

HUBUNGAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA SMA AN-NISAA IZADA TANGERANG SELATAN

Salma Khairunnisa Tsabita

Abstrak

Status gizi lebih terjadi akibat ketidakseimbangan dalam tubuh terkait jumlah asupan yang dikonsumsi dengan aktivitas yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMA An-Nissa Izada Tangerang Selatan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional dengan teknik pengambilan sampel yaitu *stratified random sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 101 siswa. Pengambilan dan pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner karakteristik dan aktivitas fisik dengan GPAQ dan melakukan wawancara menggunakan formular SQ-FFQ konsumsi *junk food*. Pada konsumsi *junk food* menganalisis terkait frekuensi, jenis, dan jumlah konsumsi *junk food* pada energi, karbohidrat, lemak, dan protein. Data penelitian ini yang diperoleh menggunakan *uji chi-square*. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan konsumsi *junk food* yang tidak berhubungan dengan status gizi lebih terbagi menjadi beberapa bagian yaitu kategori frekuensi konsumsi *junk food* ($p=0.885$), kategori jumlah energi konsumsi *junk food* ($p=0.290$), jumlah karbohidrat konsumsi *junk food* ($p=0.520$), jumlah lemak konsumsi *junk food* ($p=0.092$) dan jumlah protein konsumsi *junk food* ($p=0.092$). Namun, terdapat hasil penelitian yang berhubungan dengan status gizi lebih yaitu jenis konsumsi *junk food* ($p=0.029$) dan aktivitas fisik ($p=0.00$).

Kata Kunci: Konsumsi *Junk Food* dan Aktivitas Fisik.

THE RELATIONSHIP OF JUNK FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERNUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT AN-NISAA IZADA HIGH SCHOOL SOUTH TANGERANG

Salma Khairunnisa Tsabita

Abstract

Over nutritional status occurs due to an imbalance in the body related to the amount of food consumed and the activities carried out. This study aims to determine the relationship between junk food consumption and physical activity with nutritional status in adolescents at An-Nissa Izada High School, South Tangerang. This research uses a cross-sectional research design with a sampling technique, namely stratified random sampling. The sample used in this research was 101 students. Data collection in this study used a characteristic and physical activity questionnaire with GPAQ and conducted interviews using the SQ-FFQ formula for junk food consumption. The consumption of junk food analyzes the frequency, type and amount of junk food consumption for energy, carbohydrates, fat and protein. This research data was obtained using the chi-square test. The results of this research analysis show that consumption of junk food which is not related to nutritional status is divided into several parts, namely the category of frequency of consumption of junk food ($p=0.885$), the category of amount of energy consumed by junk food ($p=0.290$), the number of carbohydrates consumed by junk food ($p=0.520$), the amount of fat consumed by junk food ($p=0.092$) and the amount of protein consumed by junk food ($p=0.092$). However, there are research results that relate to more nutritional status, namely the type of junk food consumption ($p=0.029$) and physical activity ($p=0.00$).

Keywords: Junk Food Consumption and Physical Activity