Perpustakaan >> Abstrak

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA/I KELAS X SMAN 51 JAKARTA

ZAHRA MEILLANY

Deskripsi Lengkap: http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78079&lokasi=lokal

---

Abstrak

Status gizi kurang atau lebih pada remaja, dapat menyebabkan gangguan reproduksi, hipertensi, diabetes melitus, serta penyakit jantung koroner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan stress dengan status gizi pada siswa/i kelas X SMAN 51 Jakarta. Desain penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan subjek penelitian berjumlah 90 remaja di SMAN 51 Jakarta. Pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Status gizi remaja menggunakan IMT/U. Data asupan zat gizi makro diperoleh dengan metode recall 2x24 jam, sedangkan data aktivitas fisik dan tingkat stres diperoleh menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein (p = 0,000), asupan lemak (p = 0,000), asupan karbohidrat (p = 0,000) dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik (p = 0,891) dan tingkat stres (p = 0,109) dengan status gizi. Kesimpulan: remaja dengan asupan protein, lemak dan karbohidrat lebih berisiko mengalami status gizi lebih.