

ABSTRAK

TINA SEPTIANI

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA

Overweight adalah masalah gizi lebih yang disebabkan karena energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dibandingkan energi yang keluar. Ketidakseimbangan energi terjadi karena pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat kecukupan karbohidrat, protein, lemak, dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya Tahun 2023. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan penelitian *case control*. Sampel pada penelitian ini yaitu 90 subjek (30 kasus dan 60 kontrol). Instrumen pengumpulan data menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan, kuesioner SQ-FFQ, dan kuesioner PAL. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan karbohidrat dengan kategori tidak lebih (57,8%), tingkat kecukupan protein dengan kategori tidak lebih (60%), tingkat kecukupan lemak dengan kategori tidak lebih (52,2%), dan aktivitas fisik dengan kategori sedang (51,1%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan kejadian *overweight* ($p=0,000$), tingkat kecukupan protein dengan kejadian *overweight* ($p=0,001$), tingkat kecukupan lemak dengan kejadian *overweight* ($p=0,001$), dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* ($p=0,000$). Siswa siswi diharapkan untuk lebih memperhatikan asupan makanan yang dimakan sehari-hari, selalu melakukan olahraga secara teratur untuk mencegah dan mengurangi angka *overweight*.

Kata Kunci : Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, *Overweight*.