

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK, ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI REMAJA KELAS XI MA NEGERI BABAT TAHUN 2016

ABSTRAK

Aktivitas fisik, asupan energi dan protein merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Aktivitas fisik remaja adalah kegiatan yang biasa dilakukan oleh remaja sehari – hari dan akan membentuk pola aktivitas fisik secara rutin. Sedangkan kurangnya asupan makanan dapat menyebabkan tubuh lebih mudah terserang penyakit sehingga dapat berdampak pada status gizi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik, asupan energi dan protein dengan status gizi remaja kelas XI MA Negeri Babat tahun 2016.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional study*. Populasinya adalah seluruh siswa kelas XI aktif menempuh pendidikan di MA Negeri Babat tahun ajaran 2015-2016 sejumlah 249 anak. Sampel yang terpilih sebanyak 54 anak dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*.

Dari hasil diperoleh sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 28 anak, sebagian besar siswa yang memiliki asupan energi dengan defisit sedang dan asupan protein dengan kategori normal masing – masing sebanyak 23 dan 19 anak. Dari uji statistik korelasi pearson diketahui bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas XI MA Negeri Babat ($p = 0,38 > 0,1$), ada hubungan antara tingkat asupan energi dengan status gizi siswa kelas XI MA Negeri Babat ($p = 0,03 < 0,1$), dan ada hubungan antara tingkat asupan protein dengan status gizi siswa kelas XI MA Negeri Babat ($p = 0,08 < 0,1$).

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja maupun asupan protein dengan status gizi remaja. Sehingga disarankan agar siswa mengonsumsi makanan yang lebih beragam dan seimbang serta memperhatikan makanan sebelum dikonsumsi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Asupan Protein, Status Gizi.

**RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY,
ENERGY AND PROTEIN INTAKE WITH YOUTH NUTRITIONAL
STATUS XI CLASS THE STATE MA NEGERI BABAT IN 2016**

ABSTRACT

Physical activity, intake of energy and protein as factor that can influence nutritional status for youth. youth physical activities are activity that usual be done by the youth in daily life and will form physical activity pattern routine. meanwhile the decrease of the food input can cause the body can be easy getting diseases so can effect to nutritional status. The purpose of the research is to analyses the relationship between the level of physical activity, energy and protein intake with nutritional status of youth class XI MA Negeri Babat in 2016.

This study was an observational study with cross sectional study design. Population is all the students XI class active study at MA Negeri Babat 'th 2015-2016 the total 249 students. Taken 54 samples students with used simple random sampling system.

From the results obtained most students have low physical activity levels were 28 children, most of the students who have the moderate deficit energy intake and normal protein intake each for 23 and 19 children. The results of experiment statistic correlation pearson known that there is not relationship between physical activity with nutritional status of students XI class MA Negeri Babat ($p = 0.38 > 0.1$), there is a correlation between the level of energy intake with nutritional status of students XI class MA Negeri Babat ($p = 0.03 < 0.1$), and there is a relationship between the level of protein intake and nutritional status of students XI class MA Negeri Babat ($p = 0.08 < 0.1$).

Thus it can be concluded that there is a relationship between energy intake and nutritional status teenagers and protein intake with nutritional status of adolescents. So it can recommended that students eat a diet that is more diverse and balanced as well as attention to the food before consumption.

Keywords: physical activity, energy intake, protein intake, nutritional status.