

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 6 KOTA DEPOK

Nadya Diviqia Azzahra

Abstrak

Status gizi lebih menjadi salah satu masalah gizi yang seringkali dialami remaja. Gizi lebih diakibatkan oleh ketidakseimbangan asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dengan energi yang keluar. Menurut data RISKESDAS tahun 2018, remaja berusia 16-18 tahun memiliki prevalensi berat badan lebih dan obesitas mencapai sekitar 13,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi sayur dan buah, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Kota Depok. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 75 responden remaja yang berusia 16-18 tahun kelas X dan XI di SMAN 6 Kota Depok dan menggunakan metode *stratified random sampling*. Hasil analisis univariat menunjukkan adanya kejadian gizi lebih di SMAN 6 Kota Depok sebesar 44%. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan jarang ($p=0,00$; OR=13,8), konsumsi sayur dan buah kurang ($p=0,00$; OR=20,4), dan aktivitas fisik ringan ($p=0,009$; OR=4,1) dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Kota Depok. Kesimpulan penelitian ini adalah responden disarankan untuk mencegah terjadinya status gizi lebih dengan sering melakukan sarapan, mengonsumsi sayur dan buah baik, dan aktivitas fisik dengan kategori sedang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Gizi Lebih, Sarapan, Sayur dan Buah

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS,
VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION, AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT
AMONG ADOLESCENTS IN SMAN 6
KOTA DEPOK**

Nadya Diviqia Azzahra

Abstract

Overweight has become a prevalent nutritional issue among adolescents. Overweight is caused by an imbalance between the energy intake and the energy expended. According to the 2018 RISKESDAS data, the prevalence of overweight and obesity among adolescents aged 16-18 years is approximately 13.5%. This study aims to investigate the relationship between breakfast habits, vegetable and fruit consumption, and physical activity with overweight status among adolescents at SMAN 6 Kota Depok. The research design employed is cross-sectional. The sample comprised 75 adolescent respondents aged 16-18 years from grades X and XI at SMAN 6 Kota Depok, selected using the stratified random sampling method. Univariate analysis results indicated an incidence of overweight at SMAN 6 Kota Depok amounting to 44%. Bivariate analysis using the chi-square test showed a significant relationship between infrequent breakfast habits ($p=0.00$; OR=13.8), insufficient consumption of vegetables and fruits ($p=0.00$; OR=20.4), and light physical activity ($p=0.009$; OR=4.1) with the overweight status among adolescents at SMAN 6 Kota Depok. The conclusion of this study suggests that respondents are advised to prevent overweight by frequently having breakfast, consuming sufficient vegetables and fruits, and engaging in moderate physical activity.

Keyword: Breakfast, Overweight, Physical Activity, Vegetable and Fruit