

HUBUNGAN KEBIASAAN *SCREEN TIME*, KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA AN-NISAA IZADA TANGERANG SELATAN

Oktavia Lenggang Kencana

Abstrak

Gizi lebih pada remaja merupakan salah satu masalah yang kompleks dalam beberapa tahun terakhir ini yang dimana prevalensinya terus meningkat. Penyebab remaja memiliki status gizi lebih yaitu asupan makan yang banyak dan tidak seimbang seperti konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak dan tinggi karbohidrat, sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan mengonsumsi makanan/minuman manis, serta kurangnya aktivitas fisik. Remaja dengan status gizi lebih tidak hanya dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa depan namun juga dapat menimbulkan permasalahan sosial dan emosional yang besar pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan *screen time*, konsumsi minuman berpemanis dan kebiasaan sarapan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA An-Nisaa Izada. Penelitian ini menggunakan studi desain *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 103 orang yang merupakan siswa-siswi kelas X dan XI di SMA An-Nisaa Izada Tangerang Selatan dan diambil menggunakan *stratified random sampling*. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara kebiasaan *screen time* dengan gizi lebih ($p=0,033$), ada hubungan antara konsumsi minuman berpemanis ($p=0,002$) dengan gizi lebih dan ada hubungan antara kebiasaan sarapan ($p=0,031$) dengan kejadian gizi lebih. Remaja disarankan untuk membatasi kegiatan *screen time*, membatasi konsumsi minuman berpemanis, dan tetap menjalankan kebiasaan sarapan untuk mencegah peningkatan status gizi.

Kata Kunci: Gizi Lebih, Kebiasaan Sarapan, Minuman Berpemanis, *Screen time*

THE RELATIONSHIP BETWEEN *SCREEN TIME* HABITS, CONSUMPTION OF SWEETED BEVERAGES AND BREAKFAST HABITS WITH OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMA AN-NISAA IZADA TANGERANG SELATAN

Oktavia Lenggang Kencana

Abstract

Overnutrition in adolescents is a complex problem in recent years whose prevalence continues to increase. The reason why teenagers have more nutritional status is a large and unbalanced food intake, such as consuming high-calorie, high-fat and high-carbohydrate foods, frequently consuming fast food and consuming sweet foods/drinks, as well as a lack of physical activity. Adolescents with poor nutritional status can not only increase the risk of degenerative diseases in the future but can also cause major social and emotional problems in adolescents. The aim of this research is to find out the relationship between *screen time*, consumption of sweetened drinks and breakfast habits with nutritional status in adolescents at An-Nisaa Izada High School. This research uses a cross-sectional design study. The sample in this study was 103 people who were students in classes X and XI at SMA An-Nisaa Izada Tangerang Selatan and were taken using stratified random sampling. Bivariate analysis results using the chi-square test. The research results showed that there was a relationship between *screen time* habits and overnutrition ($p=0.033$), there was a relationship between the consumption of sweetened drinks ($p=0.002$) and overnutrition and there was a relationship between breakfast habits ($p=0.031$) and the incidence of overnutrition. Teenagers are advised to limit *screen time* activities, limit consumption of sweetened drinks, and maintain breakfast habits to prevent an increase in nutritional status.

Keywords: Overweight, Breakfast Habits, Sugar Sweetened Beverages,
Screen time