

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN BERISIKO, MINUMAN BERPEMANIS, BUAH DAN SAYUR, SERTA *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA

Annisa Suci

Abstrak

Berdasarkan data SKI DKI Jakarta 2023, prevalensi status gizi lebih (IMT/U) pada remaja sebesar 16,5% untuk usia 13–15 tahun (rata-rata nasional: 12,1%) dan 14,4% untuk usia 16–18 tahun (rata-rata nasional: 8,8%). Angka-angka ini menunjukkan bahwa status gizi lebih pada remaja masih menjadi perhatian yang signifikan. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara konsumsi makanan berisiko (manis, asin, dan berlemak), minuman berpemanis, buah dan sayur, serta *sedentary lifestyle* dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 178 siswa/i dengan sampel sebanyak 132 siswa/i kelas X dan XI dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis statistik menggunakan uji *chi-square* dan regresi logistik ganda. Analisis bivariat menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berlemak ($p = 0,027$) dan konsumsi buah dan sayur ($p = 0,023$) dengan status gizi lebih. Analisis multivariat menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur merupakan variabel yang paling berpengaruh ($p = 0,000$; AOR = 6.767; 95% CI: 2.355–19.449) terhadap status gizi lebih. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi buah dan sayur dianjurkan untuk mengurangi risiko status gizi lebih.

Kata Kunci : Konsumsi Makanan Berisiko, Konsumsi Minuman Berpemanis, Konsumsi Buah dan Sayur, *Sedentary Lifestyle*, Status Gizi Lebih

THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION OF RISKY FOODS, SUGAR-SWEETENED BEVERAGES, FRUITS AND VEGETABLES, AND A SEDENTARY LIFESTYLE WITH OVERNUTRITION STATUS AMONG ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 109 JAKARTA

Annisa Suci

Abstract

Based on the 2023 DKI Jakarta SKI data, the prevalence of overweight status (BMI/A) in adolescents was 16.5% for ages 13–15 years (national average: 12.1%) and 14.4% for ages 16–18 years (national average: 8.8%). These figures indicate that overnutrition status in adolescents is still a significant concern. This study aims to examine the relationship between consumption of risky foods (sweet, salty, and fatty), sugar-sweetened beverages, fruits and vegetables, and sedentary lifestyle with overnutrition status among adolescents at SMA Negeri 109 Jakarta. This study used an observational analytical method with a cross-sectional design. The study population was 178 students with a sample of 132 students in grades X and XI using a purposive sampling technique. Statistical analysis was performed using the chi-square test and multiple logistic regression. Bivariate analysis showed a significant relationship between consumption of fatty foods ($p = 0.027$) and consumption of fruits and vegetables ($p = 0.023$) with overnutrition status. Multivariate analysis showed that fruit and vegetable consumption was the most influential variable ($p = 0.000$; AOR = 6.767; 95% CI: 2.355–19.449) on overnutrition status. These findings suggest that increased consumption of fruits and vegetables is recommended to reduce the risk of overnutrition.

Keywords: Consumption of Risky Foods, Consumption of Sugar-Sweetened Beverages, Consumption of Fruits and Vegetables, Sedentary Lifestyle, Overnutrition Status