

ABSTRAK

Nuriza : Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 7 Medan. Skripsi, Prodi Gizi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2024.

Status gizi adalah keadaan akibat keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh. Setiap orang memerlukan asupan zat gizi berbeda, yang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik harian, berat badan, dan faktor lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMPN 7 Medan.

Penelitian ini dilaksanakan pada remaja di SMP N 7 Medan pada bulan Juli hingga Agustus 2024. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional* dengan metode *cluster sampling*. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 95 responden. Teknik pengumpulan data frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) menggunakan kuesioner FFQ. Data aktivitas fisik diperoleh menggunakan kuesioner *record 2 x 24 jam Physical Activity Level (PAL)*. Data status gizi diperoleh berdasarkan pengukuran tinggi badan dan berat badan secara langsung. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini yakni uji *rank spearman*, dan uji regresi linier berganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan status gizi, dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,350$ dan $p\text{-value} = 0,001$. Aktivitas fisik dengan status gizi juga memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,340$ dengan $p\text{-value} = 0,001$. Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktivitas fisik dengan status gizi dengan persamaan $Y = 3,211 + 510X_1 - 1,220 X_2$ dan nilai *adjust r square* 0,156. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi pada remaja di SMPN 7 Medan.

ABSTRACT

Nuriza: The Relationship Between Fast Food Consumption Frequency And Physical Activity With Nutritional Status Among Adolescents At SMPN 7 Medan. Thesis. Nutrition Study Program. Faculty Of Engineering. Medan State University. 2024

Nutritional status is the condition resulting from the balance between nutrient intake from food and the body's nutrient requirements for metabolism. Each person requires different nutrient intakes, which vary based on age, gender, daily physical activity, body weight, and other factors. This study aims to examine the relationship between the frequency of fast food consumption and physical activity with nutritional status among adolescents at SMPN 7 Medan.

This study was conducted with adolescents at SMP N 7 Medan from July to August 2024. The research design used was a cross-sectional design with cluster sampling methods. The sample size for this study was 95 respondents. The frequency of fast food consumption was collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ). Physical activity data was obtained using a 2 x 24-hour Physical Activity Level (PAL) record questionnaire. Nutritional status data were obtained based on direct measurements of height and weight. The data analysis techniques used in this study were Spearman's rank test and multiple linear regression analysis.

The results of this study indicate a positive and significant relationship between the frequency of fast food consumption and nutritional status, with a correlation coefficient of $r = 0.350$ and a p-value of 0.001. Physical activity also has a significant relationship with nutritional status, with a correlation coefficient of $r = -0,340$ and a p-value= 0,001. The multiple linear regression test results show a positive and significant relationship between the frequency of fast food consumption and physical activity with nutritional status, with the equation $Y = 3,211 + 510X_1 - 1.220 X_2$ and an adjusted R-squared value of 0.156. Based on the results of this study, it can be concluded that the frequency of fast food consumption and physical activity are related to nutritional status among adolescents at SMPN 7 Medan.