

ABSTRAK

Safrindya Diva Andarista

HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR
DENGAN STATUS GIZI (IMT/U) PADA REMAJA DI SMP 17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

1x + 123 Halaman + 19 Tabel + 11 Lampiran

Remaja ialah kelompok yang rentan terhadap gangguan gizi dipicu oleh pergeseran kebiasaan hidup, meliputi konsumsi pangan yang tidak proporsional, minimnya pergerakan tubuh, serta buruknya tingkat istirahat malam. Berbagai unsur tersebut diestimasi berdampak pada kondisi nutrisi anak usia sekolah menengah. Studi ini dimaksudkan guna mengkaji korelasi antara kebiasaan konsumsi, pergerakan tubuh, serta tingkat istirahat dengan kondisi nutrisi berlandaskan indeks antropometri pada pelajar di SMP 17 Agustus 1945 Surabaya.

Kajian ini menerapkan rancangan potong lintang melalui pendekatan korelasional non-eksperimental yang melibatkan 72 subjek kajian yang ditetapkan via teknik penarikan sampel acak proporsional. Informasi kebiasaan konsumsi dikumpulkan melalui instrumen kuesioner kuantitatif frekuensi pangan semi-terstruktur, pergerakan tubuh memakai instrumen baku aktivitas fisik global, serta tingkat istirahat memakai indeks kualitas tidur Pittsburgh. Kondisi nutrisi ditetapkan mengacu pada parameter antropometri berat badan terhadap tinggi badan menurut usia. Temuan studi mengindikasikan bahwasanya mayoritas subjek berusia 13 tahun sejumlah 45,8% serta berjenis kelamin perempuan 54,2%.

Kebiasaan konsumsi subjek umumnya berada pada tingkatan kurang optimal yakni mencapai 86,1%, sementara pergerakan tubuh kebanyakan berada pada tingkat ringan 52,8%, serta kualitas tidur kebanyakan pada kategori buruk 58,3%. Status gizi partisipan terdiri dari kategori gizi baik 47,2%, gizi lebih 31,9%, serta gizi kurang 20,8%. Berlandaskan hasil analisis uji Chi-Square, dinyatakan bahwasanya tidak ada korelasi antara kebiasaan konsumsi dengan kondisi nutrisi ($p = 0,832$), sementara pergerakan tubuh ($p = 0,022$) serta tingkat istirahat ($p = 0,043$) mempunyai korelasi yang bermakna terhadap kondisi nutrisi. Penarikan simpulan menegaskan tiada korelasi antara kebiasaan konsumsi serta kondisi nutrisi, melainkan pergerakan tubuh serta tingkat istirahat memperlihatkan korelasi yang bermakna dengan status gizi.

Kata kunci : *Remaja, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Status Gizi*
Daftar Bacaan : 4 Buku (2001-2021)

ABSTRACT

Safrindya Diva Andarista

THE RELATIONSHIP OF DIETARY PATTERNS, PHYSICAL ACTIVITY, AND SLEEP QUALITY WITH NUTRITIONAL STATUS (BMI-FOR-AGE) AMONG ADOLESCENTS AT SMP 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

1x + 123 Pages + 19 Tables + 11 Appendices

Youths represent a demographic susceptible to nutritional issues driven by lifestyle shifts, including irregular nutritional consumption, minimal bodily exertion, and deficient nocturnal rest. These elements are hypothesized to impact the anthropometric standing of teenagers. This research intended to examine the association connecting nutritional intake, bodily exertion, and nocturnal rest with nutritional condition (BMI-for-age) among pupils at SMP 17 Agustus 1945 Surabaya.

This investigation utilized an observational analytical framework via a cross-sectional design encompassing 72 participants chosen through proportional random sampling. Nutritional consumption data were gathered via the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), bodily exertion was evaluated through the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and nocturnal rest was quantified utilizing the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Nutritional condition was established based on Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age). The findings demonstrated that the majority of participants were 13 years of age at 45.8% and female at 54.2%.

Most participants possessed deficient nutritional consumption at 86.1%, mild bodily exertion degrees at 52.8%, and deficient nocturnal rest at 58.3%. Nutritional condition was classified as normal nutritional condition at 47.2%, over-nourished at 31.9%, and under-nourished at 20.8%. Derived from the Chi-Square test evaluation, no meaningful association existed connecting nutritional consumption and nutritional condition ($p = 0.832$), whereas bodily exertion ($p = 0.022$) and nocturnal rest ($p = 0.043$) exhibited meaningful associations with nutritional condition. Ultimately, no association transpired between nutritional consumption and nutritional condition, whereas bodily exertion and nocturnal rest demonstrated significant association alongside nutritional condition.

Keywords: *Adolescents, Dietary Patterns, Physical Activity, Sleep Quality, Nutritional Status*

References: *4 Books (2001–2021)*