

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Hubungan Konsumsi Minuman dan Makanan Kemasan, Durasi Tidur, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di SMAN 56 Jakarta Tahun 2020

Ilmi Sakinah

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74804&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Overweight adalah kondisi penumpukan simpanan lemak tubuh hingga menyebabkan berat badan berlebih yang salah satunya dialami oleh kelompok remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan konsumsi minuman dan makanan kemasan, durasi tidur, dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada remaja di SMAN 56 Jakarta Tahun 2020. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi crosssectional. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 52,6% responden kurang baik konsumsi minuman kemasan, sebanyak 42% responden kurang baik konsumsi makanan kemasan, sebanyak 65,4% berdurasi tidur cukup dan sebanyak 54,6% responden beraktivitas fisik ringan. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman kemasan, konsumsi makanan kemasan dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight ( $p < 0,05$ ). Sedangkan durasi tidur tidak ada hubungan yang signifikan dengan kejadian overweight.