

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## Hubungan status gizi dengan asupan energi dan zat gizi makro, sedentary lifestyle, kualitas tidur, dan literasi label pangan siswa di SMAN 56 Jakarta Barat

Delvia Febry Andrias

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74801&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang sangat dirisaukan para remaja belakangan ini, dimana remaja lebih mementingkan bentuk tubuh yang ideal. Asupan dan pengeluaran energi yang tidak seimbang salah satu penyebab terjadinya gizi lebih terjadi. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara asupan energi & zat gizi makro, sedentary lifestyle, kualitas tidur, dan literasi label pangan dengan status gizi siswa di SMAN 56 Jakarta Barat. Objek dari penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas 10 dan 11 dari jurusan IPA, IPS dan Bahasa, sebanyak 98 sampel. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain crosssectional dan analisis data yang digunakan adalah chi-square. Kemudian dilakukan uji statistic untuk melihat pengaruh antara variable independent dan dependent. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Chi Square. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro ( $p < 0.05$ ) dan sedentary lifestyle ( $p < 0.05$ ) dengan status gizi. sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan status gizi yaitu kualitas tidur ( $p = 0.15$ ) dan literasi label pangan ( $p = 0.70$ ). Adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dan zat gizi makro, serta sedentary lifestyle dengan status gizi siswa di SMAN 56 Jakarta Barat tahun 2020.