

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2023**

ABSTRAK

ANANDA AMALIA

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI REMAJA (STUDI PADA SISWA DI SMK
KESEHATAN MOCH ILYAS RUHIYAT TAHUN 2022)**

Status gizi remaja merupakan hal yang penting dalam menentukan kualitas hidup selanjutnya. Masalah gizi dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan gizi. Tujuan umum penelitian adalah untuk menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik pada remaja. Metode yang digunakan pada penelitian ini observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Asupan zat gizi makro diukur menggunakan *food recall*, status gizi diukur dengan IMT/U, dan aktivitas fisik diukur dengan IPAQ. Sampel pada penelitian ini sebesar 68 siswa dipilih dengan cara *proportionate random sampling* dari populasi sebesar 217 orang. Hasil penelitian yang diolah secara statistik menunjukkan terdapat adanya hubungan antara asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi. Hasil penelitian yang diolah secara statistik menunjukkan ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi dan nilai $p\text{-value} = 0,009$ ($p < 0,05$). Ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi dan nilai $p\text{-value} = 0,031$ ($p < 0,05$). Ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi dan nilai $p\text{-value} = 0,013$ ($p < 0,05$). Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dan nilai $p\text{-value} = 0,036$ ($p < 0,05$).

Kata kunci: aktivitas fisik, asupan gizi makro, remaja, status gizi.

ABSTRACT

ANANDA AMALIA

THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH ADOLESCENT NUTRITIONAL STATUS (STUDY ON STUDENTS AT SMK KESEHATAN MOCH ILYAS RUHIYAT IN 2022)

The nutritional status of adolescents is important in determining the next quality of life. Nutritional problems are affected by an imbalance between physical activity and nutritional intake. The purpose of the study was to determine the relationship between nutrient intake and physical activity in adolescents. The method used in this study was analytical observational with cross sectional determinants. Macronutrient intake was measured using *food recall*, nutritional status was measured with BMI/U, and physical activity was measured with IPAQ. The sample in this study of 68 students was selected by *proportionate random sampling* from a population of 217 people. The results of the statistical test showed *p-value* carbohydrate intake = 0.009 ($p < 0.05$) with nutritional status, *p-value* protein intake = 0.031 ($p < 0.05$) with nutritional status, *p-value* fat intake = 0.013 ($p < 0.05$) with nutritional status, and *p-value* physical activity = 0.036 ($p < 0.05$) with nutritional status.

Keywords: adolescence, macronutrient intake, nutritional status, physical activity.