

ABSTRAK

Fadhliyah, Putri Anggi. 2024. **Hubungan Pola Makan dan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas pada Ibu Rumah Tangga di Jemur Ngawinan, Kelurahan Jemur Wonosari, Kecamatan Wonocolo, Surabaya**. Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: (1) Pratiwi Hariyani Putri, S.Gz., M.Kes.

Obesitas terjadi karena pola makan yang kurang baik dan berlebih. Pola makan dan gaya hidup menetap (perilaku sedentari) pada ibu rumah tangga dapat menyebabkan obesitas. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan pola makan dan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada ibu rumah tangga di Jemur Ngawinan, Kelurahan Jemur Wonosari, Kecamatan Wonocolo, Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah *observasional analitik*. Desain penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan sejumlah 45 orang (ibu rumah tangga). Pengumpulan data untuk pola makan menggunakan kuesioner FFQ dan untuk perilaku sedentari menggunakan kuesioner *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ). Analisis data dengan menggunakan teknik uji *chi-square*.

Berdasarkan hasil analisis bivariat uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada ibu rumah tangga $p\text{-value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa sebanyak 66,7% (30 orang) ibu rumah tangga dengan pola makan dalam kategori lebih, sedangkan sebanyak 86,7% (39 orang) ibu rumah tangga dengan perilaku sedentari dalam kategori sedang. Pola makan dan perilaku sedentari yang sesuai dan seimbang dapat memberikan dampak positif untuk mencegah obesitas.

Kata Kunci: Ibu Rumah Tangga, Pola Makan, Perilaku Sedentari, Kejadian Obesitas