

ABSTRAK

AZIZ MUSLIM

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* REMAJA DI
SMA NEGERI 10 TASIKMALAYA TAHUN 2024**

Overweight merupakan masalah gizi akibat asupan energi melebihi batas normal yang dipicu oleh perubahan gaya hidup. Terdapat 3,3 juta remaja di Indonesia dikategorikan *overweight*. Remaja adalah usia 10-19 tahun, remaja *overweight* ditandai dengan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) melewati nilai ambang batas *z-score* $> +1$ SD sampai dengan $+2$ SD. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan gaya hidup (kebiasaan makan, *screen time*, kualitas tidur dan aktivitas fisik) dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Negeri 10 Tasikmalaya tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan studi *cross sectional*. Sampel diambil sebanyak 286 siswa dari 800 siswa SMA Negeri 10 Tasikmalaya yang dipilih secara *proportional random sampling*. Kebiasaan makan diukur menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC), *screen time* diukur menggunakan *Questionnaire for Screen Time of Adolescents* (QUEST) 2x24 jam, kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), aktivitas fisik diukur menggunakan *Physical Activity Level* (PAL) dan *overweight* diukur dengan *z-score* IMT/U. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil uji univariat diketahui kebiasaan makan tidak sehat 51,4%, kebiasaan makan sehat 48,6%, kualitas tidur buruk 78%, kualitas tidur baik 22%, *screen time* lama 87,4%, *screen time* sebentar 12,6%, aktivitas fisik ringan 77,3%, aktivitas sedang 17,5%, aktivitas fisik berat 5,2%. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan makan (*p-value* = 0,000), *screen time* (*p-value* = 0,000), kualitas tidur (*p-value* = 0,000) dan aktivitas fisik (*p-value* = 0,011) berpengaruh terhadap kejadian *overweight*. Kesimpulan terdapat hubungan antara kebiasaan makan, *screen time*, kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*. Diharapkan siswa memiliki kesadaran untuk memilih dan membatasi kebiasaan makan tidak sehat serta memperhatikan lama *screen time*, kualitas tidur dan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Kualitas Tidur, *Overweight*, Remaja, *Screen Time*.