

## ABSTRAK

### HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN KONSUMSI FASTFOOD DENGAN STATUS GIZI REMAJA SISWA SMPN 1 LEMAHABANG KECAMATAN LEMAHABANG KABUPATEN CIREBON TAHUN 2018

Risa Syahrizal Santoso<sup>1</sup>, Agus Sartono<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang  
meesterical@gmail.com

Masa remaja merupakan periode terjadinya perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Kebiasaan makan pada remaja dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Banyaknya makanan fastfood yang di tawarkan di lingkungan sekolah akan membuat konsumsi fastfood berlebih. Kondisi ini dikhawatirkan dapat mempengaruhi tingkat asupan energi protein remaja selain tingkat aktifitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat aktifitas fisik dan kebiasaan konsumsi *fastfood* dengan status gizi remaja siswa SMPN 1 Lemahabang

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional yang dilakukan pada siswa SMPN 1 Lemahabang. Jumlah sampel 93 diperoleh dengan cara *non random* dengan kuota. Pola konsumsi fastfood diukur dengan FFQ semi Quantitative. Status gizi diukur dengan IMT/U dan aktifitas fisik diukur dengan metode PAL.

Hasil penelitian mengungkapkan remaja mengkonsumsi fast food rata-rata  $23,65 \pm 6,78$  kali perbulan dan dengan keragaman  $6,2 \pm 1,58$  jenis perbulan. Rata-rata aktivitas fisik  $1,55 \pm 0,14$  joule permenit, dimana 86 % remaja beraktifitas fisik pada kategori ringan. Sebesar 87,1 % remaja berstatus gizi normal, hanya 12,9 % yang mengalami kegemukan atau obesitas. Hasil uji hipotesis menunjukkan keragaman konsumsi fastfood tidak berhubungan dengan status gizi ( $p=0,417$ ). Frekuensi konsumsi fastfood berhubungan dengan status gizi ( $p=0,04$ ). Tingkat aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi ( $p=0,139$ ).

Kesimpulannya frekuensi konsumsi fast food berhubungan dengan status gizi remaja. Keragaman konsumsi fastfood dan tingkat aktifitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi remaja.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Frekuensi dan Keragaman Konsumsi Fastfood, Status Gizi Remaja.

## ABSTRACT

### THE RELATION OF THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND HABITS OF CONSUMPTION FASTFOOD WITH NUTRITIONAL STATUS OF TEENAGERS IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT 1 LEMAHABANG KECAMATAN LEMAHABANG CIREBON DISTRICT IN 2018

Risa Syahrizal Santoso<sup>1</sup>, Agus Sartono<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Course of study an undergraduate degree nutrition the faculty of nursing and health muhammadiyah university semarang  
meesterical@gmail.com

*Adolescence is a period of the occurrence of a change is a very subtle and sustainable. The habit of feeding upon teenager influenced by within his social environment was. Many offer the food fastfood that is in the vicinity of the school will make fastfood excess consumption. They are worried the condition can affect the level of energy intake protein teenagers in addition to the level of physical activity. This study aims to to analyze the relationship the level of physical activity and habits of consumption fastfood with nutritional status of teenagers 1 lemahabang junior high school students*

*The research is analytic research with the approach cross sectional carried out between 1 lemahabang junior high school students. The total sample 93 obtained by means non random by the total quota. Consumption patterns fastfood measured by FFQ half quantitative. Nutritional status of measured by imt / u are physical measured by a method of PAL.*

*The results of the study express teenagers consume fast food on average  $23,65 \pm 6.78$  times a month and with the diversity of  $6.2 \pm 1.58$  a kind of a month .On average physical activity  $1.55 \pm 0.14$  joules permenit , where 86 % teenagers consume physically on light category .As much as 87,1 % teenagers are normal nutrition , only 12.9 % who are obese or obesity .Hypothesis testing shows shows the diversity of fastfood consumption not relating to nutritional status of (  $p = 0,417$  ) .The frequency of consumption fastfood relating to nutritional status of (  $p = 0.04$  % ) .The level of physical activity associated with nutritional status of (  $p = 0,139$  ).*

*In conclusion the frequency of consumption fast food associated with nutritional status of teenagers. The diversity of fastfood consumption and the level of physical activity not relating to nutritional status of teenagers.*

**Keywords :** *Physical activity , the frequency of fastfood consumption , the diversity of fastfood consumption , the nutritional status.*