

HUBUNGAN KURANG AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR DAN ASUPAN GIZI PADA KEJADIAN OBESITAS REMAJA DI SMA MANDALAHAYU BEKASI

Denissa Azalia Diva
NIM.201902010

ABSTRAK

Pendahuluan: Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang masih melaksanakan program peningkatan gizi remaja, yang bertujuan untuk mengatasi tiga masalah gizi yaitu kurang gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi mikronutrien (kurang gizi mikro). Meskipun kemajuan telah dibuat dalam mengatasi malnutrisi pada anak, obesitas remaja telah muncul sebagai isu baru. Hal ini terjadi karena sebagian besar remaja kurang aktif secara fisik, memiliki masalah tidur, dan mengonsumsi lebih banyak makanan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kurang aktivitas fisik, kualitas tidur, dan asupan gizi dengan kejadian obesitas remaja di SMA Mandalahayu Bekasi.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan strategi *consecutive sampling* pada 97 responden dari SMA Mandalahayu Bekasi sebagai sampelnya. Data aktivitas fisik *Physical Activity Questionnaire* (PAQ-A), kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), asupan nutrisi *Food Recall* 1x24 jam, dan ukuran berat badan dan tinggi badan digunakan untuk mengumpulkan data obesitas.

Hasil: Hasil penelitian menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* pada masing-masing variabel penelitian yaitu aktivitas fisik (0,000), kualitas tidur (0,000) dan asupan gizi (0,000).

Kesimpulan: Adanya hubungan antara kurang aktivitas fisik, kualitas tidur dan asupan gizi dengan kejadian obesitas di SMA Mandalahayu Bekasi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Asupan Gizi, Kualitas Tidur, Obesitas, Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN LACK OF PHYSICAL ACTIVITY, SLEEP QUALITY AND NUTRITION INTAKE IN THE INCIDENCE OF ADOLESCENT OBESITY AT SMA MANDALAHAYU BEKASI

Denissa Azalia Diva
NIM.201902010

ABSTRACT

Indonesia is one of the developing countries that is still implementing youth nutrition improvement programs, which aim to address three nutritional problems, namely undernutrition, excess nutrition, and micronutrient deficiencies (micro malnutrition). Although progress has been made in tackling child malnutrition, adolescent obesity has emerged as a new issue. This happens because most teenagers are less physically active, have problems sleeping, and consume more food. This study aims to analyze the relationship between lack of physical activity, sleep quality, and nutritional intake with the incidence of adolescent obesity in SMA Mandalahayu Bekasi. This research is a quantitative study using a cross-sectional research design. This study used a consecutive sampling strategy on 97 respondents from SMA Mandalahayu Bekasi as the sample. Physical activity data Physical Activity Questionnaire (PAQ-A), sleep quality Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), nutritional intake Food Recall 1x24 hours, and measurements of body weight and height were used to collect obesity data. The results of the study using the Chi-Square test showed that the p-value for each research variable was physical activity (0.000), sleep quality (0.000) and nutritional intake (0.000). There is a relationship between lack of physical activity, quality of sleep and nutritional intake with the incidence of obesity in SMA Mandalahayu Bekasi.

Key words: Physical Activity, Nutrition Intake, Sleep Quality, Obesity, Adolescents