

ABSTRAK

Coronavirus Disease (Covid-19) yang telah menyebar ke seluruh negara didunia, termasuk Indonesia membawa dampak yang cukup besar pada berbagai bidang termasuk bidang pendidikan, dan akibatnya proses kegiatan belajar mengajar harus dijalankan secara daring dari rumah masing-masing demi meminimalisir penyebaran Covid-19. Kenaikan berat badan yang terjadi pada siswa selama pandemi Covid-19 salah satunya disebabkan karena perubahan gaya hidup seperti pola makan, istirahat, menurunnya aktivitas fisik, dan penggunaan gadget. Kenaikan berat badan pada siswa SMKN 10 Medan juga mengalami peningkatan bahkan melebihi jumlah berat badan normal, sepertiga siswa SMKN 10 Medan yang mengalami kenaikan berat badan diantaranya mengalami kenaikan sebanyak 2-5 kg ini terjadi selama proses pembelajaran daring. Jenis penelitian ini penelitian eksperimen menggunakan metode penelitian kuantitatif, populasi penelitian ini seluruh siswa/ siswi SMK Negeri 10 Medan berjumlah 1.108 orang dengan sampel yang berjumlah 294 orang. Metode analisis yang digunakan uji *chi square* dan regresi logistik. Siswa yang berumur < 15 tahun (24,2%), berumur 16-17 tahun (62,9%), dan berumur > 18 tahun (12,9%). Berjenis kelamin laki-laki (12,2%), dan berjenis kelamin perempuan (87,8%). Aktifitas fisik yang baik (40,1%), dan (59,9%) aktivitas kurang baik. Kebiasaan serapan baik (46,3%), dan (53,7%) kebiasaan serapan kurang baik. Kebiasaan nyemil baik (41,5%), dan (58,5%) kebiasaan nyemil kurang baik. Pola istirahat baik (44,2%), dan (55,8%) pola istirahat kurang baik. Penggunaan gadget baik (44,2%), dan (55,8%) penggunaan gadget kurang baik. Semua variabel ada hubungannya dengan kenaikan berat badan siswa selama pandemi Covid-19 dengan nilai aktivitas fisik ($p=0,036$), kebiasaan serapan ($p=0,042$), kebiasaan nyemil ($p=0,001$), pola istirahat ($p=0,001$), dan penggunaan gadget ($p=0,001$). Faktor yang paling mempengaruhi terhadap kenaikan berat badan siswa adalah kebiasaan nyemil dan pola istirahat dengan nilai signifikan paling terendah. Diharapkan kepada pihak SMK Negeri 10 Medan harus perlu memperhatikan perkembangan siswa walaupun masih pembelajaran daring, dan kepada orang tua siswa lebih memantau dan memperhatikan lebih bagaimana perkembangan anak nya.

Keyword: Covid-19, kenaikan berat badan, siswa

ABSTRACT

Coronavirus Disease (Covid-19) which has spread to all countries in the world, including Indonesia, has had a considerable impact on various fields including education, and as a result, teaching and learning activities must be carried out online from their respective homes in order to minimize the spread of Covid-19. . One of the reasons for the increase in weight that occurred in students during the Covid-19 pandemic was due to lifestyle changes such as diet, rest, decreased physical activity, and the use of gadgets. The weight gain of SMKN 10 Medan students also increased and even exceeded the normal body weight, a third of students of SMKN 10 Medan who experienced weight gain of which experienced an increase of 2-5 kg this occurred during the online learning process. This type of research is experimental research using quantitative research methods, the population of this research is all students of SMK Negeri 10 Medan totaling 1,108 people with a sample of 294 people. The analytical method used is chi square test and logistic regression. Students aged < 15 years (24.2%), aged 16-17 years (62.9%), and aged > 18 years (12.9%). Male gender (12.2%), and female gender (87.8%). Good physical activity (40.1%), and (59.9%) poor activity. Good absorption habits (46.3%), and (53.7%) bad absorption habits. Good snacking habits (41.5%), and (58.5%) bad snacking habits. Good rest pattern (44.2%), and (55.8%) poor rest pattern. The use of gadgets is good (44.2%), and (55.8%) the use of gadgets is not good. All variables have a relationship with students' weight gain during the Covid-19 pandemic with the value of physical activity ($p0.036$), absorption habits ($p0.042$), snacking habits ($p0.001$), rest patterns ($p0.001$), and use of food. gadgets ($p0.001$). The factors that most influence the students' weight gain are snacking habits and rest patterns with the lowest significant value. It is hoped that the SMK Negeri 10 Medan should pay attention to the development of students even though they are still learning online, and for parents of students to monitor and pay more attention to how their children are developing.

Keywords: Covid-19, weight gain, students