

**Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES**

## **Hubungan Pola Makan, Screen Time, dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Sentral pada Remaja selama Masa Pembelajaran Jarak Jauh di Kota Bekasi**

Saraswati

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75592&lokasi=lokal>

---

### **Abstrak**

Obesitas sentral merupakan akumulasi masa lemak di bagian pinggang dan rongga perut. Kejadian obesitas jika terjadi pada usia anak dan remaja akan meningkatkan kejadian Diabetes Melitus tipe 2 dan meningkatkan resiko untuk menderita obesitas ketika dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan, screen time, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada remaja selama masa pembelajaran jarak jauh di Kota Bekasi. Penelitian ini telah dilakukan di Kota Bekasi pada bulan April -Juni 2021. Pengambilan data dilakukan dengan pengukuran lingkaran perut dan wawancara dengan bantuan kuesioner. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 105 remaja yang menjalani pembelajaran jarak jauh dengan penentuan sampel menggunakan teknik Multistage Cluster Sampling. Analisis data dilakukan menggunakan software SPSS Versi 15.0 dengan Uji Chi-Square. Berdasarkan hasil analisis univariat didapatkan data sebanyak 41 responden (39,0%) mengalami obesitas sentral, 25,7% responden memiliki asupan energi berlebih, 80% memiliki asupan protein berlebih, 58,1% memiliki asupan lemak berlebih, 73,3% memiliki asupan karbohidrat yang kurang. Didapati juga hasil 49,5% responden melakukan screen time dengan durasi tinggi dan 46,5% responden tingkat aktivitas fisiknya sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dalam hal ini adalah asupan energi, protein, dan lemak dengan obesitas sentral pada remaja di Kota Bekasi ( $P < 0.05$ ). Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dalam hal asupan karbohidrat, durasi screen time, dan aktivitas fisik pada remaja di Kota Bekasi ( $P > 0.05$ ).