

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN ASUPAN GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA KELAS XI SMA UNGGULAN AMANATUL UMMAH SURABAYA

ABSTRAK

Status gizi adalah ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire bentuk variabel tertentu. Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya aktivitas fisik dan asupan zat gizi. Aktivitas fisik menentukan kondisi kesehatan seseorang. Kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko kegemukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dan asupan gizi makro dengan status gizi pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Unggulan Amanatul Ummah.

Peneitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI di Sekolah Menengah Atas Unggulan Amanatul Ummah Surabaya dan diambil sampel sebanyak 40 siswa dengan sistim *random sampling*.

Hasil penelitian yang telah dianalisis dengan uji *Korelaasi Spearman* didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap status gizi ($p = 0,008 < \alpha = 0,1$). Dan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gizi energi ($p = 0,002 < \alpha = 0,1$), protein ($p = 0,005 < \alpha = 0,1$), lemak ($p = 0,008 < \alpha = 0,1$), karbohidrat ($p = 0,009 < \alpha = 0,1$) terhadap status gizi pada siswa kelas XI. Dan ada hubungan yang signifikan antara asupan energi ($p = 0,010 < \alpha = 0,1$) dengan aktifitas fisik. Sedangkan tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan gizi protein ($p = 0,175 < \alpha = 0,1$), lemak ($p = 0,464 < \alpha = 0,1$), karbohidrat ($p = 0,072 < \alpha = 0,1$) dengan aktifitas fisik pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Unggulan Amanatul Ummah Surabaya.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan asupan gizi makro dengan status gizi pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Unggulan Amanatul Ummah Surabaya.. Sehingga disarankan untuk tetap menjaga aktivitas fisik dan asupan gizi untuk menjaga status gizi agar tetap normal.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Asupan Gizi Makro, Status Gizi

**PHYSICAL ACTIVITY RELATIONS AND MACRO NUTRITION
SUPPLEMENTS WITH NUTRITION STATUS IN STUDENT CLASS XI
SENIOR HIGH SCHOOL OF EXCELLENT
AMANATUL UMMAH SURABAYA**

ABSTRACT

Nutrition status is the expression of balance in the form of a particular variable, or the embodiment of the nutriture of a particular variable form. Nutritional status is influenced by several factors such as physical activity and nutrient intake. Physical activity determines a person's health condition. Excess energy due to low physical activity can increase the risk of obesity. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and macro nutritional intake with nutritional status in grade XI students of Superior Primary School Amanatul Ummah.

This study uses cross sectional design. The population in this study were the students of class XI at Senior High School Of Excellent Amanatul Ummah Surabaya and sampled as many as 40 students with random sampling system.

Result of research which have been analyzed by Spearman Correlation test found that there is significant correlation between physical activity to nutrient status ($p = 0,008 < \alpha = 0,1$). And there was a significant relationship between energy intake ($p = 0,002 < \alpha = 0,1$), protein ($p = 0,005 < \alpha = 0,1$), fat ($p = 0,008 < \alpha = 0,1$), carbohydrate = $0,009 < \alpha = 0,1$) to nutritional status in grade XI students. And there is a significant relationship between energy intake ($p = 0,010 < \alpha = 0,1$) with physical activity. While there was no significant correlation between protein nutrient intake ($p = 0,175 < \alpha = 0,1$), fat ($p = 0,464 < \alpha = 0,1$), carbohydrate ($p = 0,072 < \alpha = 0,1$) with physical activity On grade XI students of the Senior High School Of Excellent Amanatul Ummah Surabaya.

Based on these results it can be concluded that there is a relationship between physical activity and macro nutrient intake with nutritional status in grade XI students of the Senior High School Of Excellent Amanatul Ummah Surabaya. So it is advisable to keep physical activity and nutrient intake to maintain nutritional status in order to remain normal.

Keywords: Physical Activity, Macro Nutrition, Nutrition Status