

KEBIASAAN KONSUMSI MIE INSTAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA SMA TAMAN HARAPAN 1 KOTA BEKASI

Fika Rachmawati

Abstrak

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, terdapat 16,0% dan 13,5% remaja yang mengalami status gizi lebih dan obesitas. Adanya perkembangan teknologi ini mengubah pola makan remaja menjadi gemar mengkonsumsi *Junk food* seperti mie instan sehingga akan berakibat pada status gizi remaja. Perkembangan teknologi juga mengubah pola pergerakan remaja menjadi lebih tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik sehingga akan berakibat pada status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi mie instan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja SMA Taman Harapan 1 Bekasi. Metode penelitian ini bersifat observasional analitik dengan desain studi *Cross sectional* yang memiliki besar sampel sebanyak 84 responden dengan pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Hasil analisis uji bivariat dengan *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan konsumsi mie instan dengan status gizi pada siswa SMA Taman harapan 1 Bekasi ($p=0,003$). Namun tidak menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMA Taman harapan 1 Bekasi ($p=0,217$). Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi mie instan dengan status gizi akan tetapi tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Mie Instan, Remaja, Status Gizi,

**INSTANT NOODLE CONSUMPTION HABITS AND PHYSICAL
ACTIVITY ON NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS TAMAN
HARAPAN 1 SMA, BEKASI CITY**

Fika Rachmawati

Abstract

Based on Riskesdas data for 2018, there were 16.0% and 13.5% of adolescents who were overweight or obese, respectively. The existence of this technological development has changed the eating patterns of teenagers to become fond of consuming junk food such as instant noodles, which will have an impact on their nutritional status. Technological developments have also changed the movement patterns of adolescents to become more inactive in carrying out physical activities, which will result in a lower nutritional status. This study aims to analyze the relationship between instant noodle consumption habits and physical activity on the nutritional status of adolescents at SMA Taman Harapan 1 Bekasi. This research method is analytic-observational with a cross-sectional study design that has a sample size of 84 respondents, and the sample is taken using a simple random sampling method. The results of the bivariate test analysis using chi-square showed that there was a relationship between instant noodle consumption habits and the nutritional status of SMA Taman Harapan 1 Bekasi students ($p = 0.003$). However, it did not show a relationship between physical activity and the nutritional status of SMA Taman Harapan 1 Bekasi students ($p = 0.217$). Daoat concluded that there was a relationship between consumption habits of instant noodles and nutritional status, but there was no relationship between physical activity and nutritional status.

Keywords : Adolescent, Instant Noodle, Nutritional status, Physical Activity,