SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK REMAJA DI SMAN 1 PLAOSAN

Oleh:
AMEL SANDI FEBRIANTI
NIM: 202202102

PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK REMAJA DI SMAN 1 PLAOSAN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh:
AMEL SANDI FEBRIANTI
NIM: 202202102

PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

Nama	:	Amel Sandi Febrianti
NIM	:	202202102
Judul	:	HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK REMAJA DI SMAN 1 PLAOSAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 5 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Adhin Al Kasanah., S.Kep., Ns., M.Kep	Puji Tri Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 4646769670230262	NUPTK. 7852751652230142

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9223767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Nama : Amel Sandi Febrianti

NIM : 202202102

Judul : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK REMAJA DI SMAN 1 PLAOSAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal 12 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua : Devita Anugrah Anggraini., S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NUPTK. 6536775676230113

Penguji 1 : Adhin Al Kasanah., S.Kep., Ns., M.Kep .....
NUPTK. 4646769670230262

Penguji 2 : Puji Tri Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NUPTK. 7852751652230142

Mengesahkan,
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widiarni, S.KM.,M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	:	Amel Sandi Febrianti
NIM	:	202202102
Judul	:	HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK REMAJA DI SMAN 1 PLAOSAN

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 12 Februari 2026



Amel Sandi Febrianti
NIM. 202202102

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Amel Sandi Febrianti

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat dan Tanggal Lahir : Mojokerto, 09 Oktober 2003

Agama : Islam

Alamat : JL . Darma Mulya Perum Rejomulyo RT.28//RW.09

Email : mellsandif1@gmail.com

No. HP : 085606235309

Riwayat Pendidikan

1. 2009-2010 : TK Mujahidin Mojokerto
2. 2010-2016 : SDN Oro-Oro Ombo Madiun
3. 2016-2019 : SMP Negeri 8 Madiun
4. 2019-2022 : SMK Negeri 2 Madiun
5. 2022-Sekarang : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

MOTTO

"Tidak semua perjuangan terlihat oleh orang lain. Ada air mata yang jatuh diam-diam, ada lelah yang disimpan sendiri, dan ada doa yang dipanjatkan dalam sunyi setiap malam. Pernah merasa ingin menyerah, pernah merasa tidak cukup kuat, bahkan pernah meragukan diri sendiri. Namun, mengingat wajah kedua orang tua yang penuh harap membuat langkah ini kembali dikuatkan.

Skripsi ini bukan hanya tentang gelar, tetapi tentang perjuangan panjang, tentang bangkit setiap kali jatuh, tentang bertahan ketika keadaan terasa berat. Jika hari ini terasa sulit, itu karena esok sedang dipersiapkan menjadi lebih indah. Semua luka, lelah, dan tangis akan terbayar pada waktunya. Dan ketika hari kelulusan itu tiba, semoga semua air mata berubah menjadi air mata bahagia."

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK REMAJA DI SMAN 1 PLAOSAN

Amel Sandi Febrianti

Status gizi pada remaja merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kondisi kesehatan dan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food). Perubahan pola hidup remaja yang cenderung kurang aktif serta meningkatnya konsumsi fast food dapat berdampak pada ketidakseimbangan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan konsumsi fast food dengan status gizi pada anak remaja di SMAN 1 Plaosan.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini 76 responden. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 43 responden yang merupakan siswa di SMAN 1 Plaosan yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data aktivitas fisik dan konsumsi fast food diperoleh melalui kuesioner, sedangkan status gizi diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja dengan nilai p-value = 0,398 ($p > 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar -0,132 yang menunjukkan hubungan sangat lemah. Sementara itu, terdapat hubungan antara konsumsi fast food dengan status gizi remaja dengan nilai p-value = 0,003 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar 0,437 yang menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang dan arah positif yang artinya termasuk status gizi berlebih.

