

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU MAKAN  
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMAN  
KOTA PADANG TAHUN 2018**

Penelitian Keperawatan Dasar



**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2018**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**APRIL 2018**

**Nama : Lusia Dirah Pangesti**

**No.BP : 1611316044**



Hubungan Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan dengan Status Gizi  
Pada Remaja di SMAN Kota Padang Tahun 2018

**ABSTRAK**

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik dan perilaku makan. Penurunan atau ketidakaktifan fisik berdampak pada peningkatan konsumsi makanan. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Ketika terjadi penambahan berat badan, seseorang akan mengontrol faktor yang mempengaruhinya yang salah satunya adalah perilaku makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja di SMAN Kota Padang Tahun 2018. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain penelitian *cross sectional study*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 303 responden yang telah memenuhi kriteria. Pengambilan data dilakukan pada bulan Februari 2018 di SMAN 3 Padang dan SMAN 9 Padang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 70,6% melakukan aktivitas fisik ringan, 59,7% memiliki resiko gangguan perilaku makan, dan 73,3% memiliki status gizi normal. Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi dan adanya hubungan bermakna antara perilaku makan dengan status gizi. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi mengenai statusgizi, peningkatan aktivitas fisik dan pengontrolan perilaku makan.

Kata kunci : Status Gizi, Aktivitas Fisik, Perilaku Makan

Daftar Pustaka : 50 (2000-2017)

**NURSING FACULTY**

**ANDALAS UNIVERSITY**

**APRIL 2018**

**Name : Lusia Dirah Pangesti**  
**Register Number : 1611316044**

*Relationship of Physical Activity and Eating Behavior with Nutritional Status*

*in Adolescents of SMAN Padang City in 2018*

**ABSTRACT**

*Nutritional status is influenced by several factors such as physical activity and eating behavior. Physical decline or inactivity has an impact on increasing food consumption. Excessive energy intake and not balanced with balanced energy expenditure will lead to weight gain. When there is weight gain, a person will control the factors that influence one of which is the eating behavior. The purpose of this study was to determine the relationship of physical activity and eating behavior with nutritional status in adolescents in SMAN Padang City Year 2018. This research type is analytic with cross sectional study design. The number of samples in this study were 303 respondents who have met the criteria. Data was collected in February 2018 at SMAN 3 Padang and SMAN 9 Padang. Data collection using questionnaires and measurements of body weight and height. The results showed that as much as 70.6% did low physical activity, 59.7% had the risk of eating disorder, and 73.3% had normal nutritional status. The result of chi-square statistic test showed no significant relationship between physical activity with nutritional status and significant relationship between eating behavior with nutritional status. Therefore, the need for education on nutritional status, increased physical activity and control of eating behavior.*

*Keywords : Nutritional Status, Physical Activity, Eating Behavior*

*Bibliography : 50 (2000-2017)*