan lemak serta peningkatan asupan serat perlu diterapkan sebagai bagian dari upaya untuk mengatasi masalah *Overweight* di kalangan remaja.

Kata Kunci: asupan lemak, asupan serat, kebiasaan konsumsi fast food, *overweight*, remaja,