

**RERATA LAMA WAKTU TIDUR MALAM, KEBIASAAN
MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR
RISIKO *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS PADA SISWA
KELAS IV DAN V DI SDN 03, 04, DAN 01 KELAPA GADING,
JAKARTA UTARA PERIODE MARET 2016**

Ady Prasajo

Abstrak

Masalah *overweight* dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang serius pada anak usia sekolah di Indonesia. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar, Riskesdas pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak usia 5-12 tahun sebesar 18,8%, terdiri dari 10,8% *overweight* dan 8,8% obesitas. Penyebab terjadinya *overweight* dan obesitas masih sulit dipahami karena kompleksnya mekanisme yang berperan, antara lain durasi tidur singkat, kebiasaan makan tidak seimbang, dan aktivitas fisik rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui rerata lama waktu tidur malam, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *Case Control*. Sampel penelitian berjumlah 124 siswa diambil dengan metode *Purposive Sampling*. Data dianalisis secara univariat, bivariat, dan multivariat. Berdasarkan hasil uji multivariat, faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap *overweight* adalah kebiasaan makan dan terhadap obesitas adalah aktivitas fisik. Kesimpulan yang dapat diambil adalah terdapat hubungan antara rerata lama waktu tidur malam, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara periode maret 2016.

Kata kunci: Aktivitas, Makan, Obesitas, *Overweight*, Tidur

AVERAGE TIME TO SLEEP NIGHT, EATING HABITS, AND PHYSICAL ACTIVITY AS A RISK FACTOR OVERWEIGHT AND OBESITY ON STUDENTS CLASS 4 AND 5 IN SDN 03, 04, AND 01 KELAPA GADING PERIOD MARCH 2016

Ady Prasajo

Abstract

The problem of overweight and obesity is a serious health problem in school-age children in Indonesia. According to data from Health Research's data, Riskesdas in 2013 showed the prevalence of overweight and obesity in children aged 5-12 years by 18.8% (10.8% overweight and 8.8% obese). The cause of overweight and obesity still elusive because of the complex mechanisms that have a role include short sleep duration, unbalanced eating habits and low physical activity. The purpose of this study was to determine the average length of time to sleep at night, eating habits, and physical activity as a risk factor for overweight and obesity. This research is analytic Case Control. These samples included 124 students were taken by purposive sampling method. Data was analyzed by univariate, bivariate, and multivariate analyzes. Based on the test results multivariate, the most influence factor of overweight is unbalanced eating habits and for obesity is physical activity. The conclusion that can be drawn is that there is a relationship between average time to sleep night, eating habits, and physical activity as a risk factor overweight and obesity on students class 4 and 5 in SDN 03, 04, and 01 Kelapa Gading period march 2016.

Keyword: Activity, Eat, Obesity, Overweight, Sleep