

GAMBARAN DURASI TIDUR, ASUPAN ENERGI DAN OBESITAS PADA SISWA DI SMP MUHAMMADIYAH 16 SURABAYA

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada saat ini, remaja mengalami perubahan fisik yang dratis sehingga dapat mempengaruhi kebutuhan gizi. Usia remaja termasuk golongan paling rentan terkena masalah gizi salah satunya obesitas. Faktor yang menentukan tingkat kegemukan seseorang yaitu asupan makan. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan asupan makan yaitu disebabkan oleh kurangnya durasi tidur. **Tujuan:** Mengetahui gambaran durasi tidur, asupan energi dan obesitas pada siswa di SMP Muhammadiyah 16 Surabaya. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel penelitian adalah seluruh siswa yang terpilih menjadi responden sejumlah 61 orang. Data yang dikumpulkan meliputi data karakteristik responden, durasi tidur, asupan energi melalui wawancara menggunakan formulir *food recall 2x24* jam dan pengukuran berat badan serta tinggi badan. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan durasi tidur pada siswa SMP Muhammadiyah 16 Surabaya, sebagian besar dikategorikan tidak baik sebanyak 26 orang (42,6%). Asupan energi pada siswa SMP Muhammadiyah 16 Surabaya, sebagian besar dikategorikan lebih sebanyak 28 orang (45,9%). Status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah 16 Surabaya, sebagian besar dikategorikan obesitas sebanyak 21 orang (34,4%). **Kesimpulan:** Sehubungan dengan durasi tidur yang tidak baik dan asupan energi lebih dengan meningkatnya penggunaan gadget dan cenderung mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dan tinggi lemak. Apabila hal tersebut dipraktekkan dalam jangka panjang dapat menyebabkan anak memiliki status gizi obesitas. **Saran:** Bagi orang tua untuk lebih memperhatikan durasi tidur yang baik untuk anaknya serta menjaga asupan makan yang cukup dan bergizi seimbang.

Kata Kunci: Durasi Tidur, Asupan Energi dan Obesitas.

**DESCRIPTION OF SLEEP DURATION, ENERGY INTAKE AND
OBESITY AMONG STUDENTS AT JUNIOR HIGH SCHOOL
MUHAMMADIYAH 16 SURABAYA**

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood. During this time, teenagers undergo significant physical changes that can affect their nutritional needs. Adolescents are among the most vulnerable groups to nutrition problems, one of which is obesity. One of the determining factors for a person's level of obesity is their food intake. One factor that can increase food intake is the lack of sleep duration. **Purpose:** To determine the description of sleep duration, energy intake, and obesity among students at Junior High School Muhammadiyah 16 Surabaya. **Method:** This study is a descriptive research. The research sample consisted of all selected students as respondents, totaling 61 people. The data collected included respondent characteristics, sleep duration, energy intake through interviews using a 2x24 hour food recall form, and measurements of body weight and height. **Result:** This study showed that the sleep duration among students at Junior High School Muhammadiyah 16 Surabaya was mostly categorized as inadequate, with 26 students (42.6%). Energy intake among students at Junior High School Muhammadiyah 16 Surabaya was mostly categorized as excessive, with 28 students (45.9%). The nutritional status of students at Junior High School Muhammadiyah 16 Surabaya was mostly categorized as obese, with 21 students (34.4%). **Conclusion:** Considering the inadequate sleep duration and excessive energy intake, which might be influenced by increased gadget usage and a tendency to consume high-carbohydrate and high-fat foods, this may lead to obesity in the long term. **Suggestion:** Parents should pay more attention to ensuring their children have sufficient and balanced sleep duration, as well as maintaining an adequate and nutritious diet.

Keywords: Sleep Duration, Energy Intake and Obesity