

ABSTRACT

Overweight one of increasing health problem. Overweight can occur at all age groups, including adolescents. Teenagers tend to consume energy-dense and high-fat foods. This diet can cause excessive intake. If the adolescent also has mild physical activity, this can trigger overweight. The purpose of this study was to analyze the relationship between dietary patterns and physical activity with overweight in adolescents in Islamic boarding schools.

This study was an observational analytic study with cross-sectional study design. The sample of this research was students of Sumber Bunga Islamic boarding school whome the inclusion criteria not excluded by the exclusion criteria. The total sample of 75 people was taken by simple random sampling technique. Research variables included overweight based on BMI/U indicators, dietary patterns, energy adequacy, physical activity, energy out, pocket money, and sleeping duration. Data was collected by doing anthropometric measurements and interviews using the food frequency questionnaire (FFQ), 2x24 hour food recall, and 2x24 hour physical activity recall questionnaire.

The results showed that 52% of respondents experienced overweight. There was a relationship between eating crackers frequency ($p=0,008$, $r=-0,306$), energy adequacy ($p=0,018$, $r=0,273$), physical activity ($p=0,018$, $r=0,273$), energy out ($p=0,000$, $r=0,587$), and pocket money ($p=0,037$, $r=0,241$) with overweight. Sleeping duration ($p=0,456$, $r=0,087$) was not related to overweight.

The conclusion of this study was the frequency of eating crackers and the energy adequacy, mild physical activity, high energy out, and an average allowance associated with overweight, while sleep duration was not related to overweight. Islamic boarding schools could hold routine health checks, counseling for students on the importance of fruit and vegetable consumption and facilitate the availability of vegetables and fruit in cooperatives and boarding schools, conduct routine sports programs, and implement pocket money management.

Keywords: overweight, eating patterns, physical activity, Islamic boarding schools

ABSTRAK

Gizi lebih merupakan salah satu masalah kesehatan yang mengalami peningkatan prevalensi. Gizi lebih dapat terjadi pada semua kelompok usia termasuk remaja. Faktor utama gizi lebih adalah ketidakseimbangan energi yang masuk dan dikeluarkan dari dalam tubuh. Ketidakseimbangan energi didalam tubuh dapat berhubungan dengan pola makan, dan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di Pondok Pesantren.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel penelitian ini merupakan santri pondok pesantren sumber bunga yang telah memenuhi kriteria inklusi dan terbebas dari kriteria eksklusi. Jumlah sampel sebesar 75 orang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Variabel penelitian meliputi gizi lebih dengan indikator IMT/U, pola makan, kecukupan energi, aktivitas fisik, energi *out*, uang saku, dan durasi tidur. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran antropometri dan wawancara dengan menggunakan *food frequency questionnaire* (FFQ), *food recall* 2x24 jam, dan kuesioner *recall* aktivitas fisik 2x24 jam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52% responden termasuk dalam kategori gizi lebih. Terdapat hubungan antara frekuensi makan kerupuk ($p=0,008$, $r=-0,306$), kecukupan energi ($p=0,018$, $r=0,273$), aktivitas fisik ($p=0,018$, $r=0,273$), energi *out* ($p=0,000$, $r=0,587$), dan uang saku ($p=0,037$, $r=0,241$) dengan gizi lebih. Durasi tidur ($p=0,456$, $r=0,087$) tidak berhubungan dengan gizi lebih.

Kesimpulan dari penelitian ini frekuensi makan kerupuk, kecukupan energi, aktivitas fisik ringan, energi *out* tinggi, dan uang saku >rata-rata berhubungan dengan gizi lebih, sedangkan durasi tidur tidak berhubungan dengan gizi lebih. Sebaiknya pondok pesantren mengadakan pemeriksaan kesehatan rutin, mengadakan penyuluhan kepada santri akan pentingnya konsumsi buah dan sayur serta memfasilitasi ketersediaan sayur dan buah di koperasi dan kantin pesantren, mengadakan program olahraga rutin, dan menerapkan manajemen uang saku saku.

Kata Kunci: gizi lebih, pola makan, aktivitas fisik, pondok pesantren