

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GIZI LEBIH BERDASARKAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA USIA 10-15 TAHUN DI KOTA JAKARTA BARAT DAN DEPOK TAHUN 2025

Ervina Aulia Melaroza

Abstrak

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi gizi lebih mencapai angka dalam rentang 16,2%-27,3% pada anak usia 10-15 tahun di provinsi DKI Jakarta dan Jawa Barat. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan gizi lebih disebabkan oleh kualitas tidur, aktivitas fisik, perilaku *picky eating*, dukungan keluarga, dan asupan lemak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur, aktivitas fisik, perilaku *picky eating*, dukungan keluarga, dan asupan lemak dengan gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada usia 10-15 tahun di Kota Jakarta Barat dan Depok. Penelitian ini menerapkan desain *cross-sectional* dengan teknik *stratified random sampling*. Sampel penelitian ini sebanyak 100 sampel di SDS Tunas Muda IKKT dan SMP Negeri 13 Depok. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara asupan lemak ($p=0,002$) dengan gizi lebih. Namun, tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur ($p=0,809$), aktivitas fisik ($p=0,179$), perilaku *picky eating* ($p=1,000$), dan dukungan keluarga ($p=0,179$) dengan gizi lebih. Pada penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan gizi lebih pada usia 10-15 tahun di Kota Jakarta Barat dan Depok tahun 2025. Sebaiknya remaja mengonsumsi lemak sesuai dengan kebutuhan harian untuk mencegah status gizi lebih.

Kata Kunci: Asupan Lemak, Gizi Lebih, Remaja

DETERMINANTS OF OVERWEIGHT (BODY FAT PERCENT) AMONG ADOLESCENTS (10-15 YEARS) IN WEST JAKARTA AND DEPOK IN 2025

Ervina Aulia Melaroza

Abstract

According to the 2023 Indonesian Health Survey, the prevalence of overweight reached numbers 16.2%-27.3% among adolescents (10-15 years) in DKI Jakarta and West Java. Previous studies showed that overweight is caused by sleep quality, physical activity, picky eating, family support, and fat intake. The aim of this study is to determine the relationship between sleep quality, physical activity, picky eating, family support, and fat intake with overweight (body fat percent) among adolescents (10-15 years) West Jakarta and Depok. This research applies a cross-sectional design with a stratified random sampling technique. The sample for this research was 100 samples at SDS Tunas Muda IKKT and SMP Negeri 13 Depok. Data analysis was carried out using univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results of the study showed that there was a relationship between fat intake ($p=0.002$) and overweight. However, there was no relationship between sleep quality ($p=0.809$), physical activity ($p=0.179$), picky eating ($p=1.000$), and family support ($p=0.179$) with overweight. In this research, there is a significant relationship between fat intake and overweight among adolescents (10-15 years) in West Jakarta and Depok in 2025. The advice for adolescents is to consume fat according to daily needs to prevent overweight.

Keywords: Adolescents, Fat Intake, Overweight