

ABSTRAK

Lyrantini Natalia Siska Devita Anugrah Wulandari
KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK YANG
BERISIKO OBESITAS PADA REMAJA DI SMA TA'MIRIYAH SURABAYA
xvi + 64 Halaman + 10 Tabel + 13 Lampiran

Obesitas diakibatkan oleh tidak seimbangnya energi yang dikonsumsi dengan energi yang digunakan tubuh.. Obesitas pada remaja adalah masalah kesehatan terus meningkat secara global, hal ini berkaitan dengan kebiasaan konsumsi *junk food* serta kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik yang berisiko obesitas pada remaja di SMA Ta'miriyah Surabaya.

Jenis penelitian yang dikenakan yaitu deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini yakni 89 remaja. Teknik sampling mengenakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilaksanakan dengan cara mengisi kuisioner. Variabel penelitian ini yaitu kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik yang berisiko obesitas pada remaja di SMA Ta'miriyah Surabaya, data dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian ini memperlihatkan jika kebiasaan konsumsi *junk food* sebagian besar berada pada kategori sering sejumlah 59,6%. Pada aktivitas fisik sebagian besar berada pada kategori sedang sebanyak 66,3%. Pada risiko obesitas sebagian besar berada pada kategori tidak obesitas sejumlah 70,8%. Pada kebiasaan konsumsi *junk food* dengan frekuensi sering pada siswa obesitas sebanyak 37,7% dan pada kategori aktivitas fisik ringan pada siswa obesitas sebanyak 53,6%. Remaja yang sering mengonsumsi *junk food* akan mempunyai risiko obesitas yang lebih tinggi, begitu juga pada remaja dengan aktivitas ringan akan mempunyai risiko obesitas yang lebih tinggi. Temuan ini menekankan kepada remaja untuk mengetahui edukasi kesehatan tentang gizi seimbang dan dampak *junk food* pada kesehatan jangka panjang serta pentingnya aktivitas fisik rutin dan dampak positifnya terhadap kesehatan.

Kata Kunci : Remaja, *Junk Food*, Aktivitas Fisik, Obesitas

ABSTRACT

Lyrantini Natalia Siska Devita Anugrah Wulandari

JUNK FOOD CONSUMPTION HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY THAT LEAD TO OBESITY RISK IN ADOLESCENTS AT TA'MIRIYAH SENIOR HIGH SCHOOL SURABAYA

xvi + 64 Pages + 10 Table + 13 Appendices

Obesity results from an imbalance between energy consumed and energy used by the body. Obesity in adolescents is a growing global health problem, linked to junk food consumption and lack of physical activity. The purpose of this study was to describe junk food consumption and physical activity habits that contribute to obesity among adolescents at Ta'miriyah High School, Surabaya.

The study used a descriptive cross-sectional approach. The sample consisted of 89 adolescents. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection was conducted by completing a questionnaire. The variables in this study were junk food consumption habits and physical activity that contribute to obesity among adolescents at Ta'miriyah High School, Surabaya. Data were analyzed descriptively.

The results of this study show that the majority of junk food consumption habits fall into the frequent category (59.6%). Physical activity habits fall into the moderate category (66.3%). Obesity-risk behaviors fall into the non-obese category (70.8%). Obesity-risk behaviors fall into the frequent category (37.7%), and obesity-risk behaviors fall into the light category (53.6%). Teenagers who frequently consume junk food are at higher risk of obesity, while those with low levels of physical activity are also at higher risk. These findings emphasize the importance of health education for adolescents about balanced nutrition and the long-term impact of junk food on health, as well as the importance of regular physical activity and its positive impact on health.

Keywords: Adolescents, Junk Food, Physical Activity, Obesity