

ABSTRAK

Nur Rofiqo Bening

HUBUNGAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD*, *FAST FOOD* DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA SENOPATI
SEDATI SIDOARJO TAHUN 2025

xviii + 113 Halaman + 17 Tabel + 8 Lampiran

Sejumlah faktor, seperti gaya makan dan kegiatan jasmani, memengaruhi kesehatan nutrisi generasi muda. Mengonsumsi hidangan praktis dan tidak bernutrisi yang berlebihan dikombinasikan dengan kurangnya olahraga dapat mengakibatkan masalah gizi seperti obesitas atau malnutrisi. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengkaji bagaimana kondisi nutrisi remaja di SMA Senopati Sedati Sidoarjo pada tahun 2025 berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan tidak bernutrisi dan hidangan praktis, serta tingkat kegiatan jasmani mereka. Metodologi Penelitian: Penelitian ini memakai desain *cross-sectional* dan pendekatan kuantitatif. Beberapa siswa laki-laki dan perempuan dipilih melalui metode random sampling untuk membentuk sampel penelitian. Untuk memastikan status gizi responden, informasi dikumpulkan melalui kuesioner tentang tingkat konsumsi hidangan praktis dan tidak sehat, tingkat kegiatan jasmani, dan penilaian indeks massa tubuh (IMT). Analisis statistik yang dikenal sebagai uji χ^2 dimanfaatkan dalam analisis data. Berdasarkan hasil penelitian, tidak ditemukan korelasi antara makan hidangan praktis dan tidak sehat dengan kondisi nutrisi ($p=0,94$). Namun, terdapat korelasi yang kuat ($p=0,015$) antara frekuensi makan hidangan praktis dan tidak bernutrisi. Lebih lanjut, terdapat korelasi ($p=0,007$) antara status gizi dan asupan kalori dari hidangan praktis dan tidak bernutrisi. Selain itu, terdapat korelasi antara status gizi dan asupan protein dari makanan cepat saji dan junk food ($p=0,034$). Selain itu, terdapat korelasi ($p=0,027$) antara status gizi dan kadar lemak yang dikonsumsi dari makanan cepat saji dan junk food. Demikian pula, konsumsi karbohidrat dari makanan cepat saji dan junk food terkait dengan status gizi ($p=0,009$). Terakhir, terdapat korelasi antara status gizi dan aktivitas fisik ($p=0,049$).

Kata kunci: *Fast food*, *Junk food*, Remaja, Aktivitas fisik, dan Status gizi.

Daftar bacaan: 7 buku (2013-2023)

ABSTRACT

Nur Rofiqo Bening

*THE RELATIONSHIP BETWEEN JUNK FOOD AND FAST FOOD
CONSUMPTION PATTERNS, PHYSICAL ACTIVITY, AND NUTRITIONAL
STATUS OF ADOLESCENTS AT SENOPATI SENIOR HIGH SCHOOL, SEDATI
SIDOARJO IN 2025*

xviii + 113 Page + 17 Tables + 8 Appendices

Numerous factors, including eating patterns and levels of physical activity, influence adolescents' nutritional status. Increased consumption of fast food and junk food combined with an absence of exercise may cause nutritional problems like obesity or malnutrition. The purpose of this research is to investigate the linkage between the nutritional status of adolescents attending Senopati Senior High School in Sedati, Sidoarjo, in 2025, and their consumption habits of junk food and fast food, along with their levels of physical activity. Research Method: This study employs a cross-sectional approach and a quantitative methodology. Students selected through random sampling make up the study's sample. So as to ascertain the nutritional status of the participants, information was gathered via questionnaires about the rate of fast food and junk food consumption, levels of exercise and body mass index (BMI) assessments. The data was analyzed using the chi-square statistical test. Findings from the study showed no correlation among the varieties of junk food consumed, fast food ingestion, and nutritional state ($p=0.94$). Nonetheless, there was a significant correlation ($p=0.015$) the link between the frequency of fast food and junk food consumption. Fast meal and junk food energy intake were substantially correlated with nutritional state ($p=0.007$). Likewise, there was a significant correlation between nutritional status and the amount of protein ($p=0.034$), fat ($p=0.027$), and carbohydrates ($p=0.009$) consumed from junk and fast food. Additionally, there was a significant correlation between nutritional status and physical activity ($p=0.049$).

Keywords: Junk food, Fast food, Physical activity, Nutritional status, Adolescents.

References : 7 books (2013-2023)