

ABSTRAK

Mahdalena Sardi, NIM: 5181240009. Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Sei Rampah. Skripsi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2023.

Status gizi merupakan keseimbangan antara zat gizi yang diterima tubuh dari makanan yang dikonsumsi dapat dipengaruhi oleh perilaku makan dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) Karakteristik responden, 2) Perilaku makan pada remaja, 3) Aktivitas fisik remaja, 4) Status gizi remaja, 5) Hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja; 6) Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja; 7) Hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA Negeri 1 Sei Rampah. Lokasi penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Sei Rampah. Waktu penelitian pada bulan November 2022 - Februari 2023. Sampel pada penelitian ini berjumlah 71 siswa di SMA Negeri 1 Sei Rampah. Desain penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisis data secara deskripsi data, uji *rank spearman* dan uji regresi linear berganda.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan perilaku makan dalam kategori kurang baik sebesar 50,7 persen. Aktivitas fisik termasuk kategori sedang sebesar 90,1 persen. Status gizi termasuk kategori gizi kurang sebesar 43,70 persen. Hasil uji *rank spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku makan dengan status gizi, dengan nilai korelasi sebesar 0,408 dengan nilai *p-value* (0,000). Artinya semakin baik perilaku makan maka semakin baik status gizi remaja. Hasil uji *rank spearman* terdapat hubungan yang negatif namun signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja, dengan nilai korelasi sebesar -0,516 nilai *p-value* (0,000). Artinya semakin rendah aktivitas fisik maka status gizi remaja kurang baik. Hasil uji regresi linear berganda terdapat hubungan negatif dan signifikan antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja dengan nilai *p-value* sebesar (0,000) dan nilai $Y = -1,906 + 0,062X_1 + 0,002X_2$. Nilai konstanta (a) yang bertanda negatif, yaitu -1,906 artinya apabila perilaku makan dan aktivitas fisik sama dengan nol (0) maka status gizi mengalami penurunan. Nilai koefisien regresi variabel perilaku makan (X_1) yaitu sebesar 0,062 artinya perilaku makan berhubungan positif dengan status gizi. Nilai koefisien regresi variabel aktivitas fisik (X_2) yaitu sebesar 0,002 artinya aktivitas fisik berhubungan positif dengan status gizi. Perilaku makan merupakan variabel yang paling dominan hubungannya dengan status gizi karena koefisien regresinya 0,062; lebih besar daripada aktivitas fisik (0,002). Kesimpulan terdapat hubungan antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA Negeri 1 Sei Rampah.

ABSTRACT

Mahdalena Sardi, NIM: 5181240009. Relationship between Eating Behavior and Physical Activity with Nutritional Status of Adolescents at SMA Negeri 1 Sei Rampah. Undergraduate Thesis. Faculty of Engineering. Medan State University. 2023.

Nutritional status is a balance between the nutrients the body receives from the food consumed and can be influenced by eating behavior and physical activity. This study aims to determine: 1)Characteristic of respondents, 2)Eating behavior in adolescents, 3) Physical activity of adolescents, 4)Nutritional status of adolescents, 5)Relationship between eating behavior and nutritional status; 6)Relationship physical activity between nutritional status; 7)Relationship between eating behavior and physical activity with nutritional status of adolescents at SMA Negeri 1 Sei Rampah. The research location of this study at SMA Negeri 1 Sei Rampah. This study conducted in November 2022 – February 2023. The sample in this study was 71 students at SMA Negeri 1 Sei Rampah. The design of this study was cross-sectional design. Data collection techniques in this study using a questionnaire. Data description, spearman rank test and multiple linear regression test.

Based on the results of this study, eating behavior was in the unfavorable category of 50,7 percent. Physical activity is in the moderate category of 90,1 percent. Nutritional status is in the category of poor nutritional status by 43,70 percent. The results of Spearman's rank found a positive and significant relationship between eating behavior and nutritional status with a correlation value of 0,408 (0,000). This means that the better the eating behavior, the better the nutritional status. Spearman rank test show there was a negative and significant relationship between physical activity and nutritional status with a correlation value of -0,516 (0,000). This means that the higher the physical, the lower the nutritional status. The results of multiple linear regression analysis showed that there was a negative and significant relationship between eating behavior and physical activity with nutritional status of adolescents (0,000) and with $Y = -1,906 + 0,062X_1 + 0,002X_2$. The constant value (a) which is negative -1,906 means that if the eating behavior and physical activity is equal to zero (0) then the nutritional status decreases. The regression coefficient value of the eating behavior variable (X1) is 0,062, meaning the eating behavior is positively related to nutritional status. The regression coefficient value of the physical activity variable (X2) is 0,002, meaning that the physical activity is positively related to nutritional status. Eating behavior is the most dominant variable in relation to nutritional status because the regression coefficient value is 0.062; greater than the physical activity (0.002). The conclusion is there is a relationship between eating behavior and physical activity with the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 1 Sei Rampah.