

ABSTRAK

DETERMINAN ASUPAN GIZI PADA REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI (MAN) KOTA SURABAYA

Oleh:

Zulkipli, Nurwijayanti, Byba Melda Suhita

Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia

Gizi yang baik sangat dibutuhkan remaja dalam memenuhi kebutuhan energi untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Dan gizi yang tidak terpenuhi dengan baik, maka memberikan dampak buruk pada perkembangan kehidupannya yang termanifestasi dalam terhambatnya tumbuh kembang fisik, rendahnya daya tahan pada penyakit, kurangnya tingkat kecerdasan remaja, dan prestasi kerja serta prestasi olah raga yang rendah. Penelitian ini menganalisis determinan asupan gizi pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kota Surabaya dengan menggunakan desain kuantitatif dengan 196 responden yang sampelnya diambil dengan teknik *probability sampling* berupa *simple random sampling*. Data aktivitas fisik diambil dari *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, data pengetahuan tentang zat gizi diperoleh dari *Self Administere Qustionnaire (QuesCa)* dan intensitas konsumsi *fast food* didapat dari *Food Frequency Questionnaire* sedangkan asupan gizi melalui formulir *food recall* 24 jam. Analisis data menggunakan Analisis Regresi Logistik Ordinal dengan alat statistik SPSS 25. Sebagian besar responden menunjukkan aktivitas fisik sedang (62,8%), pengetahuan zat gizi cukup (62,2%), intensitas konsumsi *fast food* sedang (51%), dan asupan gizi baik (68,9%). Berdasarkan uji *t* disimpulkan bahwa ada pengaruh aktivitas fisik, pengetahuan zat gizi dan intensitas konsumsi *fast food* dengan nilai signifikansi masing-masing adalah 0,000, 0,006 dan 0,003. Aktivitas fisik merupakan faktor yang paling mempengaruhi asupan zat gizi dengan nilai koefisien regresi 2.069 dan *t* hitung sebesar 15.525. Dalam penelitian ini disimpulkan bahwa ada pengaruh aktivitas fisik, pengetahuan zat gizi dan intensitas konsumsi *fast food* terhadap asupan gizi. Dan faktor dominan yang mempengaruhi asupan gizi pada penelitian ini adalah aktivitas fisik yang sebagian besar responden yaitu 123 responden melakukan aktivitas fisik sedang dengan asupan gizi baik karena responden hanya melaksanakan aktivitas fisik yang diselenggarakan oleh sekolah setiap satu minggu sekali pada saat jam pelajaran olahraga.

Key word: remaja, asupan gizi, aktivitas fisik, pengetahuan zat gizi, konsumsi *fast food*