

ABSTRAK

Suci Rahmawati

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN, PERILAKU SEDENTARI, DAN BESARAN UANG SAKU DENGAN *OVERWEIGHT* REMAJA DI MTSN 3 SURABAYA

xvii + 111 Halaman + 16 Tabel + 3 Gambar + 12 Lampiran

Kelebihan berat badan pada remaja merupakan masalah nutrisi yang semakin serius dan dapat membawa konsekuensi negatif bagi kesehatan di kemudian hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana pola makan, perilaku sedentari, dan jatah uang jajan terkait dengan kejadian kelebihan berat badan pada remaja di MTsN 3 Surabaya. Desain observasional analitik cross-sectional diterapkan, dengan 73 responden direkrut melalui sampling acak proporsional. Pola asupan makanan dievaluasi dengan Semi-Kuantitatif Kuesioner Frekuensi Makanan (SQ-FFQ), dan tingkat perilaku sedentari diukur dengan Kuesioner Aktivitas Sedentari Remaja (ASAQ). Kuesioner terstruktur digunakan untuk mencatat jatah uang jajan, sementara status nutrisi diperoleh dari pengukuran antropometrik berat badan dan tinggi badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (BMI). Tes Chi-kuadrat, pada ambang signifikansi $\alpha = 0,05$, diterapkan untuk menganalisis data. Pola makan yang memadai ditemukan pada sebagian besar responden (57,5%), perilaku sedentari tinggi dilaporkan oleh 87,7%, dan 86,3% menerima jatah harian IDR 10.000–30.000. Status kelebihan berat badan diidentifikasi pada 26 responden (35,6%). Tidak ditemukan hubungan signifikan antara pola makan dan kelebihan berat badan ($p = 0,154$), maupun antara perilaku sedentari dan kelebihan berat badan ($p = 0,252$), sedangkan jatah uang saku secara signifikan terkait dengan kelebihan berat badan ($p = 0,002$). Hasil ini menunjukkan bahwa, dari tiga variabel yang diperiksa, hanya jatah uang saku yang secara signifikan terkait dengan kelebihan berat badan pada remaja. Pendidikan nutrisi yang mempromosikan diet seimbang, bersama dengan panduan pengelolaan keuangan yang bijak, direkomendasikan untuk sekolah dan orang tua guna membantu mencegah kelebihan berat badan pada kelompok usia ini.

Kata kunci: overweight, pola makan, perilaku sedentari, besaran uang saku, remaja.

ABSTRACT

Suci Rahmawati

THE ASSOCIATION BETWEEN DIETARY PATTERNS, SEDENTARY BEHAVIOR, AND POCKET MONEY AMOUNT WITH OVERWEIGHT AMONG ADOLESCENTS AT MTSN 3 SURABAYA

xvii + 111 Pages + 16 Tables + 3 Figures + 12 Appendices

Overweight among adolescents represents an increasingly serious nutritional issue that can carry negative consequences for health in later life. The purpose of this research was to explore how dietary patterns, sedentary behavior, and pocket money allowance relate to overweight incidence among adolescents at MTsN 3 Surabaya. A cross-sectional analytical observational design was applied, with 73 respondents recruited through proportional random sampling. Dietary intake patterns were evaluated with the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), and the level of sedentary behavior was gauged with the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). A structured questionnaire was used to record pocket money allowance, while nutritional status was derived from anthropometric measurement of body weight and height to compute the Body Mass Index (BMI). The Chi-square test, at a significance threshold of $\alpha = 0.05$, was applied to analyze the data. Adequate dietary patterns were found in most respondents (57.5%), high sedentary behavior was reported by 87.7%, and 86.3% received a daily allowance of IDR 10,000–30,000. Overweight status was identified in 26 respondents (35.6%). No significant relationship was found between dietary patterns and overweight ($p = 0.154$), nor between sedentary behavior and overweight ($p = 0.252$), whereas pocket money allowance was significantly related to overweight ($p = 0.002$). These results indicate that, among the three variables examined, only pocket money allowance was significantly linked to overweight in adolescents. Nutrition education promoting balanced diets, along with guidance on wise money management, is recommended for schools and parents to help prevent overweight in this age group.

Keywords: overweight, dietary patterns, sedentary behavior, pocket money amount, adolescents.