

HUBUNGAN GANGGUAN MAKAN DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN RISIKO OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 99 JAKARTA

Ervina Ria Purwandani

Abstrak

Kejadian obesitas pada remaja terus meningkat setiap tahunnya. Obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan yang melebihi batas normal karena adanya penumpukan lemak dalam tubuh yang dapat berdampak pada kesehatan fisiknya. Hal ini menjadi faktor risiko penyebab kematian dari penyakit tidak menular. Remaja yang mengalami obesitas pada usia remaja akan berlanjut sampai usia dewasa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gangguan makan dan perilaku sedentari dengan risiko obesitas pada remaja di SMAN 99 Jakarta. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan berjumlah 247 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Eating Attitudes Test* (EAT-26) dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), serta dilakukan pengukuran secara langsung terhadap berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian didapatkan tidak terdapat hubungan antara gangguan makan dengan risiko obesitas pada remaja di SMAN 99 Jakarta dengan *p-value* 0,541 ($p > 0,05$), serta terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan risiko obesitas pada remaja di SMAN 99 Jakarta dengan *p-value* 0,008 ($p < 0,05$). Peneliti menyarankan agar remaja dapat menyeimbangkan antara pola makan dan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya obesitas.

Kata Kunci: Gangguan Makan, Perilaku Sedentari, Remaja, Obesitas.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING DISORDERS AND SEDENTARY BEHAVIOUR WITH THE RISK OF OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMAN 99 JAKARTA

Ervina Ria Purwandani

Abstract

The incidence of obesity in adolescents continues to increase every year. Obesity is an overweight condition that exceeds normal limits due to the accumulation of fat in the body which can have an impact on physical health. It is a risk factor for death from non-communicable diseases. Adolescents who are obese in adolescence will continue into adulthood. The purpose of this study was to determine the relationship of eating disorder and sedentary behavior with the risk of obesity in adolescents at SMAN 99 Jakarta. The method used is analytic survey quantitative research with a cross sectional approach. The sample used is 247 respondents with sampling techniques with stratified random sampling. Data were collected using the Eating Attitudes Test (EAT-26) questionnaire and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), as well as direct measurements of body weight and height. The results showed that there was no relationship between eating disorder and the risk of obesity in adolescents at SMAN 99 Jakarta with a p-value of 0.541 ($p > 0.05$), and there was a relationship between sedentary behavior and the risk of obesity in adolescents at SMAN 99 Jakarta with a p-value of 0.008 ($p < 0.05$). Researchers suggest that adolescents can balance between diet and physical activity to prevent obesity.

Keywords: *Adolescents, Eating Disorders, Obesity, Sedentary Behaviour.*