

HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD, AKTIVITAS FISIK, TINGKAT STRES DAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA REMAJA AWAL DI KOTA DEPOK

Zahra Zhafirah Zuhairanty

Abstrak

Masa remaja merupakan masa perubahan dari anak-anak ke masa dewasa. Masalah gizi pada remaja disebabkan oleh ketidakseimbangan antara gizi dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan. Asupan gizi yang cukup bagi remaja sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. *Fast food* mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, sodium (Na), vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Mengonsumsi *fast food* berlebihan menimbulkan gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker. Tujuan penelitian ini adalah Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis terdapat hubungan konsumsi fast food, aktivitas fisik, tingkat stress dan konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas pada siswa remaja awal di Kota Depok. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *stratified Random sampling* dengan jumlah sampel 110 responden. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *chi square*. Hasil uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* ($p\text{-value} = 0,001$), tingkat stres ($p\text{-value} = 0,034$) dan konsumsi sayur dan buah ($p\text{-value} = 0,000$) dengan obesitas dan tidak terdapat hubungan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,619$) dengan obesitas.

Kata Kunci: Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Konsumsi Sayur dan Buah, Obesitas

FAST FOOD, PHYSICAL ACTIVITY, STRESS LEVELS AND VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION WITH AN INCIDENT OF OBESITY IN EARLY ADOLESCENT STUDENTS IN THE CITY OF DEPOK

Zahra Zhafirah Zuhairanty

Abstract

Adolescence is a time of transition from children to adulthood. Nutritional problems in adolescents are caused by an imbalance between the nutrient and the recommended needs. Sufficient nutrition intake for youth is crucial for optimum growth and development. Fast food contains high calories, high fats, sodium (na), vitamin a, ascorbic acid, calcium and folate. Excessive fast food leads to health disorders such as obesity, diabetes, hypertension, coronary heart disease, stroke, cancer. The purpose of this study is that it aims to analyze fast food, physical activity, stress and fruit consumption levels and the occurrence of obesity in early adolescent students in the city of depok. The study is a quantitative study using a design for a sectional study. The sample retrieval technique is random sampling by the number of 110 responders. Bivariate analysis is performed using chi square test. The chi square test revealed a significant link between fast food consumption (p-value = 0.001), stress levels (p-value = 0.034) and vegetable and fruity consumption (p-value = 0,000) with obesity and no relationship of physical activity (p-value = 0.619) to obesity.

Keywords: Fast food, physical activity, stress levels, vegetable and fruit consumption, obesity