

## INTISARI

**LATAR BELAKANG:** Remaja adalah masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam dekade pertama kehidupan (UNICEF 2010). Usia remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang membutuhkan asupan gizi yang adekuat. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018 melaporkan bahwa presentase gizi lebih (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun secara nasional ialah gizi gemuk 9,5%, dan obesitas 4%, prevalensi ini mengalami peningkatan dari data RISKESDAS tahun 2013 yaitu gizi gemuk 5,7% dan obesitas 1,6%. **TUJUAN:** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Remaja Gizi Lebih di SMAN 3 Kota Palangka Raya. **Metode:** Penelitian Desain penelitian yang digunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional dengan menggunakan jenis teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi. Teknik pengambilan data menggunakan teknik alat ukur kuesioner dan pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan secara univariat. Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian didapatkan bahwa umur 16 tahun dengan jumlah 47 responden 77%, 17 tahun dengan 14 responden 23%, jenis kelamin laki-laki berjumlah 33, perempuan berjumlah 28, kategori gizi lebih 85%, kategori resiko gizi lebih 15%, dikategorikan cukup sebesar 31 (50,8%) responden artinya yang dikatakan cukup itu diatas nilai median dan yang dikategorikan kurang artinya di bawah nilai median yaitu 30 (49,2%), aktivitas fisik ringan 57 (93%), aktivitas sedang 4 (7%), aktivitas berat 0 (0%) artinya tidak ada yang melakukan aktivitas, resiko gizi lebih dan pola makan kurang ada 4,9 % ,Aktivitas berat terdapat 0% (n=0) tidak terdapat responden. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil distribusi pola makan menunjukkan bahwa sebagian remaja di SMA Negeri 3 Palangka Raya yang memiliki pola makan cukup yaitu sebanyak (50,8 %), yang memiliki memiliki aktivitas ringan yaitu sebanyak (93%), dan yang memiliki status gizi lebih yaitu sebanyak (85%).

XVI + 53, halaman 2024; 12 tabel; 2 gambar

Daftar Pustaka: 28 buah (2011-2023)

Kata kunci : Pola makan, Aktivas fisik remaja, Gizi lebih

## ***ABSTRACT***

**BACKGROUND:** Adolescence is a very important period in building their development in the first decade of life (UNICEF 2010). Adolescence is a transition period from children to adults who require adequate nutritional intake. Based on 2018 RISKESDAS data, it is reported that the percentage of over-nutrition (BMI/U) of teenagers aged 16-18 years nationally is 9.5% overweight and 4% obesity, this prevalence has increased from the 2013 RISKESDAS data, namely overweight nutrition 5, 7% and obesity 1.6%. **OBJECTIVE:** The aim of this research is to determine the description of eating patterns and physical activity of over-nourished adolescents at SMAN 3 Palangka Raya City. **Method:** Research The research design used was quantitative descriptive with a cross sectional approach using a purposive sampling technique based on inclusion criteria. The data collection technique uses questionnaire measuring tools and anthropometric measurements. Data analysis was carried out univariately. **Results and Discussion:** The research results showed that 16 years old with 47 respondents was 77%, 17 years old with 14 respondents was 23%, male was 33, female was 28, over nutrition category was 85%, over nutrition risk category was 15% , categorized as sufficient by 31 (50.8%) respondents, meaning that what was said to be adequate was above the median value and what was categorized as inadequate meant below the median value, namely 30 (49.2%), light physical activity 57 (93%), moderate activity 4 (7%), heavy activity 0 (0%) means no one does activity, the risk of overnutrition and poor eating patterns is 4.9%, heavy activity is 0% (n=0) there are no respondents. **Conclusion:** Based on the results of the distribution of dietary patterns, it shows that the majority of teenagers at SMA Negeri 3 Palangka Raya who have an adequate diet are (50.8%), those who have light activity are (93%), and those who have more nutritional status, namely as much as (85%).

XVI+53, page 2024; 12 tables; 2 images

Bibliography : 28 pieces (2011-2023)

Keywords : Diet, adolescent physical activity, more nutrition