

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA BUDHI WARMAN 1 JAKARTA TIMUR TAHUN 2024

Ifqoh Laila Sudrajat¹, Wiwit Wijayanti¹, Slamet Santoso¹, Sarah Mardiyah¹

*Program Studi Ilmu Gizi Universitas Mohammad Husni Thamrin

Jl. Raya Pondok Gede No. 23 – 25 Jakarta Timur 13550

Email : ifqohlaila07@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan fisiologis seseorang yang dipengaruhi oleh kebutuhan gizi dan asupan makan. Gizi lebih adalah ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dibandingkan yang keluar. Orang yang kegemukan memiliki berat badan yang berlebih akibat penumpukan lemak tubuh yang berlebih. Gaya hidup modern saat ini cenderung menyebabkan status gizi remaja di atas normal. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan gizi lebih pada remaja di SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur tahun 2024. Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini remaja pada SMA Budhi Warman 1 Jakarta Timur Kelas XI yang berstatus aktif yaitu berjumlah 147 siswa dengan sampel sebanyak 125 siswa. Pengambilan sampel dengan metode *systematic random sampling* menggunakan instrumen penelitian yaitu *microtoise*, timbangan, kuesioner identitas diri, *Physical Activity Questionnaire For Adolescent (PAQ-A)*, kuesioner pengetahuan gizi, form *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk mengetahui frekuensi konsumsi *fast food*, cemilan, dan minuman berpemanis. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan siswa yang mengalami gizi lebih sebesar 61,6%. Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin (*p-value* 0,001), pengetahuan gizi (*p-value* 0,000). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku (*p-value* 0,505), aktivitas fisik (*p-value* 0,505), konsumsi *fast food* (*p-value* 0,692), konsumsi cemilan (*p-value* 0,534), konsumsi minuman berpemanis (*p-value* 0,692) dengan gizi lebih. Diharapkan bagi siswa dapat mengurangi konsumsi *fast food*, cemilan, dan minuman berpemanis. Sekolah dapat mengaktifkan kegiatan UKS (Unit Kesehatan Sekolah) terkait pemantauan antropometri secara berkala serta dapat melaksanakan kegiatan senam dan jalan santai bersama.

Kata Kunci : Gizi Lebih, Konsumsi Cemilan dan Minuman Berpemanis, Remaja

**FACTORS RELATED TO THE INCIDENCE OF OVERNUTRITION IN
ADOLESCENTS AT THE SENIOR HIGH SCHOOL BUDHI WARMAN 1
EAST JAKARTA IN 2024**

Ifqoh Laila Sudrajat¹, Wiwit Wijayanti¹, Slamet Santoso¹, Sarah Mardiyah¹

**Study Program of Nutrition Faculty Mohammad Husni Thamrin*

Pondok Gede Road Number. 23-25 East Jakarta 13550

Email: ifqohlaila07@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional status is a person's physiological state that is influenced by nutritional needs and food intake. Overnutrition is an imbalance between the amount of food intake and output. Overweight people are overweight due to excess body fat accumulation. Today's modern lifestyle tends to cause adolescent nutritional status to be above normal. Therefore, this study aims to determine the factors related to overnutrition in adolescents at Budhi Warman 1 Senior High School, East Jakarta in 2024. This study is quantitative using a cross-sectional design. The population of this study were adolescents at Budhi Warman 1 Senior High School, East Jakarta, Class XI who were active, totaling 320 students with a sample of 125 students. Sampling using the systematic random sampling method using research instruments, namely microtoise, scales, self-identity questionnaires, Physical Activity Questionnaire For Adolescents (PAQ-A), nutritional knowledge questionnaires, Food Frequency Questionnaire (FFQ) forms to determine the frequency of consumption of fast food, snacks, and sweetened drinks. Data analysis using univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results of this study indicate that students who experience overnutrition are 61.6%. There is a significant relationship between gender (p-value 0.001), nutritional knowledge (p-value 0.000). There is no significant relationship between pocket money (p-value 0.505), physical activity (p-value 0.505), fast food consumption (p-value 0.692), snack consumption (p-value 0.534), sweetened beverage consumption (p-value 0.692) with overnutrition. It is expected that students can reduce their consumption of fast food, snacks, and sweetened beverages. Schools can activate UKS (School Health Business) activities related to periodic anthropometric monitoring and can carry out gymnastics and fun walks together.

Keyword : *Overweight, Consumption of snacks and sweetened drinks, Adole*