

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA DI SMAN 107 JAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19.

Oleh:
Intan Siti Nurlatifah
NIM. 201802021

ABSTRAK

Pada awal tahun 2020, dunia dihebohkan dengan meluasnya virus baru yaitu Covid-19. Selama masa pandemi, menyebabkan terjadinya penurunan aktivitas fisik dikarenakan aktivitas menjadi sangat terbatas dan meningkatnya kebiasaan makan pada remaja, akan berisiko terjadinya *overweight*. Selama pandemi, remaja banyak menghabiskan waktu di rumah bersama keluarga dan makan bersama dirumah dengan makanan keluarga. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan risiko terjadinya obesitas, karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang keluar dengan energi yang masuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan makan terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 107 Jakarta di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan secara *observasional* analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 79 sampel. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *consecutive sampling* yaitu mengambil sampling dengan cara memilih sampel sesuai dengan kriteria penelitian. Instrumen penelitian adalah kuesioner *recall* 2x24h dan kuesioner aktivitas fisik. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Chi Square* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ (95%). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* ($p\text{-value} = 0,023$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian *overweight* ($p\text{-value} = 0,0001$).

Kata Kunci : aktivitas fisik, covid-19, kebiasaan makan, overweight.

**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND EATING HABITS TO
THE INCIDENCE OF OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMAN 107
JAKARTA DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**By:
Intan Siti Nurlatifah
NIM. 201802021**

ABSTRACT

In the beginning of 2020, the world was shocked by the spread of a new virus, namely Covid-19. During the pandemic, causing a decrease in physical activity due to very limited activity and eating habits in adolescents, there will be a risk of being overweight. During the pandemic, teenagers spend a lot of time at home with their families and eat together with family meals. Physical activity with moderate intensity that is carried out regularly can reduce the risk of obesity, because the body has an imbalance between outgoing energy and incoming energy. This study aims to determine the relationship between physical activity and eating habits on the incidence of overweight in adolescents at SMAN 107 Jakarta during the Covid-19 pandemic. This research was conducted by analytical observation with a cross sectional design. The sample in this study were 79 samples. The sampling technique used in this study is consecutive sampling, namely taking samples by selecting samples according to the research criteria. The research instrument was a 2x24h recall questionnaire and a physical activity questionnaire. Analysis of the data used in this study is Chi Square with a significant level = 0.05 (95%). The results showed that there was a significant relationship between physical activity and the incidence of being overweight (p-value = 0.023) and there was a significant relationship between eating habits and the incidence of overweight (p-value = 0.0001).

Keywords : Covid-19, eating habits, overweight, physical activity.