Aktivitas fisik bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Faktor lain seperti pola makan, frekuensi konsumsi makanan, dan kebiasaan hidup juga berperan penting. Konsumsi fast food yang tinggi dapat meningkatkan asupan kalori, lemak, gula, dan garam sehingga berpotensi mempengaruhi status gizi remaja. Oleh karena itu, pengaturan pola makan sehat serta pembatasan konsumsi fast food penting untuk menjaga status gizi remaja.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Konsumsi Fast Food, Status Gizi, Remaja.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND FAST FOOD CONSUMPTION WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 1 PLAOSAN

Amel Sandi Febrianti

Nutritional status in adolescents is an important indicator in determining health conditions and the quality of human resources in the future. Adolescent nutritional status can be influenced by various factors, including physical activity and the habit of consuming fast food. Changes in adolescent lifestyles that tend to be less active and the increasing consumption of fast food can lead to an imbalance in nutritional status. This study aims to determine the relationship between physical activity and fast food consumption with the nutritional status of adolescents at SMAN 1 Plaosan.

This study used a quantitative research design with a cross-sectional approach. The population in this study was 76 respondents. The sample consisted of 43 respondents who were students at SMAN 1 Plaosan, selected using a simple random sampling technique. Data on physical activity and fast food consumption were collected using questionnaires, while nutritional status was measured using the Body Mass Index (BMI). Data analysis was conducted using the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that there was no relationship between physical activity and the nutritional status of adolescents with a p-value = 0.398 ($p > 0.05$) and a correlation coefficient of -0.132, indicating a very weak relationship. Meanwhile, there was a relationship between fast food consumption and the nutritional status of adolescents with a p-value = 0.003 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.437, indicating a moderate strength of relationship with a positive direction included in the overweight..

Physical activity is not the only factor that influences the nutritional status of adolescents. Other factors such as dietary patterns, frequency of food consumption, and lifestyle habits also play important roles. High consumption of fast food can increase the intake of calories, fat, sugar, and salt, which may affect the nutritional status of adolescents. Therefore, maintaining a healthy diet and limiting fast food consumption are important to preserve adolescents' nutritional status.

Keywords: Physical Activity, Fast Food Consumption, Nutritional Status, Adolescents.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum waarohmatullohi waabarokatuh

Segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan hidayah nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Anak Remaja di SMAN 1 Plaosan" dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan dan dalam proses penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, dan motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Wahyu Kurniawan A., S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah SMAN 1 Plasoan yang telah memberikan izin untuk terlaksananya pengambilan data
2. Ibu Dr. Retno Widiarini, SKM,. M.Kes selaku ketua STIKES Bhakti Husada Mulia madiun yang telah memberikan izin pengambilan data awal penelitian
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua prodi S1 Keperawatan
4. Ibu Adhin Al Kasanah., S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang telah membantu dalam memberikan arahan, saran, dan dukungan kepada saya dalam proses penyusunan skripsi sampai terselesaikan
5. Ibu Puji Tri Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah membantu dalam memberikan arahan, saran, dan dukungan kepada saya dalam proses penyusunan skripsi ini sampai terselesaikan.
6. Ibu Devita Anugrah Anggraini., S.Kep., Ns., M.Kep selaku dewan penguji yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya untuk menguji skripsi yang telah dibuat oleh penulis.
7. Kedua orang tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, kasih saying dan motivasi tanpa henti sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini.
8. Teman-teman seperjuangan serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis ini menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.Akhir kata penulis sampaikan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasaa meridhoi segala urusan kita.

