

ABSTRAK

Ritanayya Puspita Faudziah Azzahra

HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI MAKAN MALAM BERLEBIH
DENGAN STATUS GIZI OVERWEIGHT PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1
TAMAN SIDOARJO

1x + 67 Halaman + 4 Tabel + 4 Lampiran

Overweight pada remaja merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat, termasuk di Indonesia. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan prevalensi obesitas yang signifikan pada remaja usia 13-18 tahun. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kelebihan berat badan adalah pola konsumsi makan malam berlebih, yang seringkali melibatkan makanan tinggi energi dan rendah gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi makan malam berlebih dengan status gizi *overweight* pada remaja di SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo tahun ajaran 2024-2025, berjumlah 692 siswa. Sampel penelitian sebanyak 84 siswa diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk karakteristik responden (kelas, usia, jenis kelamin), *food recall* 2x24 jam untuk pola konsumsi makan malam, dan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) untuk menentukan status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT/U). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat Hubungan antara Pola Konsumsi Makan Malam Berlebih dengan Status Gizi *Overweight* pada Remaja di SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo.

Kata Kunci: Pola Konsumsi Makan Malam, *Overweight*, Remaja, Status Gizi.

Daftar bacaan: 32 Jurnal (2019-2024)

ABSTRACT

Ritanayya Puspita Faudziah Azzahra

THE RELATIONSHIP BETWEEN EXCESSIVE EVENING MEAL CONSUMPTION PATTERNS AND OVERWEIGHT NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 1 TAMAN SIDOARJO

1x + 67 Pages + 4 Tables + 4 Appendices

Overweight in adolescents is a growing global health problem, including in Indonesia. Data from the Indonesian Nutrition Status Survey (SSGI) in 2022 show a significant prevalence of obesity in adolescents aged 13-18 years. One contributing factor to overweight is excessive evening meal consumption patterns, which often involve high-energy and low-nutrient foods. This study aims to analyze the relationship between excessive evening meal consumption patterns and overweight nutritional status in adolescents at SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo.

This study used an observational analytic design with a cross-sectional approach. The study population consisted of all 692 students at SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo for the 2024-2025 academic year. A sample of 84 students was selected using a simple random sampling technique. Data were collected through questionnaires for respondent characteristics (class, age, gender), 2x24 hour food recall for evening meal consumption patterns, and anthropometric measurements (weight and height) to determine nutritional status using the Body Mass Index (BMI/Age). Data were analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

Conclusion: There is a Relationship between Excessive Dinner Consumption Patterns and Overweight Nutritional Status in Adolescents at SMP Negeri 1 Taman Sidoarjo.

Keywords: Evening Consumption Patterns, Overweight, Adolescents, Nutritional Status.

References: 32 Journals (2019-2024)