

ABSTRAK

SITI QODRIYATUS SOLIKHAH. 2021. Analisis Hubungan Pola Makan dan Asupan Zat Gizi Makro Terhadap Kadar Kolesterol Total dan Kadar Glukosa Darah Pada Remaja *Overweight*. Pembimbing : Endang Sutjiati dan Annasari Mustafa

Obesitas pada usia >18 tahun pada tahun 2018 meningkat sebesar 2,1% dan *overweight* meningkat sebesar 7% dibandingkan tahun 2013. Semakin meningkatnya angka obesitas di Indonesia, maka perlu diwaspadai terutama pada remaja karena memiliki risiko besar terkena berbagai penyakit kronis dan meningkatkan risiko obesitas pada saat dewasa. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan asupan zat gizi makro terhadap kadar kolesterol total dan glukosa darah pada remaja *overweight*. **Manfaat** : Analisis ini diharapkan dapat digunakan sebagai kajian yang lebih dalam tentang faktor risiko dan penyebab *overweight* pada remaja. **Metode** : Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan desain jurnal *cross sectional study* dan pencarian jurnal menggunakan database jurnal berbasis web dengan rumusan pertanyaan berdasarkan struktur PECOS. **Hasil** : Asupan zat gizi makro, yaitu energi, protein, dan lemak pada remaja rerata memiliki persentase >120% AKG yang menunjukkan kategori lebih. Indeks Massa Tubuh (IMT) signifikan dengan kadar kolesterol total ($p = 0,002$, $p = 0,001$, $p = 0,027$). Rerata kadar kolesterol total remaja *overweight* sebesar 211,57 mg/dl yang menunjukkan kategori batas tinggi. Indeks Massa Tubuh (IMT) signifikan dengan kadar glukosa darah pada remaja *overweight* dan obesitas ($p = 0,026$, $p = 0,004$, $p = 0,001$). Rata-rata kadar glukosa darah remaja *overweight* sebesar 94,97 mg/dl yang menunjukkan kategori normal. **Simpulan** : Peningkatan kadar kolesterol total dan kadar glukosa darah pada remaja *overweight* berhubungan dengan pola makan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang dan asupan zat gizi lebih dari AKG.

Kata Kunci : Pola Makan, Asupan Zat Gizi Makro, Kolesterol Total, Glukosa Darah, Remaja *Overweight*.