

ABSTRAK

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan *Screen Time* Terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja 16 – 18 Tahun di SMA Negeri 6 Tangerang
Nama : Amalia Mukti Arifani
Program Studi : Gizi

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi terutama gizi lebih. Gizi lebih pada prinsipnya disebabkan karena multifaktoral. Kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan zat gizi, aktivitas fisik, dan *screen time* merupakan faktor yang berhubungan terhadap keseimbangan energi dan berakhir pada peningkatan kejadian gizi lebih. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan total sampel 90 yaitu remaja dengan gizi lebih ($IMT/U > 1 SD$) dan gizi normal ($IMT/U > -2 SD - 1 SD$). Variabel bebas adalah kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan zat gizi, aktivitas fisik, dan *screen time*, sedangkan variabel terikat adalah kejadian gizi lebih. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. **Hasil:** Variabel yang berhubungan secara bermakna ($p < 0,05$) adalah kebiasaan sarapan tidak rutin ($OR=3,2$; $CI=1,25-8,17$); tingkat kecukupan energi yang lebih ($OR=4,78$; $CI=1,91-12,00$); tingkat kecukupan karbohidrat yang lebih ($OR=5,65$; $CI=1,71-18,67$); tingkat kecukupan lemak yang lebih ($OR=4,18$; $CI=1,64-10,65$); aktivitas fisik yang rendah ($OR=3,00$; $CI=1,26-7,09$); *screen time* ($OR=5,28$; $CI=2,01-13,84$). **Kesimpulan:** Remaja yang memiliki kebiasaan sarapan tidak rutin, tingkat kecukupan energi yang lebih, tingkat kecukupan karbohidrat yang lebih, tingkat kecukupan lemak yang lebih, aktivitas fisik yang rendah, dan termasuk ke dalam *high screen time* memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami gizi lebih.

Kata kunci : aktivitas fisik, gizi lebih, kebiasaan sarapan, remaja, *screen time*, tingkat kecukupan zat gizi.

ABSTRACT

Title : The Association Between Breakfast Habits, Level of Nutrient Adequacy, Physical Activity, and Screen Time with Incidence of Over Nutrition in Adolescents Among 16-18 Years Old at Tangerang 6 Senior High School.

Name : Amalia Mukti Arifani

Study Program : Bachelor of Nutrition

Background: Adolescents are a group that is easy to have nutritional problems, especially over nutrition. Based on the principle, over nutrition occurs due to multifactorials. Breakfast habits, level of nutrient adequacy, physical activity, and screen time are factors related to energy balance and increasing the incidence of over nutrition. **Methods:** This study was using a *cross sectional* design with a total of 90 subjects who have over nutritional status adolescents ($BMI/U > 1 SD$) and normal nutritional status ($BMI/U > -2 SD - 1 SD$). Independent variables are breakfast habits, level of nutrient adequacy, physical activity, and screen time, while dependent variable is the incidence of over nutrition. Data analysis was using *Chi-Square* test. **Results:** Variables significantly associated ($p < 0.05$) are non-routine breakfast habits ($OR = 3.2$; $CI = 1.25-8.17$); level of energy adequacy ($OR = 4.78$; $CI = 1.91-12.00$); level of carbohydrate adequacy ($OR = 5.65$; $CI = 1.71-18.67$); level of fat adequacy ($OR = 4.18$; $CI = 1.64-10.65$); physical activity ($OR = 3.00$; $CI = 1.26-7.09$); and screen time ($OR = 5.28$; $CI = 2.01-13.84$). **Conclusion:** Adolescents who have non-routine breakfast habits, over energy adequacy level, over carbohydrate adequacy level, over fat adequacy level, low physical activity, and adolescents who are included in high screen time have a greater risk to be overweight or obesity.

Key words: adolescents, breakfast habits, level of nutrient adequacy, over nutrition, physical activity, and *screen time*.