

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2024**

ABSTRAK

SITI NUR AGNIYA

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN TINGGI KALORI DENGAN
KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA**

(Studi Observasional pada Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024)

Gizi lebih merupakan kondisi terdapat penimbunan lemak yang berlebih di dalam tubuh akibat ketidakseimbangan asupan dan kebutuhan. Ketidakseimbangan energi di dalam tubuh terjadi karena berkurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya konsumsi makanan tinggi kalori. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain penelitian *case-control*. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 128 responden (64 kasus dan 64 kontrol). Sampel kasus diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*, sedangkan sampel kontrol diambil menggunakan teknik *matching* 1:1 dan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu kuesioner penyaring, angket karakteristik responden, kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan kuesioner *Recall* Aktivitas Fisik (PAL). Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dan Odds Ratio (OR). Hasil penelitian hubungan kebiasaan makanan tinggi kalori dengan kejadian gizi lebih didapatkan *p-value* 0,002; OR 3,286 dan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih didapatkan *p-value* 0,001; OR 3,802. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan tinggi kalori dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024. Remaja diharapkan dapat membatasi frekuensi dalam mengonsumsi makanan tinggi kalori, meningkatkan aktivitas fisik untuk membantu menjaga berat badan agar tetap optimal.

Kata kunci: Aktivitas fisik, gizi lebih, kebiasaan makan tinggi kalori, remaja