

ABSTRAK

Perilaku *sedentary* atau tidak beraktivitas fisik dan didampingi oleh seringnya mengonsumsi camilan dan makanan cepat saji merupakan faktor risiko utama penyebab obesitas. Remaja gizi lebih memiliki tingkat aktivitas *sedentary* tinggi yang lebih besar daripada gizi normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan makan dan aktivitas *sedentary* dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada siswa SMP Negeri 27 Surabaya. Jenis penelitian adalah penelitian observasional analitik, desain penelitian menggunakan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, jumlah sampel 74 siswa dari total populasi penelitian 650 siswa. Uji statistik yang digunakan adalah *Rank Spearman*.

Asupan makan responden sebanyak 17,6% kategori sangat kurang, 40,5% kategori kurang, dan 41,9% kategori normal. Perilaku *sedentary* sebanyak 27% kategori tinggi, dan 73% kategori sedang. Kejadian *overweight* dan obesitas sebanyak 41,9% kategori *overweight*, dan 58,1% kategori obesitas. Ada hubungan antara asupan makan dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada siswa SMP Negeri 27 Surabaya dengan nilai ρ adalah 0.000. Ada hubungan antara aktivitas *sedentary* dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada siswa SMP Negeri 27 Surabaya dengan nilai ρ adalah 0.000.

Saran untuk penelitian ini responden bisa mengambil foto makanan yang akan dimakan untuk mengingat kembali asupan yang telah dimakan. Responden dapat mencatat makanan yang akan dimakan dan bisa dibantu dengan orang tua responden. Diharapkan sekolah menunjang siswa aktif dalam melakukan aktivitas fisik yang memerlukan gerak tubuh tidak hanya pada kegiatan yang berbasis layar (komputer/hp).

Kata Kunci: Asupan, Sedentary, Obesitas, Overweight