

HUBUNGAN MEAL SKIPPING, KONSUMSI CAMILAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAS IT NURURRAHMAN DEPOK

Nabila Tsurayya

Abstrak

Proses pertumbuhan dan perkembangan yang dialami remaja memicu terjadinya perubahan perilaku yang dapat menjurus kearah perilaku makan sehat maupun tidak sehat. Perilaku makan yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi seperti kelebihan berat badan. Salah satu contoh perilaku makan yang tidak sehat pada remaja yaitu *meal skipping* dan konsumsi camilan. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik juga memiliki pengaruh yang besar terhadap kejadian gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *meal skipping*, konsumsi camilan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMAS IT Nururrahman Depok. Jenis penelitian ini yaitu analitik observasional dengan desain studi *cross sectional*. Populasi yaitu siswa dan siswi SMAS IT Nururrahman Depok yang berusia 15-17 tahun sebanyak 60 orang dan diambil menggunakan metode *stratified random sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner serta alat ukur berupa timbangan digital dan *microtoise*. Berdasarkan penelitian, terdapat 46,7% responden yang memiliki status gizi lebih. Hasil uji bivariat menggunakan *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi camilan ($p=0,010$) dan aktivitas fisik ($p=0,044$) dengan status gizi lebih, sedangkan *meal skipping* tidak menunjukkan adanya hubungan ($p=0,162$). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara konsumsi camilan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja dan tidak ada hubungan antara *meal skipping* dengan status gizi lebih pada remaja.

Kata Kunci : Meal Skipping, Konsumsi Camilan, Aktivitas Fisik, Status Gizi Lebih, Remaja

THE RELATIONSHIP OF MEAL SKIPPING, SNACK CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMAS IT NURURRAHMAN DEPOK

Nabila Tsurayya

Abstract

The process of growth and development experienced by adolescents triggers behavioral changes that can lead to healthy and unhealthy eating behavior. Unhealthy eating behavior can lead to nutritional problems such as being overweight. One example of unhealthy eating behavior in adolescents is meal skipping and snack consumption. In addition, low physical activity also significantly influences the incidence of overweight. This study aims to determine the relationship between meal skipping, snack consumption, and physical activity with overweight adolescents at SMAS IT Nururrahman Depok. This type of research is analytic observational with a cross-sectional study. The population is 60 SMAS IT Nururrahman Depok students aged 15-17 years and taken using stratified random sampling. Data were collected using questionnaires and measuring instruments like digital scales and microtoise. Based on the research, 46.7% of respondents are overweight. The results of the bivariate test using chi-square showed that there was a relationship between snack consumption ($p=0.010$) and physical activity ($p=0.044$) with being overweight, while meal skipping did not show an association with being overweight ($p=0.162$). It can be concluded that there is a relationship between snack consumption and physical activity in overweight adolescents and there is no relationship between meal skipping and overweight adolescents.

Keywords : Meal Skipping, Snack Consumption, Physical Activity, Overweight, Adolescents