

ABSTRAK

Lita, Syafira Nurul. 2024. **Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kecukupan Asupan Zat Besi dengan Memori Jangka Pendek Remaja Putri Pondok Pesantren Qomaruddin Gresik**. Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: Ira Dwijayanti, S. Gz., M. Sc

Salah satu masalah di bidang kognitif pada remaja adalah kemunduran fungsi memori. Konsentrasi sangat dibutuhkan dalam proses penyimpanan memori. Pada usia remaja banyak terjadi masalah gizi karena perilaku gizi yang salah. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan status gizi, aktivitas fisik, dan kecukupan asupan zat besi remaja putri Pondok Pesantren Qomaruddin Gresik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 84 remaja putri usia 16-18 tahun. Metode pengumpulan data status gizi menggunakan antropometri yaitu pengukuran berat badan dan tinggi badan, data aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*), sedangkan data kecukupan asupan zat besi menggunakan survey konsumsi metode SQ-FFQ (*Semi-Quantitatif Food Frequency*). Pengambilan data telah dilakukan pada bulan Desember 2023.

Analisis data menggunakan uji *Chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan memori jangka pendek ($p= 0,000$). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan memori jangka pendek ($p= 0,000$). Namun tidak terdapat hubungan antara kecukupan asupan zat besi dengan memori jangka pendek ($p= 0,488$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah memori jangka pendek pada remaja dapat dipengaruhi oleh status gizi dan aktivitas fisik dengan jenis serta frekuensi yang tepat. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan kepada remaja putri pondok pesantren untuk selalu menjaga status gizi dalam batas normal serta meningkatkan aktivitas fisik dengan memanfaatkan waktu luang.

Kata Kunci: aktivitas fisik, memori jangka pendek, status gizi, zat besi