

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN UANG SAKU, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN KEBIASAAN OLAHRAGA TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMA YADIKA 11 KOTA BEKASI

NADILA JIHAN TIA AMELIA

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78140&lokasi=lokal>

Abstrak

Zat gizi makro adalah penyumbang kalori terbesar untuk tubuh dan menjadi salah satu faktor yang berkaitan erat dengan status gizi. Uang saku siswa dan kebiasaan olahraga sebagai variabel pendukung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional menggunakan desain potong lintang. Pengukuran uang saku dan kebiasaan olahraga akan diambil menggunakan instrumen kuisioner, pengukuran asupan zat gizi makro akan diambil menggunakan formulir foodrecall 24 jam, serta pengukuran status gizi yang akan diambil menggunakan alat timbangan berat badan dan mikrotoa. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 18 siswa (25,4%) mengalami gizi lebih, sebanyak 56 siswa (78,9%) memiliki uang saku tinggi, sebanyak 13 siswa (18,3%) dengan asupan energi lebih, 68 siswa (95,8%) dengan asupan karbohidrat lebih, dan 27 siswa (38%) dengan asupan lemak lebih, dan 43 siswa (60,6%) tidak terbiasa olahraga. Hasil uji korelasi menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara uang saku dengan status gizi ($p > 0,05$) = 0,557, berturut terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro (protein, karbohidrat dan lemak) terhadap status gizi ($p < 0,05$) = 0,000, dan tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga terhadap status gizi ($p > 0,05$) = 0,738. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan kepada siswa agar lebih bijak menggunakan uang saku nya dan lebih memperhatikan asupan selama berada di sekolah agar tidak membeli makanan yang mengandung tinggi karbohidrat dalam jumlah yang tinggi.