

## ABSTRAK

Sebagian besar overweight dan obesitas disebabkan karena faktor eksternal sedangkan faktor internal hanya menyumbang 10%. Dampak negatif dari perkembangan teknologi yakni berubahnya gaya hidup traditional lifestyle menjadi sedentary lifestyle. Sedentary lifestyle yaitu kehidupan dengan aktivitas fisik yang sangat kurang. Overweight dan obesitas yang terjadi selama masa anak-anak hingga remaja menyebabkan pada masa dewasa resiko untuk menjadi overweight dan obesitas meningkat. Penelitian ini dilakukan pada remaja usia 13-15 tahun di SMPN3 Gresik. Tujuan penelitian ini menganalisis perbedaan pola konsumsi, tingkat konsumsi, dan aktivitas sedentary remaja dengan status gizi lebih dan status gizi normal.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional dengan rancang bangun case control. Besar sampel sebanyak 70 siswa-siswi SMPN 3 Gresik yang terbagi menjadi dua kelompok, masing-masing pada tiap kelompok status gizi lebih dan normal terdiri dari 35 anak. Pengambilan sampel dilakukan secara random sampling dari sub populasi gizi lebih dan gizi normal, analisa data dilakukan dengan uji Independent T-Test, dan Chi-Square test.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pada jumlah rata-rata konsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Tingkat konsumsi energi ( $p=0,000$ ), tingkat konsumsi karbohidrat ( $p=0,000$ ) dan perbedaan pada aktivitas sedentary ( $p=0,000$ ) sedangkan, pada tingkat konsumsi protein ( $p=0,305$ ), tingkat konsumsi lemak ( $p=0,550$ ) menunjukkan tidak ada perbedaan.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan rata-rata jumlah konsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak, terdapat perbedaan pada tingkat konsumsi energi, karbohidrat, perbedaan aktivitas sedentary pada remaja gizi gemuk dan gizi normal. Saran yang diberikan kepada responden yaitu meningkatkan aktivitas fisik dengan cara melakukan olahraga rutin, membiasakan diri jika berpergian dengan jarak dekat tidak menggunakan kendaraan bermotor.

Kata kunci : pola konsumsi, aktivitas sedentary, remaja, status gizi lebih