

HUBUNGAN *WATCHING WHILE EATING*, PAPARAN IKLAN MAKANAN, DAN KONSUMSI *ULTRA-PROCESSED FOOD* DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA SMAN 6 DEPOK

Angela Naomi Yahya

Abstrak

Kejadian gizi lebih pada remaja terus meningkat dan berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada masa dewasa. Perubahan gaya hidup di era digital, seperti kebiasaan *watching while eating*, paparan iklan makanan, dan konsumsi UPF, menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi pola makan dan status gizi remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *watching while eating*, paparan iklan makanan, dan konsumsi UPF dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMAN 6 Depok. Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional* dengan pendekatan kuantitatif dan melibatkan 166 responden yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sedangkan penentuan status gizi berdasarkan IMT/U. Analisis hubungan antarvariabel menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih mencapai 27,7%. Terdapat hubungan antara *watching while eating* dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,045$) dan antara konsumsi UPF dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,007$), sedangkan paparan iklan makanan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,925$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa *watching while eating* dan konsumsi UPF berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMAN 6 Depok, sedangkan paparan iklan makanan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku makan sambil menonton dan konsumsi UPF perlu menjadi perhatian dalam upaya pencegahan gizi lebih pada remaja.

Kata Kunci : Gizi Lebih, Paparan Iklan Makanan, Remaja, *Ultra Processed Food, Watching While Eating*

THE RELATIONSHIP BETWEEN WATCHING WHILE EATING, FOOD ADVERTISEMENT EXPOSURE, AND ULTRA PROCESSED FOOD CONSUMPTION WITH OVERWEIGHT AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 6 DEPOK

Angela Naomi Yahya

Abstract

The prevalence of overweight among adolescents continues to increase and may raise the risk of noncommunicable diseases in adulthood. Lifestyle factors, including watching while eating, food advertisements exposure, and consumption of UPF, may influence adolescents eating patterns and nutritional status. This study aimed to analyze the association between watching while eating, exposure to food advertisements, and UPF consumption with overweight among adolescents at SMAN 6 Depok. This cross-sectional study with a quantitative approach involved 166 respondents selected using purposive sampling. Nutritional status was determined based on BMI-for-age, and data were analyzed using the chi-square test. The result showed that the prevalence of overweight was 27.7%. There was an association between watching while eating and the prevalence of overweight ($p = 0.045$) and between UPF consumption and the prevalence of overweight ($p = 0.007$), whereas exposure to food advertisements did not show a significant association with the prevalence of overweight ($p = 0.925$). This study concludes that watching while eating and UPF consumption are associated with the prevalence of overweight among adolescents at SMAN 6 Depok. These findings indicate that the behavior of watching while eating and UPF consumption need to be addressed in efforts to prevent overweight among adolescents.

Keywords : Overweight, Adolescents, Watching While Eating, Food Advertisements Exposure, Ultra Processed Food