

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di Desa Babelan

Dhea Ari Mahargono Putri

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76941&lokasi=lokal>

Abstrak

Gizi kurang atau gizi lebih adalah berbagai masalah gizi yang rentan pada kelompok remaja. Kekurangan gizi dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh, rendahnya tingkat kecerdasan, dan rendahnya produktivitas sedangkan gizi lebih dapat meningkatkan kejadian diabetes melitus tipe 2. Tujuan penelitian ini adalah melihat hubungan asupan zat gizi makro, frekuensi olahraga, durasi menonton televisi, dan durasi tidur dengan status gizi remaja di Desa Babelan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain cross sectional. Status gizi ditentukan berdasarkan z-score Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Data asupan zat gizi makro diperoleh melalui wawancara food recall 2x24 jam. Data frekuensi olahraga, durasi menonton televisi, dan durasi tidur diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling. Sampel pada penelitian ini adalah remaja usia 11-14 tahun yang berdomisili di RW 04 Desa Babelan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 70 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja (p value = 0.018). Tidak terdapat hubungan antara asupan protein (p value = 0.212), asupan lemak (p value = 0.080), asupan karbohidrat (p value = 0.271), frekuensi olahraga (p value = 0.531), durasi menonton televisi (p value = 0.231), dan durasi tidur (p value = 0.313) dengan status gizi remaja. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja. Tidak terdapat hubungan antara asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, frekuensi olahraga, durasi menonton televisi, dan durasi tidur dengan status gizi remaja.