

# HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOODS*, AKTIVITAS FISIK, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMPN 1 TAMBUN SELATAN

Dyah Ayuningtyas

## Abstrak

Status gizi lebih pada remaja masih memiliki prevalensi yang tinggi dan terus bertambah pada setiap tahunnya. Kecenderungan ini meningkat sebesar 5,2% pada remaja berusia 13-15 tahun dan prevalensinya mencapai 20,7% di Kabupaten Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods*, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain cross sectional dan menggunakan teknik *stratified random sampling* untuk penarikan jumlah sampel sebanyak 113 responden. Data antropometri diperoleh dengan pengukuran secara langsung, kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods* menggunakan FFQ, data aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAL, dan data durasi tidur menggunakan kuesioner PSQI. Analisis data melalui uji Chi-Square mendapatkan hasil tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *ultra-processed foods* ( $p= 0.270$ ), aktivitas fisik ( $p= 0.306$ ), dan durasi tidur ( $p= 0.771$ ) dengan status gizi lebih pada remaja di SMPN 1 Tambun Selatan. Diharapkan remaja dapat menerapkan pola makan dan gaya hidup sehat dengan membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan natrium, meningkatkan aktivitas fisik, serta tidur dengan durasi yang cukup untuk mencegah peningkatan prevalensi status gizi lebih.

**Kata Kunci:** Status Gizi lebih, Konsumsi *Ultra-Processed Foods*, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN ULTRA-PROCESSED FOOD CONSUMPTION HABITS, PHYSICAL ACTIVITY, AND SLEEP DURATION WITH OVERNUTRITION IN ADOLESCENTS AT SMPN 1 TAMBUN SELATAN**

**Dyah Ayuningtyas**

## **Abstract**

Overnutrition in adolescents still has a high prevalence and continues to grow every year. This trend increased by 5.2% in adolescents aged 13-15 years and the prevalence reached 20.7% in Bekasi Regency. This study aims to determine the relationship between ultra-processed foods consumption habits, physical activity, and sleep duration with overnutrition in adolescents at SMPN 1 Tambun Selatan. The method in this study used a cross sectional design and used stratified random sampling technique to draw a sample size of 113 respondents. Anthropometric data were obtained by direct measurement, ultra-processed foods consumption habits using FFQ, physical activity data using PAL questionnaire, and sleep duration data using PSQI questionnaire. Data analysis through the Chi-Square test found no relationship between ultra-processed foods consumption habits ( $p = 0.270$ ), physical activity ( $p = 0.306$ ), and sleep duration ( $p = 0.771$ ) with overnutrition in adolescents at SMPN 1 Tambun Selatan. It is expected that adolescents can implement a healthy diet and lifestyle by limiting the consumption of foods high in sugar, salt, and sodium, increasing physical activity, and sleeping with sufficient duration to prevent an increase in the prevalence of overnutrition.

**Keywords:** Overnutrition, Ultra-Processed Foods Consumption, Physical Activity, and Sleep Duration