

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA DR. SOETOMO KOTA SURABAYA

ABSTRAK

Latar belakang: Pada masa remaja, kebutuhan akan zat gizi akan meningkat signifikan karena mengalami pertumbuhan fisik maupun perkembangan dari masa anak-anak menjadi masa remaja. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja, salah satunya yaitu pola konsumsi dan aktivitas fisik. Masalah gizi yang sering kali terjadi pada remaja, biasanya muncul akibat perilaku dan sikap yang salah. Hal ini ditandai dengan ketidakseimbangan antara kebutuhan dan dikeluarkannya energi di dalam tubuh. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja kelas XI SMA Dr. Soetomo Kota Surabaya. **Metode Penelitian:** Metode dalam penelitian ini yaitu survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Dr. Soetomo Kota Surabaya dan diambil sampel sejumlah 60 responden. Pada penelitian ini menggunakan analisa uji statistik yaitu uji *spearman rho*. **Hasil Penelitian:** Hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan bahwa sebagian besar responden berumur 17 tahun dan berstatus gizi lebih/ *overweight* yang memiliki pola konsumsi kurang baik dan aktivitas fisik sangat ringan, serta terdapat hubungan antara pola makan makanan cepat saji dengan status gizi ($p= 0,000$) dan aktivitas fisik dengan status gizi ($p= 0,042$) pada siswa-siswi kelas XI SMA Dr. Soetomo Kota Surabaya. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja kelas XI SMA Dr. Soetomo Kota Surabaya. **Saran:** Upaya yang perlu dilakukan adalah membatasi konsumsi makanan cepat saji serta meningkatkan aktivitas fisik guna mencegah terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas.

Kata Kunci: Status gizi, Pola Konsumsi, Makanan Cepat saji, Aktivitas Fisik, Remaja

FAST FOOD CONSUMPTION PATTERNS RELATIONSHIP AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT SMA DR. SOETOMO SURABAYA CITY

ABSTRACT

Background: During adolescence, need nutrients will increase significantly due to physical growth and development from childhood to adolescence. There are several factors that can affect nutritional status in adolescents, which is consumption patterns and physical activity. Nutritional problems that often occur in adolescents usually wrong behavior and attitudes. It is characterized by an imbalance between the need for and expenditure of energy in the body. **Objective:** To determine the relationship between fast food consumption patterns and physical activity with nutritional status in class XI adolescents at SMA Dr. Soetomo City Surabaya. **Research Method:** The method in this study is an analytic survey with a cross sectional approach. The population in this study were students of class XI SMA Dr. Soetomo City Surabaya and a sample of 60 respondents was taken. In this study, statistical test analysis was used, namely the Spearman rho test. **Research Results:** The results obtained from the research that has been done show that most of the respondents were 17 years old and overweight/overweight who had poor consumption patterns and very light physical activity, and there was relationship between fast food diet and nutritional status ($p = 0.000$) and physical activity with nutritional status ($p = 0.042$) in class XI SMA Dr. Soetomo City Surabaya. **Conclusion:** There is a relationship between fast food consumption patterns and physical activity with nutritional status in class XI adolescents at SMA Dr. Soetomo City of Surabaya. **Suggestion:** Efforts that need to be made are limiting consumption of fast food and increasing physical activity to prevent overweight and obesity.

Keywords: Nutritional Status, Consumption Patterns, Fast Food, Physical Activity, Adolescents