

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA
DAN SISWI KELAS XI DI SMA NEGERI 1 DAGANGAN
KABUPATEN MADIUN**

ABSTRAK

Latar Belakang, Penumpukan lemak yang berlebihan merupakan salah satu ciri obesitas, yaitu penyakit metabolik. Salah satu faktor yang menyebabkan obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik (Sriwahyuni et al., 2021). Menurut Triana et al. (2020), obesitas merupakan kondisi di mana seseorang memiliki lemak berlebih di dalam tubuhnya yang menumpuk di jaringan subkutan dan dapat menyebabkan penyakit kronis. **Tujuan Penelitian,** Mengetahui gambaran pola makan dan kejadian obesitas pada siswa dan siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Dagangan Kabupaten Madiun. **Metode Penelitian,** Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif, dengan pendekatan waktu *cross sectional study* terhadap siswa dan siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Dagangan yang berjumlah 61 sampel yang diperoleh dengan teknik *proporsional random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer dengan wawancara menggunakan *form SQ-FFQ (Semi Quantitaif Food Frequency Questionnaire)* dan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk menentukan IMT/U (Indeks Massa Tubuh menurut Usia) dan analisis data menggunakan analisis univariat. **Hasil Penelitian,** kejadian obesitas pada siswa dan siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Dagangan sebanyak 31,1%, dan pola makan siswa dan siswi kelas XI di SMA Negeri 1 Dagangan pada kategori kurang baik yakni 67.2%. **Kesimpulan:** pola makan kurang baik dan mempunyai status gizi obesitas di kelas XI SMA Negeri 1 Dagangan sebanyak 31,1%. **Saran:** memberikan edukasi atau penyuluhan tentang variasi makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dan meningkatkan aktifitas fisik

Kata kunci: *Pola Makan, Obesitas, Siswa dan Siswi Kelas XI SMA Negeri 1 Dagangan*

**OVERVIEW OF EATING PATTERNS AND THE INCIDENT OF OBESITY
IN CLASS XI STUDENTS AT SMA NEGERI 1 DAGANGAN
MADIUN DISTRICT**

ABSTRACT

Background, *The accumulation of excessive fat is a characteristic of obesity, a metabolic disease. One factor that contributes to obesity is a lack of physical activity (Sriwahyuni et al., 2021). According to Triana et al. (2020), obesity is a condition in which a person has an excessive amount of fat in their body that builds up in the subcutaneous tissue and can lead to chronic diseases.* **Research Objectives,** *Knowing To the description of eating patterns and the incidence of obesity in class 11 students at SMA Negeri 1 Dagangan, Madiun Regency.* **Research Method** *The type of research carried out was descriptive research, with a cross sectional study approach on class XI students at SMA Negeri 1 Dagangan, totaling 61 samples obtained using proportional random sampling techniques. Data collection in this study used primary data by interviews using the SQ-FFQ (Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire) form and measuring body height and weight to determine BMI/U (Body Mass Index according to Age) and data analysis using univariate analysis* **Research results,** *The incidence of obesity in class XI students at SMA Negeri 1 Dagangan was 31.1%, and the diet of class.* **Research Conclusion:** *Poor diet and obesity nutritional status in class XI SMA Negeri 1 Dagangan is 31.1%..* **Suggestion:** *provide education or counseling about food variations to meet nutritional needs and increase physical activity.*

Key words: *Diet, Obesity, Class XI Students of SMA Negeri 1 Dagangan*