

# **HUBUNGAN ASUPAN SERAT, KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN DURASI TIDUR DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA YADIKA 12 LIMO TAHUN 2023**

**Tasya Puteri Ayu**

## **Abstrak**

Gizi lebih merupakan suatu keadaan ketika terjadinya akumulasi lemak yang berlebihan. Pola makan yang salah seperti konsumsi makanan tinggi kalori seperti *junk food* dan asupan serat yang kurang serta durasi tidur yang kurang dapat menyebabkan meningkatnya kejadian gizi lebih pada remaja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara asupan serat, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan durasi tidur dengan gizi lebih pada remaja di SMA Yadika 12 Limo. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 117 partisipan dengan rentang usia 15 – 17 tahun. Data yang dikumpulkan berupa pengukuran berat badan dan tinggi badan, asupan serat dengan menggunakan *recall 2x24 jam*, konsumsi *junk food* dengan menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, dan durasi tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *chi-square*. Hasil analisis data bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara asupan serat ( $p = 0,008$ ) dan kebiasaan konsumsi *junk food* ( $p = 0,008$ ) dengan gizi lebih namun tidak terdapat hubungan antara durasi tidur ( $p = 0,062$ ) dengan gizi lebih pada remaja di SMA Yadika 12 Limo.

**Kata Kunci:** Asupan Serat, Durasi Tidur, Gizi Lebih, *Junk Food*, Remaja

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN FIBER INTAKE, *JUNK FOOD* CONSUMPTION HABITS, DAN SLEEP DURATION WITH OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT YADIKA 12 LIMO HIGH SCHOOL IN 2023.**

**Tasya Puteri Ayu**

## **Abstract**

Overweight is a condition when there is excessive accumulation of fat. Bad eating habits such as consumption of high calorie such as junk food, less fiber intake dan less sleep duration can lead to increased incidence of overweight in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between fiber intake, junk food consumption habits, dan sleep duration with overweight in adolescents at Yadika 12 Limo High School. This study used a cross-sectional design with stratified rdnom sampling technique. The sample in this study was 117 participants with an age range of 15 - 17 years. Data collected in the form of weight dan height measurements, fiber intake using 2x24 hour recall, junk food consumption using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), dan sleep duration using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis in this study used chi-square test. The results of bivariate data analysis showed that there was an association between fiber intake ( $p = 0.008$ ) dan junk food consumption habits ( $p = 0.008$ ) with overweight but there was no association between sleep duration ( $p = 0.062$ ) with overweight in adolescents at Yadika 12 Limo High School.

**Keyword:** Fiber Intake, Sleep Duration, Overweight, Junk food, Adolescents