

ABSTRAK

Overweight saat ini menjadi permasalahan gizi di Indonesia hingga dunia bahkan WHO mendeklarasikan sebagai epidemic global. Hal ini dapat terjadi karena mereka sering mengalami pola makan yang abnormal, *Overweight* di Indonesia terus meningkat menjadi 22,3 % pada tahun (2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada Anak dan Remaja di Dusun Bancaran, Bangkalan.

Desain penelitian menggunakan metode observasional analitik. Populasi 44 orang, sampel sebanyak 39 responden dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah pola makan dan aktivitas fisik sedangkan variabel dependen adalah *overweight*. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi, lembar kuesioner pola makan dan *Pasichal Activity Question for Adolescent*, timbangan digital, dan *microtoice*. Analisis data menggunakan *Chi-square* $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (59%) anak dan remaja memiliki pola makan tidak teratur, sebagian besar (51,3%) anak dan remaja memiliki aktivitas fisik ringan. Hasil analisis data didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara pola makan ($p=0,003$) dan aktivitas fisik ($p=0,000$) dengan kejadian *overweight* pada anak dan remaja di Dusun Bancaran, Bangkalan.

Pola makan yang tidak teratur dan kurangnya melakukan aktivitas fisik atau bergerak dapat menyebabkan terjadinya *overweight*. Perawat dapat berperan dalam mengidentifikasi masalah yang beresiko mengalami *overweight* serta mengedukasi anak dan remaja tentang menjaga pola makan yang benar dengan mengkonsumsi makan yang mengandung protein, serat, dan vitamin serta mengedukasi cara aktivitas fisik yang cukup.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Overweight, Pola Makan