

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMP KARTIKA IV-1 SURABAYA

By

PLACIDA BEATRIX LELLY HARO
(202002016)

Physical activity is an important thing that must be considered by adolescents today to prevent unbalanced nutrition problems. The phenomenon at SMP Kartika IV-1 Surabaya found that respondents lacked balanced physical activity at their age such as playing online games, watching TV, and irregular exercise. The purpose of this study was to analyze the relationship between physical activity and nutritional status in class VIII adolescents at SMP Kartika IV-1 Surabaya. This research used a correlation study with a cross-sectional approach. Sample collection using a proportionate stratified random sampling technique on 57 respondents who met the inclusion criteria. The variables assessed were physical activity and nutritional status. The instruments used were PAQ-A questionnaire to measure physical activity level and IMT/U to measure nutritional status. The results of statistical analysis obtained 30% of respondents had a high physical activity level, 26% of respondents had a moderate physical activity level, 25% of respondents had a very low physical activity level, 19% of respondents low physical activity level and more than 50% (52.6%) of respondents have good nutritional status. The results of the Rank Spearman test showed a p-value <0.05 ($p=0.000$) and $r=0.705$ which means there is a strong relationship between physical activity and nutritional status where the lower the level of physical activity, the higher the nutritional status and vice versa. Researchers suggest that schools create programs for students to carry out balanced physical activity at their age and according to the needs of adolescents so that nutritional status that has been accompanied by good physical activity can be maintained.

Keywords: *Physical Activity, Nutritional Status, Adolescents*

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP KARTIKA IV-1 SURABAYA

Oleh

PLACIDA BEATRIX LELLY HARO
(202002016)

Aktivitas fisik merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh remaja saat ini untuk mencegah timbulnya masalah gizi yang tidak seimbang. Fenomena di SMP Kartika IV-1 Surabaya ditemukan responden kurang melakukan aktivitas fisik yang seimbang pada usianya seperti bermain game online, menonton tv, dan olahraga tidak teratur. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja kelas VIII di SMP Kartika IV-1 Surabaya. Penelitian ini menggunakan studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan sampel dengan teknik *proportionate stratified random sampling* pada 57 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel yang dinilai adalah aktivitas fisik dan status gizi. Instrumen yang digunakan ialah kuesioner PAQ-A untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan IMT/U untuk mengukur status gizi. Hasil analisis statistik didapatkan 30% responden tingkat aktivitas fisik tinggi, 26% responden tingkat aktivitas fisik sedang, 25% responden tingkat aktivitas fisik sangat rendah, 19% responden tingkat aktivitas fisik rendah dan lebih dari 50% (52,6%) responden memiliki status gizi baik. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan nilai $p < 0,05$ ($p = 0,000$) dan $r = 0,705$ yang artinya ada hubungan kuat antara aktivitas fisik dengan status gizi dimana semakin rendah tingkat aktivitas fisik maka semakin tinggi status gizinya begitupun sebaliknya. Peneliti menyarankan kepada pihak sekolah membuat program bagi siswa/siswi untuk melakukan aktivitas fisik yang seimbang pada usianya dan sesuai dengan kebutuhan remaja agar status gizi yang telah baik disertai dengan aktivitas fisik yang baik dapat dipertahankan.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Status Gizi, Remaja