

Hubungan Kebiasaan Jajan, Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Indikator Obesitas pada Remaja SMA di Jakarta = The Relationship between Snacking Habits, Eating Habits and Physical Activity with Indicators of Obesity in High School Adolescents in Jakarta

Intan Lisetyaningrum, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20507401&lokasi=lokal>

Abstrak

Pada kota-kota besar di Indonesia saat ini telah terjadi perubahan gaya hidup dan berdampak pada peningkatan risiko obesitas. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kebiasaan jajan, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik dengan indikator obesitas pada remaja SMA di Jakarta. Penelitian ini menggunakan jenis desain studi cross-sectional dengan jumlah sampel 170 siswa SMA kelas 10 sampai 12 di Provinsi DKI Jakarta yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner online dan data diolah dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna pada kebiasaan jajan, kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan indikator obesitas pada remaja SMA di Jakarta ($p > 0,05$). Disarankan agar perawat tidak hanya memberikan pengetahuan saja tapi juga melakukan pendekatan untuk modifikasi perilaku dengan membiasakan konsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta menerapkan gaya hidup yang sehat, dan melakukan konseling kepada remaja dengan obesitas untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri mereka.

.....

In big cities in Indonesia there has been a change in lifestyle and have an impact on increasing the risk of obesity. This study was conducted to determine the relationship between snacking habits, eating habits, and physical activity with indicators of obesity in high school adolescents in Jakarta. This study uses a cross-sectional study design with a sample size of 170 students grades 10 to 12 in DKI Jakarta Province selected by purposive sampling technique. Data collection uses an online questionnaire and data processed by chi-square test. The results showed that there was no association involving snacking habits, eating habits and physical activity with obesity indicators in high school adolescents in Jakarta ($p > 0.05$). It is related that nurses not only provide knowledge but also conduct discussions for policy modification by familiarizing the consumption of healthy and nutritious foods and implementing healthy lifestyles, and counseling adolescents with obesity to increase their self-confidence.