

**PERBEDAAN ASUPAN GIZI MAKRO, ASUPAN SERAT, DAN AKTIVITAS FISIK
ANTARA REMAJA OVERWEIGHT/OBESITAS DAN NORMAL DI SMP NEGERI 8
SEMARANG**

**NENG RANI-25000119130215
2025-SKRIPSI**

Overweight dan obesitas pada remaja merupakan masalah serius karena berpeluang 30% berlanjut hingga dewasa dan prevalensinya di Indonesia terus mengalami peningkatan. Kejadian *overweight*/obesitas di SMP Negeri 8 Semarang tahun 2023 tercatat sebanyak 30,02%. *Overweight* dan obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif dan berdampak pada psikologis remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan asupan energi, protein, lemak, serat, dan aktivitas fisik antara remaja *overweight*/obesitas dan normal. Metode yang digunakan yaitu observasional analitik dengan desain studi *cross sectional*. Sampel terdiri dari 63 remaja *overweight*/obesitas dan 63 remaja normal yang dipilih menggunakan teknik *clustered random sampling* berdasarkan kelas. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri, wawancara menggunakan kuesioner *Food Recall* 24 Jam dan *Recall* Aktivitas Fisik, serta pengisian kuesioner pengetahuan gizi, *Pittsburg Sleep Quality Index* dan *Depression Anxiety Stress Scale* 42. Kemudian, data dianalisis dengan uji beda dan uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan tingkat kecukupan energi ($p=0,000$) dan protein ($p=0,000$) antara remaja *overweight*/obesitas dan normal. Tidak ada perbedaan persentase asupan lemak ($p=0,551$), asupan serat ($p=0,876$), aktivitas fisik ($p=0,391$), dan proporsi jenis kelamin ($p=0,108$) antara remaja *overweight*/obesitas dan normal. Tidak ada hubungan durasi tidur, kualitas tidur, tingkat stres, dan pengetahuan gizi dengan asupan gizi ($p>0,05$). Disimpulkan bahwa tingkat kecukupan energi, protein, lemak, dan aktivitas fisik lebih rendah pada remaja *overweight*/obesitas, serta asupan serat sedikit lebih tinggi pada remaja *overweight*/obesitas. *Overweight*/obesitas lebih banyak terjadi pada remaja laki-laki. Kemudian, tidak ada hubungan durasi tidur, kualitas tidur, tingkat stres, dan pengetahuan gizi dengan asupan gizi.

Kata kunci : *Overweight*, Obesitas, Remaja, Asupan Gizi, Aktivitas Fisik