

ABSTRAK

Tivanny Winoto Putri

Masa remaja adalah saat terjadinya pertumbuhan yang cepat sehingga asupan gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal. Gizi lebih pada remaja perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan *overweight* yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Hasil Riskesdas 2018 prevalensi yang mengalami berat badan lebih pada remaja menurut Indeks Massa Tubuh (IMT/U) adalah 13,6% hal tersebut naik dari tahun 2013 yang berjumlah 11,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga. Desain penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini menggunakan kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A), *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hasil penelitian menunjukkan yang mengalami gizi lebih sebanyak 39,5%. Hasil analisis data menggunakan *Chi Square* menunjukkan tidak terdapatnya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian gizi lebih (p value = 0,775) dan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga (p value = 0,945).

Kata Kunci: Konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, gizi lebih, FFQ, PAQ-A.

ABSTRACT

Tivanny Winoto Putri

Adolescence is a time of rapid growth so that adolescent nutritional intake should be considered correct so that they can grow optimally. More nutrition in adolescents needs attention, as overweight that occur at the age of adolescence tend to continue to adulthood and elderly. Riskesdas results 2018 The prevalence that has experienced more weight in adolescents according to the Body Mass Index (BMI) is 13.6% it rises from the year 2013 which amounted to 11.5%. This research aims to know the correlations of consumption habits of fast food and physical activity with over nutrition events on students in STIKes Mitra Keluarga. The design of this research uses Cross Sectional design. The study used The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), Food Frequency Questionnaire (FFQ) questionnaire. The results showed that the nutrition had more than 39.5%. Data analysis results using Chi Square showed no signifikan between fast food consumption with more nutritional incidence (p value = 0.775) and absence of relationship between physical activity with over nutrition incidence in student in STIKes Mitra Keluarga (P value = 0.945).

Keywords: fast food consumption, physical activity, Overnutrition, FFQ, PAQ-A.