

HUBUNGAN KONSUMSI KERAGAMAN PANGAN, MAKANAN MANIS, MINUMAN MANIS, DAN *JUNK FOOD* DENGAN GIZI LEBIH REMAJA SMAN 6 DEPOK TAHUN 2024

Salma Aulia Kencanaputri

Abstrak

Masalah gizi lebih pada remaja (10-18 tahun) cukup tinggi yaitu >15%. Asupan makanan yang beragam diketahui dapat menurunkan risiko gizi lebih pada remaja, sedangkan asupan makanan yang buruk seperti makanan tinggi gula, lemak, dan natrium serta rendah serat diketahui dapat meningkatkan risiko gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makanan manis, konsumsi makanan manis, minuman manis, dan *junk food* dengan gizi lebih pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan metode *cross sectional*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 112 responden yang diambil dengan menggunakan metode *stratified random sampling*. Hasil analisis bivariat dengan uji *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi keanekaragaman pangan ($p=0,489$), kebiasaan mengonsumsi makanan manis ($p=0,766$), kebiasaan mengonsumsi minuman manis ($p=0,926$), dan kebiasaan mengonsumsi *junk food* ($p=0,608$). Diharapkan remaja dapat menjaga kebiasaan konsumsi yang baik, sehingga dapat mempertahankan status gizi normalnya saat ini.

Kata Kunci: Gizi Lebih, *Junk Food*, Keragaman Pangan, Makanan Manis, Minuman Manis

THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION OF FOOD DIVERSITY, SWEET FOOD, SWEET DRINKS, AND JUNK FOOD WITH OVERNUTRITION OF ADOLESCENTS OF SMAN 6 DEPOK IN 2024

Salma Aulia Kencanaputri

Abstract

The problem of overnutrition in adolescents (10-18 years old) is quite high, namely >15%. A diverse food intake is known to reduce the risk of overnutrition in adolescents, while poor food intake such as foods high in sugar, fat, and sodium and low in fiber is known to increase the risk of overnutrition. This study aims to determine the relationship between sweet food habits, consumption of sweet foods, sweet drinks, and junk food with overnutrition in adolescents. This study is an analytical observational study using a cross-sectional method. The data analysis method in this study uses, univariate analysis and bivariate analysis. The sample in this study amounted to 112 respondents taken using the stratified random sampling method. The results of the bivariate analysis using the chi-square test showed that there was no relationship between the habit of consuming food diversity ($p=0,489$), the habit of consuming sweet foods ($p=0,766$), the habit of consuming sweet drinks ($p=0,926$), and the habit of consuming junk food ($p=0,608$). It is hoped that adolescents can maintain good consumption habits, so that they can maintain their current normal nutritional status.

Keywords: Food Diversity, Junk Food, Overweight, Sweet Drinks, Sweet Foods