

ABSTRAK

Audyna Riska Agustini Siregar : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas fisik dengan Status Gizi pada Siswa SMAN 5 Pematangsiantar. Skripsi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2026.

Perubahan biologis dan fisik yang terjadi di remaja akan menyebabkan adanya peningkatan tenaga serta zat gizi. Remaja bila jika tidak menerima asupan zat gizi yang cukup dan menjaga kesehatan akan beresiko mengalami permasalahan gizi. Permasalahan gizi remaja di Indonesia khususnya pada kelompok remaja hingga saat ini belum juga terselesaikan dengan tuntas. Remaja Indonesia mengalami tiga permasalahan gizi yaitu kurang gizi, defisiensi zat gizi mikro, dan obesitas. Remaja berada pada fase yang rentan terhadap berbagai masalah gizi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi gizi mereka secara keseluruhan. Status gizi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya pengetahuan gizi dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMAN 5 Pematangsiantar.

Penelitian dilakukan di SMAN 5 Pematangsiantar pada bulan Juni sampai Agustus 2025. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 66 responden. Data mengenai pengetahuan gizi dikumpulkan melalui kuesioner yang memuat 25 pertanyaan. Data aktivitas fisik menggunakan kuesioner *recall* aktivitas fisik 2 x 24 jam, dan status gizi diukur menggunakan IMT/U berdasarkan data ukuran berat badan dan tinggi badan. Teknik analisis data menggunakan deskripsi data dan uji korelasi *rank spearman*. Hasil uji *rank spearman* pada variabel pengetahuan gizi dengan status gizi, tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dengan nilai $r = 0,230$ dan nilai $p\text{-value} = 0,063$. Pada variabel aktivitas fisik dengan status gizi, berdasarkan hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai $r = 0,536$ dan nilai $p\text{-value} = 0,000$.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Remaja, Status Gizi



ABSTRACT

Audyna Riska Agustini Siregar: *The Relationship between Nutrition Knowledge and Physical Activity with Nutritional Status of Students of SMAN 5 Pematangsiantar. Thesis. Faculty of Engineering. State University of Medan. 2026.*

Biological and physical changes that occur in adolescence will lead to increased energy and nutritional deficiencies. Adolescents who do not receive adequate nutritional intake and maintain their health are at risk of experiencing nutritional problems. Nutritional problems in Indonesia, especially among adolescents, have not been fully resolved. Indonesian adolescents experience three nutritional problems: malnutrition, micronutrient deficiencies, and obesity. Adolescents are in a phase that is vulnerable to various nutritional problems, which ultimately can affect their overall nutritional condition. Nutritional status is influenced by several factors, including nutritional knowledge and physical activity. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and physical activity with nutritional status in students of SMAN 5 Pematangsiantar.

The study was conducted at SMAN 5 Pematangsiantar from June to August 2025. This study used an analytical observational design with a cross-sectional approach. The sampling technique used proportional random sampling with a sample size of 66 respondents. Data on nutritional knowledge were collected through a questionnaire containing 25 questions. Physical activity data used the 2 x 24-hour physical activity questionnaire, and nutritional status was measured using BMI/U based on weight and height data. The data analysis technique used data description and Spearman rank correlation test. The results of the Spearman rank test on the nutritional knowledge variable with nutritional status showed no relationship between nutritional knowledge and nutritional status with an r value of 0.230 and a p -value of 0.063. On the physical activity variable with nutritional status, based on the analysis results, there was a relationship between physical activity and nutritional status with an r value of 0.536 and a p -value of 0.000..

Keywords: Physical Activity, Nutritional Knowledge, Adolescents, Nutritional Status