

# HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA KELAS X DI SMAN 6 DEPOK TAHUN 2016

AJENG FINARI MUMARIS

## Abstrak

Gizi lebih pada remaja dipengaruhi oleh asupan energi yang berlebih, tidak diimbangi dengan pengeluaran energi seimbang dan kurang melakukan aktifitas fisik. Gaya hidup masa kini juga bisa menyebabkan gizi lebih yaitu adanya kecenderungan suka mengkonsumsi *fast food*. Penelitian ini dengan tujuan mengetahui hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan aktifitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok tahun 2016. Jenis penelitian ini merupakan rancangan *cross sectional*, dimana penelitian ini mencari hubungan dengan menggunakan uji chi square pada tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha$  0.05). Penentuan sample dengan *Purposive sampling*. Subyek penelitian (responden) pada anak kelas X. Jumlah sampel sebanyak 105 responden. Hasil uji statistik didapatkan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi fast food dan aktifitas fisik dengan kejadian gizi lebih dan tidak ada hubungan antara umur dan jenis kelamin dengan gizi lebih di SMAN 6 Depok. Untuk mengurangi kejadian gizi lebih pada remaja disarankan agar meningkatkan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas fisik secara rutin dan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang.

**Kata kunci** : Gizi lebih , aktifitas fisik , kebiasaan konsumsi *fast food*

# THE RELATION FREQUENCY OF FAST FOOD AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE INCIDENCE OF OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS X GRADE IN SMAN 6 DEPOK IN 2016

AJENG FINARI MUMARIS

## Abstract

*Overweight in adolescents affected by excessive energy intake, energy expenditure is not matched with a balanced and less physical activity. Lifestyle today could also cause nutrition more is the inclinations consume fast food . The research by objective of knowing the relation habits frequency consumption fast food and physical activity to events nutrition more in adolescents in sman 6 depok 2016 . this type of research is a cross sectional design, which is looking for a relation study using chi square test at 95% significant level ( $\alpha 0.05$ ). The determination of the sample with a purposive sampling. Research subject (respondent) in class X. The total sample of 105 respondent. The test result obtained statistically significant relation between the frequency of eating fast food consumption and physical with overweight and there is no significant relation between age and the sexes with overweight. To reduce the incidence of overweight in adolescents suggested that increasing the activities associated with regular physical activity and provide education about balanced nutrition .*

**Keyword** : *Overweight , Physical activity, Consumption fast food*