

ABSTRAK

Yuli Salwa: Hubungan Asupan Karbohidrat dan Lemak dengan Kejadian Kegemukan Pada Balita di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Belawan. Skripsi, Prodi Gizi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2026.

Kegemukan pada balita merupakan masalah gizi yang terus meningkat dan berisiko menyebabkan berbagai penyakit tidak menular pada masa dewasa. Salah satu faktor yang diduga berperan terhadap kejadian kegemukan adalah tingginya asupan karbohidrat dan lemak. Berdasarkan observasi awal di wilayah kerja UPT Puskesmas Belawan masih ditemukan balita dengan status gizi gemuk, namun belum terdapat penelitian yang mengkaji hubungan asupan karbohidrat dan lemak dengan kejadian kegemukan pada balita di wilayah tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Karakteristik responden; (2) Asupan Karbohidrat; (3) Asupan lemak; (4) Hubungan asupan karbohidrat dengan kejadian kegemukan; (5) Hubungan asupan lemak dengan kejadian kegemukan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Aster dan Kenanga, Kelurahan Belawan II, Kecamatan Medan Belawan pada bulan Mei-Juni 2026. Sampel penelitian berjumlah 57 balita usia 6-59 bulan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data asupan karbohidrat dan lemak diperoleh melalui metode *Food Recall* 2x24 jam secara tidak berturutan dan analisis menggunakan aplikasi *NutriSurvey*, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) menggunakan aplikasi WHO Anthro. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square dan *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 19 balita (33,3%) mengalami kegemukan, sedangkan 38 balita (66,7%) memiliki status gizi normal. Sebagian besar balita memiliki asupan karbohidrat kategori lebih sebanyak 22 balita (38,6%) dan asupan lemak kategori lebih sebanyak 35 balita (61,4%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan kejadian kegemukan ($p\text{-value}=0,009$) dan hasil analisis asupan lemak dengan kejadian kegemukan berdasarkan uji *Fisher-Freeman-Halton* ($p\text{-value}=0,006$). Semakin tinggi asupan karbohidrat dan lemak yang dikonsumsi balita, semakin besar risiko terjadinya kegemukan.

Kata kunci: asupan karbohidrat, asupan lemak, balita, kegemukan.

ABSTRACT

Yuli Salwa: *The Relationship between Carbohydrate and Fat Intake and the Incidence of Obesity in Toddlers in the Work Area of the Belawan Community Health Center (UPT Puskesmas Belawan). Thesis, Nutrition Study Program, Faculty of Engineering, State University of Medan. 2026.*

Overweight status among toddlers is a growing nutritional issue that poses a risk for various non-communicable diseases in adulthood. High intake of carbohydrates and fats is suspected to be a contributing factor to this condition. Preliminary observations in the service area of the Belawan Community Health Center (UPT Puskesmas Belawan) revealed the presence of overweight toddlers; however, no prior research has examined the relationship between carbohydrate and fat intake and overweight status among toddlers in this area. This study aimed to determine: (1) Respondent characteristics; (2) carbohydrate intake; (3) fat intake; (4) the relationship between carbohydrate intake and overweight status; and (5) the relationship between fat intake and overweight status. This quantitative study employed an analytic observational design with a cross-sectional approach. It was conducted at the Aster and Kenanga Integrated Health Posts (Posyandu) in Belawan II Urban Village, Medan Belawan District, during May and June 2026. The sample consisted of 57 toddlers aged 6–59 months, selected using purposive sampling. Data on carbohydrate and fat intake were collected via a non-consecutive 2x24-hour food recall method and analyzed using the NutriSurvey application, while nutritional status was determined based on the Body Mass Index-for-age (BMI/A) index using the WHO Anthro application. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods, specifically the Chi-square test and Fisher's Exact Test. The results showed that 19 toddlers (33.3%) were overweight, while 38 toddlers (66.7%) had normal nutritional status. A significant number of toddlers fell into the "excess" category for carbohydrate intake (22 toddlers or 38.6%) and fat intake (35 toddlers or 61.4%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between carbohydrate intake and overweight status (p -value = 0.009), as well as a significant relationship between fat intake and overweight status based on the Fisher-Freeman-Halton test (p -value = 0.006). The higher the intake of carbohydrates and fats consumed by toddlers, the greater the risk of becoming overweight.

Keywords: carbohydrate intake, fat intake, toddlers, obesity.