

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI
PADA GURU DAN KARYAWAN DI SDN KEDUNG COWEK 1/253
SURABAYA**

ABSTRAK

Latar Belakang, usia dewasa kerap mengalami masalah gizi, jika tidak dijaga dengan baik bisa menyebabkan beberapa macam penyakit seperti anemia, KEK, diabetes melitus, hipertensi, asam urat, penyakit jantung dan stroke. Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang bisa membantu berat badan tetap ideal, karena dengan melakukan aktivitas fisik yang cukup bisa menyeimbangkan energi yang masuk. **Tujuan Penelitian,** menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi guru dan karyawan. **Metode Penelitian,** penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh guru dan karyawan SDN Kedung Cowek 1/253 Surabaya sebanyak 41 orang. 36 responden diambil menjadi sampel dengan menggunakan teknik sampling acak sederhana. Data dikumpulkan dengan cara penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan wawancara menggunakan kuisioner. **Hasil Penelitian,** menunjukkan sebagian besar responden berstatus gizi obesitas (36,1%), sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan (69,4%). Uji statistik spearman menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai Sig. (2 – tailed) = 0,156. **Kesimpulan,** tidak adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi. **Saran** untuk guru dan karyawan SDN Kedung Cowek 1/253 Surabaya untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan guna untuk mencegah terjadinya kelebihan berat badan.

Kata kunci : *tingkat aktivitas fisik dan status gizi*

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL WITH NUTRITIONAL STATUS OF TEACHERS AND EMPLOYEES AT SDN KEDUNG COWEK 1/253 SURABAYA

ABSTRACT

Background, adults often experience nutritional problems, if it is not maintained properly can cause several kinds of diseases such as anemia, CED, diabetes mellitus, hypertension, gout, heart disease and stroke. Physical activity is one of the factors that can help maintain an ideal body weight, because by doing enough physical activity can balance the incoming energy. **The Purpose**, analyze the relationship between the level of physical activity with the nutritional status of teachers and employees. **Research methods**, this research is an observational analytic study with a cross-sectional approach. The population of this study were all teachers and employees of SDN Kedung Cowek 1/253 Surabaya as many as 41 people. 36 respondents were taken as samples using a simple random sampling technique. Data were collected by weighing, measuring height and interviewing using a questionnaire. **The results**, showed that most of the respondents had obese nutritional status (36.1%), most of the respondents had light physical activity levels (69.4%). Spearman statistical test showed that there was no significant relationship between the level of physical activity and nutritional status, namely the value of Sig. (2 – tailed) = 0.156. **In conclusion**, there is no relationship between the level of physical activity with nutritional status. **Suggestions**, for teachers and employees of SDN Kedung Cowek 1/253 Surabaya to increase the level of physical activity and consume food according to need in order to prevent overweight.

Keyword : *physical activity level dan nutritional status*