

ABSTRAK

KARLINA DWI WARDAH

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* REMAJA DI SMA NEGERI 10 TASIKMALAYA TAHUN 2024**

*Overweight* merupakan kondisi masalah gizi lebih karena kelebihan asupan energi yang melebihi batas normal. Penyebab terjadinya *overweight* adalah konsumsi *junk food* yang berlebih disertai dengan aktivitas fisik yang kurang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024. Metode penelitian ini yaitu analisis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Cara pengambilan sampel dilakukan dengan *proportional random sampling* sebanyak 286 siswa dari 800 siswa. Pengumpulan data status *overweight* dilakukan menggunakan timbangan digital (berat badan), stadiometer (tinggi badan) dan indeks IMT/U. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dan regresi logistik. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* ( $p\text{-value} = 0,000$ ) dan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Hasil uji multivariat dengan regresi logistik diketahui pada pemodelan terakhir, variabel yang berhubungan dengan kejadian *overweight* yaitu konsumsi *junk food* ( $p\text{-value} = 0,000$ ), aktivitas fisik ( $p\text{-value} = 0,008$ ), tingkat kecukupan energi ( $p\text{-value} = 0,027$ ) dan tingkat kecukupan lemak ( $p\text{-value} = 0,000$ ) berpengaruh terhadap kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*, serta terdapat hubungan antara variabel perancu yaitu tingkat kecukupan energi dan tingkat kecukupan lemak dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024. Diharapkan siswa memiliki kesadaran untuk memperhatikan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisiknya.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*, *Overweight*, Remaja,