

# HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN OBESITAS PADA ANAK REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 39 SURABAYA

## ABSTRAK

**Latar belakang** : Obesitas merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh yang berlebihan. Ada empat faktor yang mempengaruhi obesitas salah satu penyebab obesitas pada remaja yaitu kebiasaan mengkonsumsi *junk food* atau *fast food*. Hal tersebut dikarenakan oleh keterbatasan waktu dalam menyiapkan makanan yang sehat terutama untuk makan bersama keluarga.

**Tujuan** : Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan obesitas pada siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 39 Surabaya.

**Metode** : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional study*, yang dilaksanakan bulan September 2019 – April 2020. Penelitian ini yaitu menggunakan *simple random sampling*. Uji statistik yang dilakukan yaitu menggunakan uji *Spearman*.

**Hasil** : Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan “Lebih” pada lemak yaitu 10 siswa (13,3%) dan karbohidrat yaitu 16 siswa (21%). Hasil uji statistik *Spearman* diperoleh angka signifikan  $p = 0,022 < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H_1$  diterima, artinya ada hubungan pola makan dengan obesitas.

**Kesimpulan** : ada hubungan pola makan dengan obesitas pada anak remaja di SMPN 39 Surabaya. Siswa sebaiknya bisa mengatur pola makan dengan cara mengatur jumlah makanan dan berolahraga secara teratur 20 menit minimal tiga kali dalam satu minggu agar tidak melebihi dari kebutuhan tubuh siswa sendiri.

Kata Kunci : Obesitas, pola makan.

## **THE RELATIONSHIP OF FOOD CONSUMPTION PATTERN BY OBESITY IN 39 TEENAGER JUNIOR HIGH SCHOOL SURABAYA**

### **ABSTRACT**

**Background:** Obesity is a condition characterized by excessive accumulation of body fat tissue. There are four factors that influence obesity, one of the causes of obesity in adolescents, namely the habit of consuming junk food or fast food. That is because of the limited time in preparing healthy foods, especially for meals with family.

**Objective :** The relationship of food consumption pattern by obesity in 39 teenager junior high school surabaya.

**Method :** This research is a quantitative analytic study with cross sectional study design, which was carried out in September 2019 - April 2020. This research uses simple random sampling. The statistical test performed was using the Spearman test.

**Results:** From the results of the study showed that the diet "Lebih" in fat is 10 students (13.3%) and carbohydrates are 16 students (21%). Spearman's statistical test results obtained a significant number  $p = 0.022 < \alpha (0.05)$ , so H1 is accepted, meaning that there is a relationship between food consumption pattern by obesity.

**Conclusion :** there is a relationship of consumption pattern by obesity in 39 teenager junior high school surabaya. Students should be able to regulate eating patterns by regulating the amount of food and exercise regularly 20 minutes at least three times a week so as not to exceed the needs of the student's own body.

Keywords: Obesity , food consumption pattern.