

ABSTRAK

GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA KEJADIAN OBESITAS WANITA DEWASA

Raudya Tuzzahra Magfira¹, Titih Huriah²

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, ²Dosen Pascasarjana Ilmu Keperawatan UMY
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
E-mail: raudya.magfira@gmail.com

Intisari

Latar belakang Obesitas adalah ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar yang ditandai oleh penimbunan lemak di dalam tubuh sebagai akibat dari berlebihnya kalori, kejadian obesitas banyak terjadi terutama di kalangan wanita dewasa, tujuan penelitian adalah Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro pada kejadian obesitas wanita dewasa. **Metode** desain penelitian merupakan desain non eksperimental yaitu penelitian deskriptif, cara pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada 66 responden wanita dewasa, kemudian dianalisis asupan zat gizi makro pada kejadian obesitas wanita dewasa. **Hasil** hasil penelitian menunjukkan 80,3% responden dengan asupan karbohidrat kurang tidak mengalami obesitas, dan asupan karbohidrat kurang 7,6% mengalami obesitas. **Kesimpulan** sebagian besar responden sering mengkonsumsi sarapan, makan siang, dan makan malam dengan asupan zat gizi makro kurang dan tidak mengalami obesitas. Peneliti menyarankan kepada responden untuk meningkatkan asupan zat gizi makronya agar seimbang.

Kata kunci: *Asupan zat gizi makro, obesitas, wanita dewasa*

DESCRIPTION OF MACRONUTRITION INTAKE IN ADULT FEMALE OBESITY

Raudya Tuzzahra Magfira¹, Titih Huriah²

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, ²Dosen Pascasarjana Ilmu Keperawatan UMY
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
E-mail: raudya.magfira@gmail.com

Abstract

Background Obesity is an imbalance between the energy that enters and the energy that comes out which is characterized by accumulation of fat in the body as a result of excess calories, the incidence of obesity occurs mainly among adult women, the aim of the study is to determine the description of macro nutrient intake in the incidence of obesity in adult women. **Research method** the research design was a non-experimental design, namely descriptive research, the method of data collection was done by distributing questionnaires to 66 adult female respondents, then analyzed the macro gzi substance intake in the incidence of adult female obesity. **Result** the results showed 80.3% of respondents with karbohidrt intake were less obese, and carbohydrate intake was less 7.6% obese. **Conclusion** most respondents often consume breakfast, lunch, and dinner with less macro nutrient intake and do not experience obesity. Researchers advised respondents to increase their macro nutrient intake to be balanced.

Keywords: Macro nutrition, obesity, adult women