

HUBUNGAN PREFERENSI MAKAN, PENGARUH TEMAN SEBAYA, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PAPAN SOSIAL MEDIA DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH DI SMA NEGERI 6 KOTA DEPOK

Krisanti Nurbaiti

Abstrak

Gizi lebih didefinisikan sebagai kenaikan berat badan karena akumulasi kelebihan lemak tubuh. Gizi lebih pada remaja merupakan masalah gizi yang meningkat beberapa tahun terakhir. Jika tidak menjadi perhatian, gizi lebih dapat menimbulkan komplikasi masalah kesehatan seperti hipertensi, perlemakan hati, diabetes, penyakit jantung dan kanker. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan preferensi makan, pengaruh teman sebaya, asupan zat gizi makro, dan paparan sosial media dengan kejadian gizi lebih remaja di SMA Negeri 6 Depok. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang diambil dengan teknik *stratified random sampling* dan jumlah sampel sebanyak 108 orang. Analisis data menggunakan *Chi-Square* dan *Fisher Exact*. Hasil analisis data bivariat ditemukan ada hubungan preferensi makan ($p=0,019$;OR=8,4), pengaruh teman sebaya ($p=0,006$;OR=4,3), asupan energi ($p=0,03$;OR=3,3), asupan protein ($p=0,036$;OR=3,3), dan asupan karbohidrat ($p=0,047$;OR=4) dengan kejadian gizi lebih dan tidak adanya hubungan antara asupan lemak ($p=0,085$), dan paparan sosial media ($p=0,405$) dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok. Remaja disarankan untuk lebih memperhatikan asupan makan yang sehat, mengembangkan preferensi makan sehat, dan memanfaatkan teman sebaya untuk mengadopsi perilaku makan yang baik agar terhindar dari kejadian gizi lebih.

Kata Kunci: Gizi lebih, preferensi makan, teman sebaya, asupan zat gizi makro, paparan sosial media

RELATIONSHIP BETWEEN FOOD PREFERENCES, PEER INFLUENCE, MACRO-NUTRIENT INTAKE, AND SOCIAL MEDIA EXPOSURE WITH THE INCIDENCE OF OVERNUTRITION IN SMA NEGERI 6 DEPOK

Krisanti Nurbaiti

Abstract

Overnutrition is defined as an increase in body weight due to the accumulation of excess body fat. Overnutrition among adolescents has become an increasing nutritional issue in recent years. If left unaddressed, overnutrition can lead to health complications such as hypertension, fatty liver, diabetes, heart disease, and cancer. The aim of this study was to determine the relationship between eating preferences, peer influence, macro-nutrient intake, and social media exposure with the incidence of overnutrition among adolescents in SMA Negeri 6 Depok. This study employed a cross-sectional study design using stratified random sampling technique with a sample size of 108 individuals. Data analysis was conducted using Chi-Square and Fisher's exact tests. The bivariate data analysis revealed a significant association between eating preferences ($p=0.019$; $OR=8.4$), peer influence ($p=0.006$; $OR=4.3$), energy intake ($p=0.03$; $OR=3.3$), protein intake ($p=0.036$; $OR=3.3$), and carbohydrate intake ($p=0.047$; $OR=4$) with the incidence of overnutrition. However, there was no significant association found between fat intake ($p=0.085$) and social media exposure ($p=0.405$) with the incidence of overnutrition among adolescents in SMAN 6 Depok. Adolescents are advised to pay more attention to their healthy food intake, develop healthy eating preferences, and utilize peer influence to adopt good eating behaviors in order to prevent overnutrition.

Keyword: overnutrition, food preferences, peer influence, macro-nutrient intake, social media exposure