

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING*, *SCREEN TIME*, DAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 6 DAN 11 BEKASI TAHUN 2023

Muhamad Andria

ABSTRAK

Permasalahan gizi lebih merupakan masalah yang sering terjadi pada remaja, salah satunya adalah *emotional eating*. Gizi lebih juga dapat disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang, *screentime* dan *sedentary lifestyle* merupakan kegiatan yang dapat mengurangi aktivitas fisik. Hal-hal tersebut jika dilakukan dalam jangka waktu yang panjang dapat berdampak pada status gizi dan menyebabkan gizi lebih. Penelitian kali ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *emotional eating*, *screentime*, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih di SMAN Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan sampel sebanyak 134 responden yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *emotional eating* dengan gizi lebih ($p\text{-value} = 0,000$) dan tidak terdapat hubungan antara *screentime* ($p\text{-value} = 1,000$) *sedentary lifestyle* ($p\text{-value} = 0,555$) dengan kejadian gizi lebih di SMAN Kota Bekasi. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor yang dapat mempengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja.

Kata kunci : *emotional eating*, kejadian gizi lebih, remaja

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL EATING,
SCREEN TIME, AND SEDENTARY LIFESTYLE WITH
OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS IN SMAN 6 AND 11 BEKASI,
2023***

Muhamad Andria

Abstract

Overweight is a problem that often occurs in teenagers, one of which is emotional eating. Overweight can also be caused by less physical activity, screentime and sedentary lifestyle are activities that can reduce physical activity. These things if done in the long term can have an impact on nutritional status and cause overweight. This study aims to determine the relationship between emotional eating, screentime, and sedentary lifestyle with the incidence of overweight in SMAN Kota Bekasi. This study used a cross sectional design with a sample of 134 respondents taken by simple random sampling technique. Relationship analysis was performed using the Chi-Square test. The results of this study showed a relationship between emotional eating and overweight (p -value = 0.000) and no relationship between screentime (p -value = 1,000) sedentary lifestyle (p -value = 0.555) and the incidence of overweight in SMAN Kota Bekasi. Further research needs to be done related to factors that can affect overweight in adolescents.

keywords : *adolescent ,emotional eating, overweight*