

turnitin

by magfira samsu

Submission date: 05-Apr-2023 03:53AM (UTC-0400)

Submission ID: 2056371902

File name: MENU_SKRIP_FIRA_BETULAN.docx (54.11K)

Word count: 3324

Character count: 20045

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP NEGERI 35 MAKASSAR

*Relationship Between Physical Activity and Energy Intake With The Nutritional Status Of Adolescents At
SMP Negeri 35 Makassar*

Magfira Samsu¹, Hendrayati², Nursalim², Chaerunnimah²

¹Mahasiswa Sarjana Terapan, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

*Korespondensi : E-Mail : magfirasamsu@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRACT

Nutritional status is the condition of the body as a result of food consumption and use of nutrients. Good nutritional status is the result of a balance between energy intake from food and energy use in physical activity. This study aims to determine the relationship between physical activity and energy intake and the nutritional status of adolescents at SMP Negeri 35 Makassar. This research is an observational study with a cross-sectional approach to analyzing activity relationships, physical and energy intake with nutritional status in the sample using the chi-square test, then presented in tabular and narrative form. The results showed 79.2% moderate physical activity, 18.1% heavy physical activity and 2.8% light physical activity. The energy intake of the respondents showed that 54.2% was in the low category, 29.2% was high, and 16.7% showed normal energy intake. Nutritional status showed that 69.44% had good nutritional status, 12.50% had more category, 9.72% had less nutritional status, and 8.33 had obesity nutritional status. There is a relationship between physical activity and nutritional status. The test results for the relationship between energy intake and nutritional status were ($p=0.007$) meaning that there was a relationship between energy intake and nutritional status, so it can be concluded that this study showed that there was a relationship between physical activity and nutritional status and energy intake and nutritional status. It is recommended that respondents should consume a variety of foods to meet their energy needs and nutritional status. Schools can involve health workers to provide education regarding energy intake and physical activity.

Keywords: Physical Activity, Energy Intake Nutritional status

ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi yang baik merupakan hasil keseimbangan antara asupan energi dari makanan dan penggunaan energi dalam aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan asupan energi dengan status gizi remaja SMP Negeri 35 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian *observational* dengan pendekatan *crosssectional* analisis hubungan aktivitas fisik dan asupan energi dengan status gizi pada sampel menggunakan uji *chisquare*, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Hasil penelitian menunjukkan 79,2% aktivitas fisik sedang, 18,1% aktivitas fisik berat dan 2,8% aktivitas fisik ringan. Asupan energi responden menunjukkan 54,2% kategori kurang, sebanyak 29,2% tinggi, dan sebanyak 16,7% menunjukkan asupan energi normal. Status gizi menunjukkan 69,44% status gizi baik, sebesar 12,50% kategori lebih, sebesar 9,72% status gizi kurang, dan 8,33 memiliki status gizi obesitas. Hasil uji hubungan aktifitas fisik terhadap status gizi diperoleh ($p=0,001$) artinya ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap status gizi. Hasil uji hubungan asupan energi terhadap status gizi diperoleh sebesar ($p=0,007$) artinya ada hubungan antara asupan energi terhadap status gizi sehingga dapat disimpulkan penelitian ini menunjukkan ada hubungan anatara aktivitas fisik dengan status gizi dan asupan energi dengan status gizi. Disarankan, sebaiknya responden mengonsumsi makanan bervariasi untuk memenuhi kebutuhan energi dan

status gizi. Bagi pihak sekolah dapat melibatkan tenaga Kesehatan untuk memberikan edukasi terkait asupan energi dan aktivitas fisik.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik,Asupan Energi Status gizi

PENDAHULUAN

Status gizi adalah kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan penggunaan nutrisi dalam tubuh. Untuk menentukan status gizi, dapat dilakukan pengukuran pada dimensi tubuh seperti Data yang diukur dalam penelitian ini meliputi variabel umur, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul, dan tebal lemak di bawah kulit. Remaja dapat menggunakan Untuk menentukan status gizi seseorang, Indeks Massa Tubuh (BMI) dapat dihitung dengan membagi berat badan mereka dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan mereka dalam meter (Bitty, 2019) remaja berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan, sehingga pengukuran ini sesuai untuk mereka..

Kebutuhan gizi pada anak remaja sangat terkait dengan masa pertumbuhan mereka. Nutrisi diperlukan termasuk karbohidrat, lemak, dan protein. Kebutuhan protein remaja sangat penting untuk pertumbuhan jaringan tubuh. Jika asupan energi tidak mencukupi, tubuh akan menggunakan protein sebagai sumber energi dapat menghambat protein dalam mendukung pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, termasuk otot, yang dapat mengakibatkan penurunan laju pertumbuhan tubuh dan massa otot tubuh. (Sitoayu, dkk. 2017).

