

# **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, KEBIASAAN KONSUMSI MIE INSTAN DAN MINUMAN MANIS DENGAN KEJADIAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6 DEPOK**

**Radita Afifa Saptarani**

## **Abstrak**

Status gizi lebih merupakan salah satu permasalahan gizi di Indonesia dan banyak terjadi pada usia remaja yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang dikeluarkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi mie instan dan minuman manis dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 6 Depok. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional*. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Subjek pada penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas 10 hingga 11 SMA Negeri 6 Depok yaitu sebanyak 110 siswa dan siswi. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih ( $p= 0,000$ ), kebiasaan konsumsi mie instan dengan status gizi ( $p= 0,000$ ), dan kebiasaan konsumsi minuman manis dengan status gizi lebih ( $p= 0,000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi mie instan dan minuman manis dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 6 Depok. Peneliti berharap responden dapat meningkatkan aktivitas fisik yaitu dengan berolahraga seperti bersepeda, berenang, berjalan cepat, berlari, hingga bermain futsal minimal 30 menit dalam sehari, mengurangi konsumsi minuman manis dan mie instan secara berlebihan serta mempertahankan berat badan normal.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik, mie instan, minuman manis, remaja, status gizi lebih

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY, INSTANT NOODLE AND SWEETENED BEVERAGE CONSUMPTION HABITS, AND THE OCCURRENCE OF OVERWEIGHT/OBESITY STATUS IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 6 DEPOK**

**Radita Afifa Saptarani**

## **Abstract**

Overnutrition is one of the nutritional problems in Indonesia and is prevalent among adolescents due to the imbalance between calorie intake and expenditure. The aim of this study is to determine the relationship between physical activity, instant noodle and sweetened beverage consumption habits, and the occurrence of overweight/obesity in adolescents at SMA Negeri 6 Depok. This study used a cross-sectional study design. The sampling method employed was Stratified Random Sampling. The subjects of this study were 110 male and female students from grades 10 to 11 at SMA Negeri 6 Depok. The results of bivariate analysis using Spearman Rank Correlation test showed a relationship between physical activity and overweight/obesity status ( $p=0.000$ ), a relationship between instant noodle consumption habits and nutritional status ( $p=0.000$ ), and a relationship between sweetened beverage consumption habits and overweight/obesity status ( $p=0.000$ ). This indicates that there is a relationship between physical activity, instant noodle and sweetened beverage consumption habits and overweight/obesity status in adolescents at SMA Negeri 6 Depok. Researchers hope that respondents can increase physical activity by exercising such as cycling, swimming, walking fast, running, and playing futsal for at least 30 minutes a day, reducing excessive consumption of sugary drinks and instant noodles also maintaining their normal body weight

**Keywords:** Adolescents, instant noodles, overweight/obesity status, physical activity, sweetened beverages.