

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMP MUTIARA BANGSA DEPOK TAHUN 2024

Azizah Meilia Putri¹, Ratna Mutu Manikam¹, Sarah Mardiyah¹, Parlin Dwiyanan¹

¹Program Studi S1 Gizi Universitas Mohammad Husni Thamrin Jl. Raya Pondok Gede NO.
23-25 Jakarta Timur 13550

Email: azizaahmp160502@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi remaja dengan umur 13-15 tahun yang mengalami status gizi lebih atau gemuk di Jawa Barat Kota semakin meningkat hingga saat ini. Perkembangan teknologi yang pesat berkontribusi terhadap kenaikan prevalensi gizi lebih. Tanpa disadari teknologi menyebabkan seseorang kurang beraktivitas, sering mengonsumsi *fast food*. Adapun faktor lainnya adalah pengetahuan gizi, jumlah uang saku dan kebiasaan sarapan. **Tujuan:** Mengetahui faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok. **Metode:** Penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII dan IX SMP Mutiara Bangsa Depok. Sampel yang digunakan sebanyak 68 responden dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah timbangan digital, microtoise, kuesioner PAQ-A, pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, jumlah uang saku, dan lembar FFQ untuk mengetahui data *fast food*. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 24 remaja (35,3%) mengalami gizi lebih. Tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, jumlah uang saku dan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih pada remaja di SMP Mutiara Bangsa Depok. **Saran:** Diharapkan dapat mengurangi frekuensi *fast food* dengan membawa bekal dari rumah, mengganti makanan *fast food* dengan buah-buahan dan sayur mayur, meningkatkan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik minimal 2 kali dalam seminggu.

Kata kunci: Gizi Lebih, Remaja, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi.

**FACTORS RELATED TO NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT MUTIARA
BANGSA JUNIOR HIGH SCHOOL DEPOK IN 2024**

Azizah Meilia Putri¹, Ratna Mutu Manikam¹, Sarah Mardiyah¹, Parlin Dwiyanah¹

¹Nutrition Study Program, Mohammad Husni Thamrin University, Jl. Raya Pondok Gede NO.
23-25, East Jakarta 13550

Email: azizaahmp160502@gmail.com

ABSTRACT

Background: The prevalence of adolescents aged 13-15 years who experience overnutrition or obesity status in West Java City is increasing until now. Rapid technological developments have contributed to the increase in the prevalence of overnutrition. Without realizing it, technology causes a person to be less active, often consuming fast food. The other factors are nutritional knowledge, the amount of pocket money and breakfast habits. **Objective:** To find out the factors related to the nutritional status of adolescents at Mutiara Bangsa Junior High School Depok. **Methods:** This study was quantitative and used a cross sectional design. The population in this study is all students in grades VIII and IX of SMP Mutiara Bangsa Depok. The sample used was 68 respondents with a total sampling technique. The research instruments used were digital scales, microtoise, PAQ-A questionnaires, nutritional knowledge, breakfast habits, the amount of pocket money, and FFQ sheets to find out fast food data. **Results:** The study showed that as many as 24 adolescents (35.3%) were overnourished. There was no significant relationship between fast food consumption, physical activity, nutritional knowledge, amount of pocket money and breakfast habits with more nutritional status in adolescents at SMP Mutiara Bangsa Depok. **Suggestion:** It is expected to reduce the frequency of fast food by bringing provisions from home, replacing fast food with fruits and vegetables, increasing breakfast habits and physical activity at least 2 times a week.

Keywords: Overnutrition, Adolescents, Frequency of Fast Food Consumption, Physical Activity, Nutrition Knowledge.