

## ABSTRAK

**Risky Oktaviani Wahab. 2020 *Pengaruh Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik terhadap Kegemukan pada Remaja Usia 15-19 Tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo. Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olah Raga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes, Pembimbing II 2. Dr. Sylva Flora N. Tarigan, SH, M.Kes.***

Obesitas atau kegemukan memiliki dampak buruk bagi kesehatan karena dapat menyebabkan gangguan fungsi metabolisme tubuh di kemudian hari. Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifactorial, diantaranya asupan lemak berlebih dan rendahnya aktivitas fisik. Rumusan masalah apakah terdapat pengaruh asupan lemak dan aktivitas fisik terhadap kegemukan pada remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo?. Tujuan penelitian: pengaruh asupan lemak dan aktivitas fisik terhadap kegemukan pada remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo.

Jenis penelitian: deskriptif kuantitatif pendekatan *cross sectional*, dimana variabel independen adalah asupan lemak dan aktivitas fisik dan variabel dependen adalah kegemukan. Populasi remaja berusia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo berjumlah 443 orang, sampel menggunakan *purposive sampling* dan rumus slovin sebesar 210 orang. Instrumen yang digunakan adalah *food recall*, IPAQ dan pengukuran IMT. Analisa data digunakan uji analisis regresi logistik berganda.

Hasil penelitian: Sebagian besar remaja usia 15-19 tahun mendapatkan asupan lemak cukup, melakukan aktivitas fisik sedang dan tidak mengalami kegemukan. Asupan lemak dan aktivitas fisik berpengaruh secara parsial dan stimultan terhadap kegemukan pada remaja di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo. Remaja yang mendapatkan asupan lemak lebih, 50,1% berpeluang akan mengalami kegemukan. Sementara itu, remaja yang melakukan aktivitas fisik tinggi, 38,2% berpeluang tidak mengalami kegemukan. Secara bersama-sama, asupan lemak dan aktivitas fisik 50,3% mempengaruhi kegemukan.

Saran bagi remaja, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, salah sa