

ABSTRACT

Obesity is a global health problem that is often found in adolescents. These conditions will pose health risks, such as type 2 Diabetes Mellitus. One of the risk factors for obesity is the frequent consumption of food without physical activity. This study aims to analyze the relationship between eating frequency and the incidence of obesity in adolescents. This study used a cross-sectional design with primary data and used a simple random sampling approach to 92 children aged 15-19 years at Public Senior High Schools in East Bandung, Bandung City. Obesity is assessed through anthropometric measurements, which include measurements of body weight and height which are then calculated using the body mass index formula and classified based on Asia Pacific nutritional status guidelines. Meal frequency assessment was carried out by filling out the Food Recall questionnaire which was carried out for 2x24 hours on non-consecutive days on weekdays and weekends. The results show that after calculating the body mass index, it is known that only 26 respondents are in the nutritional status of Obesity. Distribution of nutritional status is dominated by normal nutritional status with 66 (71.7%) respondents. There is a relationship between eating patterns on weekends and the incidence of obesity ($p= 0.005$), but there is no relationship between eating patterns and obesity on weekdays ($p= 0.483$). The conclusion in this study is that there is a relationship between eating frequency and the incidence of obesity.

Keywords : Meal Frequency, Diet, Nutritional Status, Obesity

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang masih sering dijumpai pada usia remaja. Kondisi tersebut dapat beresiko menimbulkan masalah kesehatan, seperti terkena penyakit Diabetes Melitus tipe 2. Salah satu faktor resiko terjadinya obesitas adalah seringnya mengonsumsi makanan tanpa adanya aktivitas fisik yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan frekuensi makan dengan kejadian obesitas pada usia remaja. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan data primer dan menggunakan pendekatan *simple random sampling* pada 92 anak berusia 15-19 tahun SMA Negeri di Wilayah Bandung Timur, Kota Bandung. Obesitas dinilai melalui pengukuran antropometri yang diantaranya dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang lalu dihitung menggunakan rumus indeks massa tubuh dan diklasifikasikan berdasarkan pedoman status nutrisi Asia Pasifik. Penilaian frekuensi makan dilakukan dengan cara melakukan pengisian kuesioner *Food Recall* yang dilakukan selama 2x24 jam dengan hari yang tidak berturut-turut pada hari kerja dan akhir pekan. Hasil menunjukkan bahwa setelah dilakukan perhitungan indeks masa tubuh, diketahui hanya 26 responden yang berada dalam status nutrisi obesitas. Distribusi status nutrisi di dominasi oleh status nutrisi normal dengan 66 (71,7%) responden. Terdapat hubungan antara frekuensi makan di akhir pekan dengan kejadian obesitas ($p= 0,005$), namun tidak terdapat hubungan frekuensi makan dengan obesitas di hari kerja ($p= 0,483$). Kesimpulan pada penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian obesitas.

Kata Kunci : Frekuensi Makan, Pola Makan, Status Nutrisi, Obesitas