

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA AL MUBARAK KOTA TANGERANG

NABILA FAHDRIANA

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76578&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Masalah gizi di Indonesia saat ini berada pada masalah gizi ganda yang berarti masalah gizi kurang belum sepenuhnya teratasi tetapi masalah gizi lebih telah muncul. Masih terdapat permasalahan gizi kurang dan gizi lebih di dunia yang dapat mempengaruhi penurunan konsentrasi belajar dan kebugaran jasmani yang pada akhirnya mempengaruhi kinerja dan produktivitas, serta berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik, asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi remaja di SMA Al Mubarak Kota Tangerang yang dilaksanakan pada bulan September - November 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain potong lintang (cross sectional). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 109 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode propotional stratified random sampling, serta menggunakan uji statistik Chi Square. Data yang diambil dalam penelitian ini yaitu karakteristik remaja menggunakan kuesioner, asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) menggunakan form recall 2×24 jam, pengetahuan gizi menggunakan kuesioner, dan aktivitas fisik menggunakan Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik (p-value = 0,000; PR = 2,142), asupan energi (p-value = 0,000; PR = 4,903), asupan protein (p-value = 0,000; PR = 3,478), asupan lemak (p-value = 0,040; PR = 1,539), asupan karbohidrat (p-value = 0,001; PR = 2,025) dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi (p-value = 0,330) dengan status gizi. Kesimpulan: Remaja dengan aktivitas fisik ringan dan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat yang tidak baik akan meningkatkan peluang mengalami status gizi tidak normal