



UNIVERSITAS ANDALAS

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, LEMAK DAN JENIS

AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI

REMAJA DI SMA N 6 KOTA PADANG

TAHUN 2018

Oleh :

FITRI NAZURTI WAHYUNI

No. BP. 1411222026

Pembimbing I : Hafifatul Auliya Rahmy, SKM, MKM

Pembimbing II : Dr. dr. Afriwardi, Sp.KO, MA

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2018

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS
Skripsi, Oktober 2018**

Fitri Nazurti Wahyuni, No. BP. 1411222026

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, LEMAK DAN JENIS AKTIVITAS FISIK
TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMA N 6 KOTA PADANG TAHUN
2018**

xi+56, 20 tabel, 2 gambar

ABSTRAK

Tujuan

Asupan kalori yang melampaui batas kebutuhan serta kurangnya aktivitas fisik merupakan pemicu terjadinya status gizi berlebih. Faktor yang mempengaruhi status gizi diantaranya yaitu asupan energi, asupan lemak, dan jenis aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi, lemak dan jenis aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di SMA 06 Padang di Kota Padang tahun 2018.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *simple random sampling* dalam pengambilan sampel sebanyak 80 sampel. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu asupan energi, asupan lemak, dan jenis aktivitas fisik serta data sekunder terkait profil sekolah. Data dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi square* dan uji *fisher*.

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan rata-rata asupan energi responden 2313,93 kkal per hari. Rata-rata asupan lemak responden 88,49 gr per hari. Rata-rata aktivitas fisik responden 1953,1 METs-min/minggu. Responden dengan asupan energi lebih berisiko status gizi lebih yaitu 20,5% ($p < 0,05$). Responden dengan asupan lemak lebih berisiko status gizi lebih yaitu 47,9% ($p > 0,05$). Responden dengan jenis aktivitas fisik pasif berisiko status gizi lebih yaitu 2,7% ($p > 0,05$).

Kesimpulan

Terdapat hubungan ($p=0,000$) antara asupan energi dengan status gizi, tidak terdapat hubungan ($p=0,063$) antara asupan lemak dengan status gizi, dan tidak terdapat hubungan ($p=0,414$) antara jenis aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA N 6 Padang.

Daftar Pustaka: 15 (2004-2017)

Kata Kunci : Status Gizi, Asupan Energi, Asupan Lemak, Jenis Aktivitas Fisik

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Thesis, October 2018

Fitri Nazurti Wahyuni, No. BP. 1411222026

THE RELATIONSHIP OF THE INTAKE OF ENERGY, THE INTAKE OF FAT AND TYPE OF PHYSICAL ACTIVITY TO THE NUTRITION STATUS OF TEENAGERS IN SMA N 6 PADANG IN 2018

xi+56 pages, 20 tables, 2 pictures

ABSTRACT

Objective

The intake of calories that exorbitantly needs and lack of physical activity is a trigger for the status of extra nutrition. The factor that affecting nutrition status include the intake of energy, the intake of fat, and the type of physical activity. This study purpose to determine the relationship of the intake of energy, the intake of fat and type of physical activity to the nutrition status of teenagers in SMA N 6 Padang in 2018.

Methods

This study uses a cross sectional design with simple random sampling technique in sampling as many as 80 samples. This study uses primary data, there are the intake of energy, the intake of fat, and the type of physical activity of respondents collected through interviews and questionnaires. The processing data using univariate analysis and bivariate analysis using chi square test.

Result

From the results of the study, the average the intake of energy of respondents was 2313,93 kcal per day. The average the intake of fat of respondents was 88,49 g per day. The average of physical activity of respondents is 1953,1 METs-min / week. The respondents with over the intake of energy the risk of nutrition status is 20,5% ($p < 0.05$). The respondents with over the intake of fat the risk of nutrition status is 47,9% ($p > 0.05$). The respondents with over pasif physical activity the risk nutrition status is 2,7% ($p > 0.05$).

Conclusion

There was a relationship ($p = 0.000$) between the intake fo energy and nutrition status, there was no relationship ($p = 0.063$) between the intake of fat and nutrition status, and there was no relationship ($p = 0.414$) between the types of physical activity and nutrition status of teenagers in SMAN 6 Padang.

References: 15 (2004-2017)

Keywords: Nutrition Status, Energy Intake, Fat Intake, Physical Activity Type