

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN PEDAS, PENGETAHUAN GIZI,
AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT DAN
OBESITAS REMAJA.**

**KEYSA FITRA ARDINDA- 25000121140218
2025-SKRIPSI**

Overweight dan obesitas adalah masalah gizi umum di kalangan remaja, dengan WHO mencatat peningkatan dari 4% menjadi 18% pada anak dan remaja usia 5-19 tahun. Di Indonesia, UNICEF melaporkan 14,8% remaja usia 13-18 tahun tergolong *overweight* dan obesitas. Kondisi ini meningkatkan risiko sindrom metabolik, penyakit degeneratif, dan gangguan reproduksi, serta menjadi penyebab kematian kelima di dunia. Tingginya angka *overweight* dan obesitas terkait dengan gaya hidup modern. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan pedas, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola tidur dengan kejadian *overweight* dan obesitas remaja.

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan desain *case control* dengan *overweight* dan obesitas sebagai kasus dan berat badan normal sebagai kontrol. Populasi penelitian ini merupakan seluruh murid kelas XI di SMA Negeri Favorit Semarang. Sampel berjumlah 124 orang diambil berdasarkan rumus Lemeshow perhitungan jumlah sampel pada studi kasus-kontrol dua proporsi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi formulir *Food Recall*, FFQ, dan *Recall* Aktivitas Fisik. Siswa dengan pola tidur buruk, pengetahuan gizi rendah, kebiasaan mengonsumsi makanan pedas berlebihan, dan aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami *overweight* dan obesitas. Meningkatkan kesadaran tentang pola tidur yang baik, edukasi gizi, dan gaya hidup aktif sangat penting untuk mencegah masalah ini di kalangan siswa.

Kata kunci: konsumsi makanan pedas; pengetahuan gizi; aktivitas fisik; pola tidur; *overweight*; obesitas; remaja