Penulis

Amel Sandi Febrianti
NIM. 202202102

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN ..... **i**
SAMPUL DALAM **2**
LEMBAR PERSETUJUAN **3**
LEMBAR PENGESAHAN **4**
HALAMAN PERNYATAAN **4**
DAFTAR RIWAYAT HIDUP **6**
MOTTO **7**
ABSTRAK **8**
ABSTRACT **9**
KATA PENGANTAR **10**
DAFTAR ISI **12**
DAFTAR TABEL **15**
DAFTAR GAMBAR **16**
DAFTAR LAMPIRAN **17**
DAFTAR ISTILAH **18**
DAFTAR SINGKATAN **22**
BAB I PENDAHULUAN ..... Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.2 Rumusan Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3 Tujuan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.1 Tujuan Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.2 Tujuan Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4 Manfaat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.1 Manfaat Teoritis ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.2 Manfaat Praktis ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.1 Pengertian Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.2 Karakteristik Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.3 Kategori Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.5 Perubahan Fisiologis dan Psikologis Masa Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2 Konsep Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.3 Manfaat Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.2.5 Dampak Kekurangan Aktivitas Fisik pada Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.6 Cara Mengukur Aktivitas Fisik .... **Error! Bookmark not defined.**
2.3 Konsep Konsumsi *Fast Food* ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.1 Pengertian Konsumsi Fast Food... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.2 Jenis-Jenis *Fast Food* ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.3 Dampak Konsumsi *Fast Food* ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi *Fast Food*... **Error! Bookmark not defined.**
2.3.5 Cara Mengukur Konsumsi *Fast Food*..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4 Konsep Status Gizi ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.1 Pengertian Status Gizi ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi **Error! Bookmark not defined.**
2.4.3 Kategori Status Gizi ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.4.4 Dampak Status Gizi pada Remaja **Error! Bookmark not defined.**
2.4.5 Cara Mengukur Status Gizi ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN **.....** Error! Bookmark not defined.
3.1 Kerangka Konsep ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.2 Hipotesis Peneitian..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB IV METODE PENELITIAN..... Error! Bookmark not defined.
4.1 Desain Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2 Populasi dan Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.1 Populasi..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.2 Sampel..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.3 Teknik Sampling ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.3 Kerangka Kerja Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.4 Identifikasi Variabel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.4.1 Variabel Independen (Variabel Bebas)..... **Error! Bookmark not defined.**
4.4.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat)..... **Error! Bookmark not defined.**
4.5 Definisi Operasional..... **Error! Bookmark not defined.**
4.6 Instrumen Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
4.7 Uji Validitaas dan Reliabilitas ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.7.1 Uji Validitas..... **Error! Bookmark not defined.**
4.7.2 Uji Reliabilitas ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.8 Waktu dan Tempat Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
4.8.1 Waktu Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.8.2 Tempat Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

4.9 Prosedur Pengumpulan Data .....**Error! Bookmark not defined.**
4.10 Pengolahan Data.....**Error! Bookmark not defined.**
4.11 Teknik Analisa Data .....**Error! Bookmark not defined.**
4.11.1 Analisa Univariat .....**Error! Bookmark not defined.**
4.11.2 Analisa Bivariat .....**Error! Bookmark not defined.**
4.12 Etika Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .... Error! Bookmark not defined.
5.1 Hasil Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2 Data Umum .....**Error! Bookmark not defined.**
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.3 Data Khusus .....**Error! Bookmark not defined.**
5.3.1 Aktivitas Fisik pada Remaja di SMAN 1 Plaosan ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.3.2 Konsumsi *Fast Food* pada Remaja di SMAN 1 Plaosan ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.3.3 Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Plaosan .. **Error! Bookmark not defined.**
5.3.4 Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Anak Remaja di SMAN 1 Plaosan ... **Error! Bookmark not defined.**
5.4 Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**
5.4.1 Aktivitas Fisik pada Remaja di SMAN 1 Plaosan ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.4.2 Konsumsi Fast Food pada Remaja di SMAN 1 Plaosan..... **Error! Bookmark not defined.**
5.4.3 Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Plaosan .. **Error! Bookmark not defined.**
5.4.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Plaosan .....**Error! Bookmark not defined.**
5.4.5 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Anak Remaja di SMAN 1 Plaosan .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN ..... Error! Bookmark not defined.
6.1 Kesimpulan .....**Error! Bookmark not defined.**
6.2 Saran.....**Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA..... Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Nomor **Judul Tabel** **Halaman**

Tabel 4.1 Jumlah Responden 41

Tabel 4.2 Definisi Operasional Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Pada Anak Remaja di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 44

Tabel 4.3 Uji Validitas Kuisioner PAQ-A 46

Tabel 4.4 Uji Validitas Kuisioner FFQ 47

Tabel 4.5 Uji Reliabilitas Kuisioner PAQ-A 48

Tabel 4.6 Uji Reliabilitas Kuisioner FFQ 48

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja di SMAN 1 Plaosan 57

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMAN 1 Plaosan 58

Tabel 5.3 Aktivitas Fisik pada Remaja di SMAN 1 Plaosan 58
Tabel 5.4 Konsumsi Fast Food pada Remaja di SMAN 1 Plaosan 59
Tabel 5.5 Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Plaosan 59
Tabel 5.6 Hasil Crosstab Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Remaja di SMAN 1 Plaosan 60
Tabel 5.7 Hasil Crosstab Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Anak Remaja di SMAN 1 Plaosan 61