Pada tahun 2018, sekitar 21,8% orang Indonesia di atas usia 18 tahun mengalami obesitas, menurut temuan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Sulawesi Utara (30,2%), DKI Jakarta (29,8%), Kalimantan Timur (28,7%), Papua Barat (26,4%) dan Kepulauan Riau adalah beberapa provinsi di Indonesia dengan tingkat obesitas tertinggi. Dari sekitar 10,5% pada 2007 menjadi 21,8% pada 2018, prevalensi obesitas di Indonesia cenderung meningkat. Menurut Kementerian Kesehatan R.I. Kota Makassar

memiliki prevalensi obesitas sebesar 24,05 persen, yang merupakan angka tertinggi di Sulawesi Selatan dan lebih tinggi dari tingkat prevalensi keseluruhan Sulawesi Selatan (19,1 %) dan prevalensi nasional (21,8 %).

Masalah gizi yang umum terjadi pada remaja meliputi malnutrisi, termasuk gizi kurang dan obesitas. Asupan gizi yang tidak memadai dapat menyebabkan gangguan status gizi yang dapat memengaruhi berat badan dan kesehatan. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup, namun jika kekurangan gizi atau energi dalam jangka waktu yang lama, hal tersebut dapat berdampak pada berat badan dan status gizi yang kurang (Ningsih, R. 2018).

Kondisi gizi yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat memengaruhi daya tahan tubuh seseorang terhadap penyakit. Kondisi ini dapat membuat siswa semakin lemah dan kurang fokus belajar jika hal itu terjadi pada mereka, yang dapat berpengaruh pada prestasi akademiknya. Status gizi siswa yang rendah juga dapat meningkatkan risiko anemia, malnutrisi, infeksi penyakit, dan kekurangan energi kronis (KEK) akibat kekurangan zat besi (Hafid, W&S. Hanafi, 2019).

Makan berlebihan, yang dapat menyebabkan obesitas adalah penyebab umum masalah gizi pada remaja. Pada tahun 2008, tingkat obesitas global adalah 11,9%, menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dari tahun 2014. Lebih dari 1,4 miliar remaja berusia 20 atau lebih tua kelebihan berat badan, dengan 200 juta anak laki-laki dan 300 juta anak perempuan. Kegemukan dan kegemukan adalah risiko paling besar yang mengakibatkan kematian di seluruh dunia, karena mereka dapat membangun pertarungan penyakit jantung, diabetes, dan pertumbuhan ganas (WHO, 2014).

Obesitas dapat mengancam kesehatan secara serius karena meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan penyakit lainnya (Astried Eka Candra Fortuna, dkk, 2019). Selain itu, kondisi obesitas juga dapat berdampak pada aspek psikologis, seperti mengalami diskriminasi dari teman-teman, merasa kurang percaya diri, kesulitan dalam bersosialisasi, dan risiko mengalami depresi (Astrid Eka Candra Fortun, dkk (2019).

Underweigh dapat di alami oleh orang dewasa maupun anak-anak. Menurut World Health Organization (WHO), seseorang dianggap underweight apabila indeks massa tubuh (IMT) kurang dari 18,5 kg/m², sedangkan pada anak-anak, klasifikasi underweight menurut WHO tahun 2018 adalah Zscore $\geq -3,0$ s/d $< -2,0$.

IMT dapat dihitung dengan membagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter; $IMT = \frac{BB(kg)}{TB^2(m^2)}$. Dengan menggunakan perhitungan IMT, kita dapat menentukan status gizi seseorang. Pada anak-anak dan remaja di bawah usia 19 tahun, pengelompokan status gizi dilakukan menggunakan metode antropometrik IMT/U (IMT dibandingkan dengan usia). Seorang anak dianggap underweight jika IMT-nya kurang dari persentil 5 menurut standar Centers for Disease Control and Prevention (CDC) tahun 2000. Menurut data Riskesdas 2018, prevalensi underweight (dilihat dari IMT/U; Zscore $\geq -3,0$ s/d $< -2,0$) pada anak usia 5-12 tahun mencapai 11,2%. Prevalensi ini terdiri dari 4,0% sangat underweight dan 7,2% underweight. Angka ini cukup tinggi dan anak-anak yang mengalami underweight biasanya malas makan sehingga kondisinya lambat membaik (Riskesdes 2018).

Dalam sebuah studi tahun 2015 terhadap pria muda, Douglas, King, McFarlane menemukan bahwa olahraga tidak mengubah nafsu makan dalam jangka pendek. King, Garnham dan Jackson (2015) juga menemukan hasil serupa pada pria muda dan sehat yang tidak mengalami perubahan hormon yang mengendalikan

nafsu makan setelah berolahraga. Oleh karena itu, olahraga yang dilakukan secara baik, benar, dan teratur dapat meningkatkan kemampuan fisik seseorang (Douglas *et al.*, 2015)

Chung, Skinner, Steiner (2012) menemukan bahwa anak-anak dan remaja yang kekurangan berat badan cenderung kurang aktif. Meskipun penelitian orang dewasa oleh Martin, Vilar, dan Barato (2016) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi olahraga per minggu dan BMI, olahraga dapat membantu membangun massa otot dan meningkatkan kebugaran tubuh. Namun, subjek dewasa dalam penelitian ini kekurangan berat badan dan hanya menerima perawatan dua kali seminggu selama enam minggu (Coates, Chin dan Chung, 2011).

