

ABSTRAK

WHO memperkirakan pada tahun 2025, sekitar 167 juta orang dewasa dan anak-anak akan menjadi kurang sehat akibat dari *overweight*. Penimbunan lemak yang berlebihan di bawah diafragma dan didalam dinding dada dapat menekan paru-paru sehingga dapat menyebabkan gangguan pernapasan dan sesak walaupun seorang penderita hanya melakukan aktivitas yang ringan. Faktor penyebab *overweight* seperti genetik, perilaku makan, ekonomi dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang sedikit dapat disebut dengan *sedentary lifestyle*. *Sedentary lifestyle* yaitu kebiasaan seseorang yang sedikit melakukan aktivitas fisik, seperti bermain *games*, membaca, tetapi tidak termasuk waktu tidur Selain aktivitas fisik yang sedikit. Kebiasaan makan yang tidak baik juga, dapat menyebabkan *overweight*, salah satunya *Binge Eating Disorder* (BED) adalah suatu pola makan tidak normal, yaitu seseorang mengonsumsi makanan dengan porsi yang sangat besar dalam waktu yang terbatas.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif deskriptif dengan tujuan mengetahui gambaran *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja *overweight* dengan sampel 35 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner ASAQ dan BES. Hasil penelitian sebagian besar remaja *overweight* mengalami *sedentary lifestyle* kategori tinggi (22 orang) pada *binge eating disorder* kategori parah (24 orang). Kemajuan teknologi, hobi, merupakan faktor terjadinya perubahan perilaku dalam aktivitas fisik remaja yang semakin rendah. Faktor psikologi seperti depresi memiliki hubungan dengan status gizi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi sekaligus mengembangkan ilmu mengenai gambaran *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja *overweight*. Masyarakat lebih memperhatikan dampak dari *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja terutama remaja *overweight*.

Kata Kunci : *Binge Eating Disorder*, *Overweight*, Remaja, *Sedentary Lifestyle*.

Daftar Pustaka : 25 Buku
42 Jurnal
2 Website

ABSTRACT

WHO estimates that by 2025, around 167 million adults and children will be unhealthy due to overweight. Excessive fat accumulation under the diaphragm and inside the chest wall can compress the lungs, causing respiratory distress and tightness even if the patient is only doing light activity. Factors that cause overweight include genetics, eating behavior, economics and physical activity. Little physical activity can be called a sedentary lifestyle. Sedentary lifestyle is a person's habit of doing little physical activity, such as playing games, reading, but not including sleep time in addition to little physical activity. Bad eating habits can also cause overweight, one of which is Binge Eating Disorder (BED) is an abnormal eating pattern, where a person consumes a very large portion of food in a limited time.

This study used a descriptive quantitative research design with the aim of knowing the description of sedentary lifestyle and binge eating disorder in overweight adolescents with a sample of 35 people. This study used the ASAQ and BES questionnaires. The results showed that most overweight adolescents experienced a high sedentary lifestyle category (22 people) in the severe binge eating disorder category (24 people). Technological advances, hobbies, are factors in behavioral changes in adolescents' lower physical activity. Psychological factors such as depression have a relationship with nutritional status. The results of this study are expected to inform and develop knowledge about sedentary lifestyle and binge eating disorder in overweight adolescents. Society pays more attention to the impact of sedentary lifestyle and binge eating disorder on adolescents, especially overweight adolescents.

Keywords : Binge Eating Disorder, Overweight, Adolescent, Sedentary Lifestyle.

*Bibliography : 25 Books
42 Journals
2 Websites*