

PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 5 SURABAYA

ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan makanan. Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya aktivitas fisik. Aktivitas fisik menentukan kondisi kesehatan seseorang. Kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko kegemukan dan obesitas. Sebaliknya, tingginya aktivitas yang tidak diimbangi dengan asupan yang sesuai dapat menyebabkan seorang remaja menjadi kurus. Berdasarkan hasil pengamatan di beberapa SMP, SMP Muhammadiyah 5 Surabaya merupakan sekolah yang memiliki aktivitas yang cukup padat. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi pada SMP Muhammadiyah 5 Surabaya.

Desain penelitian menggunakan cross sectional. Populasi adalah seluruh kelas 7 dan 8 yang bersekolah di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya yaitu sebanyak 250 orang. Sedangkan sampel adalah sebagian siswa kelas 7 dan 8 yang bersekolah di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya dan memenuhi kriteria inklusi sejumlah 54 orang.

Hasil penelitian yang telah dianalisis dengan uji Regresi Ordinal didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap status gizi (nilai $p = 0,038$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya. Sehingga disarankan untuk tetap menjaga aktivitas fisik untuk menjaga status gizi agar tetap normal.

Kata Kunci : *Aktivitas Fisik, Status Gizi*

EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS IN JUNIOR HIGH SCHOOL MUHAMMADIYAH 5 SURABAYA

ABSTRACT

Nutritional status is the state of the body caused by consumption, absorption and the use of food. Nutritional status influenced by several factors including physical activity. Physical activity determines the conditions of health of a person. Excess energy due to the low physical activity could increase the risk fatness and obesity. On the other hand, high activity of who was not in balance to intake appropriate can cause a teenager become thin. Based on observation at several junior high school, junior high school Muhammadiyah 5 Surabaya is schools that had activity which are dense enough. The objective of this is to determine the effect of physical activity on nutritional status in junior high school Muhammadiyah 5 Surabaya.

The research uses *cross sectional method*. The population is all of the student of the 7th and 8th grade who attend school in junior high school Muhammadiyah 5 Surabaya as many as 250 people. While the sample is partially of the student of the 7th and 8th grade students who attend school in junior high school Muhammadiyah 5 Surabaya and conform the inclusion criteria as much as 54 people.

The results of the study by ordinal regression test showed that there is a significant relationship between physical activity on the nutritional status ($p = 0.038$). Based on these results we can conclude that there is an influence of physical activity on nutritional status in adolescents in junior high school Muhammadiyah 5 Surabaya. It is suggested to keep physical activity to maintain nutritional status to remain normal.

Keywords: *Physical Activity, Nutrition Status*