

ABSTRACT

The prevalence of overweight and obesity has now been shown to increase very sharply throughout the world, including in Indonesia and reaching dangerous levels. Overnutrition influenced by several factors that are family factors, food consumption and physical activity. The research aimed to analyze the relationship between patterns of street food consumption, physical activity, and sedentary activity with overnutrition status of elementary school children.

The study included an observational analytic study with case control design. The sample was 44 students divided into two groups based on their nutritional status, overnutrition or normal with 22 samples in each group, taken randomly using simple random sampling. Data of measurements of height, weight, nutrient intake, physical activity, and sedentary activity obtained from questionnaires and direct interview with respondents. The analysis used was chi square.

The results showed that there was a significant relationship between consumption pattern (amount) of energy snacks ($p = 0,000$), consumption pattern (amount) of protein snacks ($p = 0,000$), consumption pattern (amount) of fat snacks ($p = 0,000$), consumption patterns (amount) of carbohydrate snacks ($p = 0,000$) with overnutrition. the relationship between physical activity ($p = 0.016$), weekend sedentary activity ($p = 0.021$), and sedentary activity during weekdays ($p = 0.033$) with overnutrition.

The conclusion of this study is the consumption of excess snack foods, lack of physical activity, and high sedentary activity can cause overnutrition in children. Parents should still have to provide balanced food in sufficient quantities, and for primary schools needs to provide education about healthy and nutritious snacks.

Keyword: snacks food, physical activity, sedentary activity, overnutrition

ABSTRAK

Prevalensi kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas saat ini telah terbukti meningkat sangat tajam di seluruh dunia termasuk di Indonesia dan mencapai tingkatan yang membahayakan. Masalah gizi lebih dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor keluarga, pola makan, dan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola konsumsi makanan jajanan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan status gizi lebih pada anak usia sekolah dasar.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian observasional analitik dengan desain *case control*. Sampel terdiri 44 siswa yang terbagi menjadi dua kelompok, masing-masing pada setiap kelompok status gizi lebih dan normal terdiri dari 22 anak, diambil secara acak menggunakan *simple random sampling*. Data pengukuran berat badan, tinggi badan, asupan gizi, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari diperoleh dari kuesioner dan wawancara langsung. Analisis yang digunakan yaitu uji *chi square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi (jumlah) energi makanan jajanan ($p=0,000$), pola konsumsi (jumlah) protein makanan jajanan ($p=0,000$), pola konsumsi (jumlah) lemak makanan jajanan ($p=0,000$), pola konsumsi (jumlah) karbohidrat makanan jajanan ($p=0,000$) dengan status gizi lebih. Terdapat hubungan aktivitas fisik ($p=0,016$), aktivitas sedentari saat *weekend* ($p=0,021$), dan aktivitas sedentari saat *weekdays* ($p=0,033$) dengan status gizi lebih.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah konsumsi makanan jajanan yang berlebih, kurangnya aktivitas fisik, dan tingginya aktivitas sedentari dapat menyebabkan gizi lebih pada anak. Sebaiknya orang tua tetap harus menyediakan makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup, dan untuk sekolah dasar perlu adanya edukasi tentang jajanan yang sehat dan bergizi.

Kata kunci : Makanan jajanan, aktivitas fisik, aktivitas sedentari, gizi lebih