DAFTAR GAMBAR

Nomor **Judul Gambar** **Halaman**

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Pada Anak Remaja di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 37
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Pada Anak Remaja di SMAN 1 Plaosan Kabupaten Magetan 43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data Awal 86
Lampiran 2. Surat Keterangan Layak Etik 87
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian 88
Lampiran 4. Lembar Permohonan Menjadi Responden 89
Lampiran 5. Kuesioner Aktivitas Fisik 89
Lampiran 6. Kuesioner *Fast Food* 93
Lampiran 7. Grafik IMT/U Perempuan & Laki-Laki 94
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas 95
Lampiran 9. Tabulasi Data 97
Lampiran 10. Output dan Inputs SPSS 98
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian 104
Lampiran 12. Lembar Konsultasi 106

DAFTAR ISTILAH

Fast Food	:	Makanan yang disiapkan dan disajikan dengan sangat cepat
French Fries	:	Kentang yang dipotong panjang dan digoreng hingga garing
Wasted	:	Kondisi gizi buruk yang ditandai dengan berat badan terlalu rendah dibandingkan tinggi badan
Overweight	:	Kondisi saat berat badan seseorang lebih tinggi dari batas normal untuk tinggi badannya
Asetilkolin	:	Pembawa pesan kimia utama dalam tubuh manusia yang berfungsi membawa sinyal atau pesan antara sel saraf
Neuron	:	Sel yang mengirimkan informasi ke seluruh tubuh melalui sinyal listrik dan kimia
Miosit	:	Sel otot yang mampu berkontraksi
Adiposit	:	Sel lemak untuk menyimpan energi

Underweight	:	Kondisi seseorang kekurangan berat badan
Osteoporosis	:	Penyakit tulang yang ditandai dengan penurunan kepadatan dan massa tulang membuat tulang menjadi rapuh dan rentan patah
Adolescrere	:	Periode masa remaja dari anak anak menuju dewasa ditandai dengan kematangan fisik, mental, emosional dan sosial
Pre Adolesen	:	Tahap perkembangan setelah masa anak-anak dan seblum masa remaja
Degenerative	:	Kondisi menyebabkan penurunan fungsi atau kerusakan bertahap pada sel, jaringan atau organ tubuh dari waktu ke waktu
Neuroplastisitas	:	Kemampuan otak untuk berubah dan beradaptasi dengan membentuk koneksi saraf baru secara structural maupun fungsional sepanjang hidup
Growth Spurt	:	Pertumbuhan tinggi dan berat badan yang cepat
Body Image	:	Cara seseorang memandang, memikirkan, dan merasakan tentang tuvuh serta penampilannya sendiri
Tiroid	:	Kelenjar endokrin berbentuk kupu-kupu yang terletak di bagian depan leher dan berfungsi memproduksi hormon untuk mengatur metabolisme tubuh
Obesitas	:	Kondisi penumpukan lemak berlebihan didalam tubuh
Ideal Body	:	Tubuh dianggap paling sehat untuk sesorang
Testosteron	:	Hormon seks utama pada pria untuk membantu perkembangan organ reproduksi selama pubertas
Estrogen	:	Sekelompok hormon seks utama berperan penting dalam perkembangan seksual dan reproduksi Wanita
Mood Swing	:	Perubahan suasana hati yang drastic dan cepat
Self-Identity	:	Konsep diri dan cara seseorang memahami, mendefinisikan, dan memandang dirinya sendiri
Peer Group	:	Sekelompok orang memiliki kesamaan usia, minat atau latar belakang dan saling berinteraksi

