

ABSTRAK

SALSABILA SAKINAH

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI

Masalah gizi pada remaja putri terjadi akibat ketidakseimbangan antara konsumsi dengan penggunaan zat gizi dalam tubuh. Kebiasaan konsumsi *junk food* yang berlebih disertai dengan aktivitas fisik yang kurang dapat menimbulkan masalah pada status gizi remaja. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik, asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak dengan status gizi siswi SMP/MTs swasta di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya. Penelitian dilakukan dengan pendekatan studi *cross sectional*. Sampel diambil sebanyak 129 siswi dari 163 siswi dengan *proportional random sampling*. Analisis data menggunakan uji *rank spearman* dan regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan dan berpola positif antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,001$, $\rho = 0,549$), serta terdapat hubungan yang signifikan dan berpola negatif antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,004$, $\rho = -0,254$). Hasil uji multivariat dengan regresi linier diketahui pada pemodelan terakhir, variabel yang berhubungan dengan status gizi yaitu kebiasaan konsumsi *junk food* ($p\text{-value} = 0,001$), aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,024$), dan asupan energi ($p\text{-value} = 0,001$) dengan nilai $R^2 = 0,498$ artinya variabel kebiasaan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dan asupan energi berpengaruh 49,8% terhadap status gizi. Kesimpulan ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food*, aktivitas fisik dengan status gizi, serta ada hubungan antara variabel pengganggu asupan energi dengan status gizi. Diharapkan siswi memiliki kesadaran untuk membatasi kebiasaan konsumsi *junk food* dan memperhatikan aktivitas fisiknya.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, *Junk Food*, Kebiasaan Konsumsi, dan Status Gizi