

# HUBUNGAN FREKUENSI “NGEMIL”, KONSUMSI *JUNK FOOD*, *SCREEN TIME* DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

Sulistyani Meita Dewi

## Abstrak

**Latar Belakang :** Remaja merupakan masa batas peralihan kehidupan dari anak dan dewasa. Gaya hidup modern akan mengarah kepada status gizi remaja di atas normal, sehingga seorang remaja akan menjadi status gizi lebih. Hal ini disebabkan karena remaja banyak makan tetapi kurang melakukan aktivitas fisik maka yang terjadi adalah energi yang masuk ke dalam tubuh tidak sesuai dan jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk beraktivitas dan masa pertumbuhan. **Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan antara Frekuensi “Ngemil”, Konsumsi *Junk Food*, *Screen Time* Dengan Kejadian *Overweight* Pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta. **Metode :** Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan menggunakan desain *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 38 sampel dengan teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. **Hasil :** Berdasarkan hasil, terdapat 36.8% responden dengan gizi lebih. Berdasarkan hasil bivariat yang dilakukan dengan menggunakan uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan antara Konsumsi *Junk Food* ( $p=0.014$ ) dan *Screen Time* ( $p=0.030$ ) dengan kejadian *Overweight*. Sedangkan, pada Frekuensi “Ngemil” tidak terdapat hubungan dengan kejadian *Overweight* ( $p=0.093$ ). **Kesimpulan :** Terdapat hubungan antara Konsumsi *Junk Food* dan *Screen Time* dengan kejadian *overweight* pada remaja. Tidak terdapat hubungan antara Frekuensi “Ngemil” dengan kejadian *Overweight* pada remaja.

**Kata Kunci :** Remaja, *Overweight*, Ngemil, *Junk Food*, *Screen Time*

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN SNACKING FREQUENCY, JUNK FOOD CONSUMPTION AND SCREEN TIME WITH OVERWEIGHT EVENTS IN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**Sulistyani Meita Dewi**

## **Abstract**

**Background :** Adolescence is the limit of the transition of life from children and adults. Modern lifestyle will lead to adolescent nutritional status above normal, so that a teenager will become more nutritional status. This is because teenagers eat a lot but do not do physical activity so what happens is the energy that enters the body is not appropriate and far more than the energy used for activity and growth period. **The objective:** Of this study was to identify the relationship between "Snacking" Frequency, Junk Food Consumption, Screen Time with Overweight Events in UPN Veteran Jakarta Students. **Method:** The method in this research is quantitative and uses cross sectional design. The sample in this study were 38 samples with Simple Random Sampling technique. The instrument in this study was to use a questionnaire. **Results:** Based on the results, there were 36.8% of respondents with over nutrition. Based on bivariate results performed using the chi square test showed a relationship between Junk Food Consumption ( $p = 0.014$ ) and Screen Time ( $p = 0.030$ ) with Overweight events. Meanwhile, the frequency of "snacking" there was no relationship with the incidence of overweight ( $p = 0.093$ ). **Conclusion:** There is a relationship between Junk Food Consumption and Screen Time with the incidence of overweight in adolescents. There is no relationship between the frequency of "snacking" with the incidence of overweight in adolescents.

**Keywords:** Teenagers, Overweight, Snacking, Junk Food, Screen Time