Resting Metabolic Rates	:	Jumlah minimum energi yang dibutuhan tubuh saat istirahat penuh
Resting Energy Expenditure	:	Jumlah energi yang dibutuhkan tubuh untuk mempertahankan metabolisme tubuh
Exercise	:	Aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran dan kesehatan fisik
Training	:	Proses terencana untuk mengembangkan pengetahuan dan ketrampilan seseorang
Kardiovaskuler	:	Istilah yang merujuk pada jantung dan pembuluh darah untuk memompa dan mengalirkan darah kaya oksigen ke seluruh tubuh
Lipid	:	Kelompok melekul alami sebagai pelarut
Oestopenia	:	Kondisi kepadatan tulang lebih rendah dari rata-rata
Global Physical Activity Quesionere	:	Instumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik berupa kuesioner
Askorbat	:	Bentuk dari vitamin c untuk antioksidan tubuh
French Fries	:	Hidangan yang dibuat dari potongan-potongan kentang yang digoreng didalam minyak panas
Fried Chicken	:	Jenis makanan siap saji yang umum dijual direstoran makanan siap saji.
Pizza	:	Sejenis roti bundar, pipih yang dipanggang di oven dan biasanya dilumuri saos tomat serta keju dengan bahan makanan tambahan lainnya yang bisa dipilih.
Spaghettis	:	Mie italia yang berbentuk panjang seperti lidi, yang umumnya di masak kurang lebih 9-10 menit di dalam air yang mendidih dengan tambahan daging diatasnya
Natrium Klorida	:	Senyawa yang digunakan untuk pembersih luka, pembilas hidung, pengcer dahak
Food Frequency Questionnaire	:	Metode ini digunakan untuk mengetahui seberapa sering jenis fast food tertentu dikonsumsi dalam periode waktu tertentu (misalnya seminggu atau sebulan terakhir)
Dislipidemia	:	Kondisi kelainan kadar lemak dalam darah

Progesteron	:	Hormon dalam system reproduksi untuk mengatur siklus menstruasi pada Wanita
Sleep Apnea	:	Gangguan tidur di mana pernapasan berulang kali berhenti dan dimulai saat tidur
Severely Thinness	:	Kekurangan berat badan yang sangat parah dan kurus ekstrim
Thinness	:	Kondisi gizi kurang tingkat berat disebaban oleh kekurangan asupan gizi
Analitik Korelasi	:	Metode penelitian untuk mengetaui mengukur data antara dua variabel dengan hubungan
Cross Sectional	:	penelitian yang dilakukan secara bersamaan (sewaktu).
Probability Sampling	:	Metode pengambilan sampel dimana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama
Simple Random Sampling	:	Suatu metode pemilihan yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui
Scoring	:	Memberikan skor berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan masing-masing variabel
Entry Data	:	Memasukkan data kedalam progam atau software
Tabulating	:	Pembuatan tabel-tabel daya sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti
Physical Activity Questionnaire For Aolescebts	:	Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik remaja ini berupa kuesioner
Food Frequency Questionnaire	:	Instrument yang digunakan untuk mengukur pola makan remaja
Shapiro Wilk	:	Uji statistik yang digunakan untuk menilai kenormalan distribusi sampel
Editing	:	Proses menyeleksi, mengolah, memperbaiki, dan Menyusun materi
Software	:	Perangkat lunak yang digunakan untuk mengolah data
Uji Sperman Rank	:	Uji statistik yang digunakan untuk mengukur data dengan berdistribusi tidak normal

Uji Validitas	:	Mengukur sejauh mana suatu instrument dapat mengukur apa yang seharusnya diukur
Uji Realibilitas	:	Mengukur konsistensi dan keandalan insrumen dalam menghasilkan data yang sama jika diukur berulang kali
Informed Concent	:	Persetujuan antara peneliti dan responden untuk dijadikan responden penelitian
Anonimity	:	Peneliti tidak perlu menuliskan nama responden secara lengkap
Confidentiallity	:	Peneliti menjaga kerahasiaan hasil peneliti

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
FFQ	: Food Frequency Questionnare
GPAQ	: Physical Aactivity Questionnare For Aolescents
IMT	: Indeks Massa Tubuh
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
DEPKES RI	: Departemen Republik Kesehatan Republik Indonesia
MET	: Metabolic Equivalent of Task
UNICEF	: United Nations Children Fund
BB	: Berat Badan
TB	: Tinggi Badan
SD	: Standar Defisiasi
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh Per Umur
PAQ-A	: Physical Activity Questionnaire for Aolescebts