

# HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 14 JAKARTA TIMUR

Afifah Azzahra

## Abstrak

Masa remaja merupakan periode penting kedua dalam kehidupan dimana mengalami peralihan fungsi fisik, psikis, sosial, maupun kebutuhan gizi dari anak-anak menuju dewasa. Masalah gizi yang sering kali dijumpai saat ini adalah masalah gizi lebih dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara asupan makan dan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik. Kebiasaan menghabiskan waktu untuk mengakses media sosial bila dilakukan lebih dari dua jam menjadi salah satu faktor risiko gizi lebih pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan, aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 14 Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode uji *chi square*. Penilaian pola makan menggunakan SQ-FFQ, aktivitas fisik menggunakan PAL, intensitas penggunaan media sosial menggunakan SONTUS serta pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan terhadap 58 remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa pola makan ( $p=0,014$ ), aktivitas fisik ( $p=0,023$ ) dan intensitas penggunaan media sosial ( $p=0,000$ ) memiliki hubungan terhadap status gizi lebih pada remaja ( $p<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan, aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 14 Jakarta Timur.

**Kata Kunci :** Remaja, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Status Gizi Lebih.

# **THE CORRELATION BETWEEN EATING PATTERN, PHYSICAL ACTIVITY AND INTENSITY OF USING SOCIAL MEDIA WITH OVERNUTRITION STATUS IN ADOLESCENTS AT SMAN 14 EAST JAKARTA**

**Afifah Azzahra**

## **Abstract**

Adolescence is a second important period in a life that has transitioning physical, psychic, social, and nutritional needs from children to adults. Nutritional problems often found today are more nutritional problems due to an imbalance between feeding and energy expenditure through physical activity. The habit of spending time to access social media when done more than two hours to be one of the overnutrition status risk factors in adolescents. This study aimed to determine the correlation between eating pattern, physical activity and the intensity of using social media with overnutrition status in adolescents at SMAN 14 East Jakarta. This study used cross sectional design with chi square test method. Eating pattern using SQ-FFQ, physical activity using PAL, intensity of using social media using SONTUS and anthropometry measurements included weight and height for 58 adolescents. The results of the analysis showed that the eating pattern ( $p=0,014$ ), the physical activity ( $p=0,023$ ) and the intensity of using social media ( $p=0,000$ ) had a correlation to the overnutrition status in adolescents ( $p<0,05$ ). This shows that there was a correlation between eating pattern, physical activity and intensity of using social media with overnutrition status in adolescents at SMAN 14 East Jakarta.

**Keywords :** Adolescents, Eating Pattern, Physical Activity, Intensity Of Using Social Media, Over Nutrition.