

ABSTRAK

Widya Yunisa Subakti, 18S10284

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN SERAT DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Skripsi. Program Studi S1 Gizi. 2022

(xiv+88+28 lampiran)

Salah satu masalah yang sering terjadi kepada remaja adalah ketidaknormalan status gizi. Kurangnya asupan serat dan aktivitas fisik menyebabkan gangguan kesehatan diantaranya gizi buruk dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan serat dan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi remaja pada masa pandemi Covid-19 di Wilayah Desa Pasiraman Kecamatan Mataraman. Penelitian ini dilakukan di Desa Pasiraman Kecamatan Mataraman pada bulan Oktober 2021-bulan Februari 2022. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi dari penelitian ini berjumlah 102 orang remaja dengan sampel sebanyak 58 orang yang terdiri dari 40 orang remaja laki-laki dan 18 orang remaja perempuan yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Data mengenai asupan serat dan tingkat aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan berat badan remaja diukur menggunakan timbangan digital dan tinggi badan diukur menggunakan *microtoise*. Data dianalisis menggunakan uji *rank spearman*. Sebanyak 50 remaja (86,2%) memiliki status gizi baik, sebanyak 51 remaja (87,9%) memiliki asupan serat kurang dan sebanyak 42 remaja (72,4%) memiliki tingkat aktivitas fisik sangat ringan. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa asupan serat ($p=0,765$) dan tingkat aktivitas fisik ($p=0,521$) tidak memiliki hubungan dengan status gizi remaja pada masa pandemi Covid-19. Remaja disarankan untuk meningkatkan konsumsi sumber serat (sayur dan buah) untuk meningkatkan asupan kebutuhan serat perhari serta remaja disarankan untuk rutin berolahraga untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik.

Kata Kunci: Asupan serat, pandemi Covid-19, remaja, status gizi, tingkat aktivitas fisik

ABSTRACT

Widya Yunisa Subakti, 18S10284

RELATION OF FIBER INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS TO ADOLESCENTS' NUTRITIONAL STATUS DURING COVID-19 PANDEMIC PERIOD

Undergraduate Thesis . Bachelor of Nutrition Study Program. 2022

(xiv+88+28 appendices)

One of the problems that often occur to adolescents is abnormal nutritional status. Lack of fiber intake and lack of physical activity cause health problems including poor nutrition and obesity. This study aimed to analyze the relation of fiber intake and physical activity levels to the nutritional status of adolescents' during the Covid-19 pandemic in Pasiraman Village, Mataraman Subdistrict. This research was conducted in Pasiraman Village ,Mataraman Subdistrict, from October 2021 to February 2022. This study used a cross-sectional design. Data regarding fiber intake and physical activity levels were collected using a questionnaire, while the adolescent's weight was measured using a digital scale and height was measured using the stature meter. The data were analyzed using the Spearman rank test. The population of this study were 102 teenagers with a sample of 58 people, consisting of 40 boys and 18 girls selected using the purposive sampling method. A total of 50 adolescents (86,2%) had good nutritional status, 51 adolescents (87,9%) had inadequate fiber intake, and 42 adolescents (72,4%) had very light physical activity levels. The results of statistical analysis showed that fiber intake ($p=0,765$) and physical activity level ($p=0,521$) had no relationship with adolescents' nutritional status during the Covid-19 pandemic. Adolescents' are advised to increase the consumption of fiber sources (vegetables and fruits) to increase the intake of fiber required per day to exercise regularly to increase their physical activity levels.

Keywords: *Fiber intake, Covid-19 pandemic, adolescents, nutritional status, physical activity level*