Perubahan gaya hidup dapat berdampak pada pola makan yang tidak sehat dengan asupan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol. Kondisi ini dapat menjadi penyebab masalah gizi yang berupa kelebihan berat badan atau obesitas, terutama jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan penumpukan energi yang berlebihan dalam tubuh dan berdampak pada peningkatan berat badan. Sebaliknya, melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menurunkan kadar kolesterol, tekanan darah, dan kadar gula darah, serta meningkatkan kebugaran fisik, kekuatan otot, dan kesehatan tulang (Cendana, R. S., Lufianti, A., dkk. 2018).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey untuk mendapatkan data mengenai hubungan aktivitas fisik dan asupan energi dengan status gizi remaja di SMP negeri 35 Makassar.

Tempat dan Waktu Penelitian

- Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 35 Makassar
- Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2020 -Februari 2023

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja kelas VIII di SMPN 35 makassar berjumlah 260 orang. Jenis responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja kelas VIII yang bersekolah di SMPN 35 Makassar.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. mencakup identitas sampel seperti nama, kelas, tempat tanggal lahir, umur, dan jenis kelamin, serta informasi tentang aktivitas fisik, asupan energi, dan status gizi. Sementara itu, data sekunder meliputi informasi tentang jumlah remaja yang bersekolah di SMPN 35 Makassar serta gambaran umum lokasi penelitian, dan data lain yang terkait :

1. Aktifitas fisik pengumpulannya dengan format recall aktivitas fisik dari remaja dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner dalam waktu sehari melakukan aktivitas fisik (terlampir)
2. Asupan energi pengumpulannya di lakukan melalui wawancara menggunakan formulir recall 2 x 24 jam Secara berturut-turut (terlampir)
3. Status gizi, pengumpulannya diperoleh dengan cara melakukan pengukuran BB (berat badan) menggunakan timbangan injak dan TB (tinggi badan) menggunakan mikrotoice setelah itu dihitung dengan indikator IMT/U (indeks masa tubuh).

Cara Pengolahan, Analisis dan Penyajian Data

1. Pengolahan data

1. Pengukuran aktivitas fisik pada subjek penelitian dilakukan melalui pengisian kuesioner, yang menghasilkan total MET. Kemudian, subjek dikelompokkan berdasarkan tingkat aktivitas fisiknya, di mana nilai <600 MET dikategorikan sebagai aktivitas fisik ringan, nilai 600-3000 MET dikategorikan sebagai

aktivitas fisik sedang, dan nilai ≥ 3000 MET dikategorikan sebagai aktivitas fisik berat.

2. Asupan energi dari hasil recall atau hasil wawancara setelah itu dibandingkan dengan nilai AKG, yaitu hasil recall 2 x 24 jam diolah dengan Aplikasi Nutri Survey, lalu dirata-ratakan hasil recall energi hari pertama dan hari kedua lalu ditambah setelah itu hasil dari recall tersebut dibagi dengan hasil energi berdasarkan AKG siswa/i, Setelah itu data diolah Menggunakan aplikasi SPSS.
3. Untuk mengetahui status gizi remaja, dilakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan umur remaja. Hasil pengukuran ini kemudian dikonversikan menjadi indeks massa tubuh (IMT) dan dibandingkan dengan tabel kategori ambang batas IMT. Data yang telah dihasilkan selanjutnya diolah menggunakan aplikasi SPSS

2. Analisis data

Setelah data diolah, selanjutnya akan dilakukan analisis secara deskriptif dan hasilnya akan disajikan dalam bentuk tabel. Analisis data baik kurang data dientri menggunakan program komputer. Analisa dilakukan dengan dua cara :

- a. Analisis univariat
Melihat gambaran sarapan setiap variable dinyatakan dengan rata-rata standar deviasi
- b. Analisis bivariate
Hubungan aktivitas fisik dan asupan energi dengan status gizi remaja di SMPN 35 makassar.

Data hasil analisis yang telah dikumpulkan menggunakan program komputer dengan uji statistik (paired T-Test). Dengan kesimpulan, jika $p > 0,005$ maka H_0 diterima artinya ada hubungan aktivitas fisik dan asupan energi dengan status gizi. jika $p < 0,005$ H_0 ditolak artinya tidak ada hubungan aktivitas fisik dan asupan energi dengan status gizi.

3. Penyajian data

Data disajikan dalam bentuk tabel disertai dengan penjelasan dalam bentuk narasi

PEMBAHASAN

Gerakan tubuh yang membutuhkan kontraksi otot rangka dan menghasilkan pengeluaran energi dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik (Jasmani, 2016). Aktivitas fisik termasuk dalam berbagai kegiatan sehari-hari, baik di tempat kerja, sekolah, rumah, atau bahkan hobi dan olahraga. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat memicu terjadinya gizi lebih, karena kurangnya pengeluaran energi. Tingkat pengeluaran energi yang tinggi saat melakukan aktivitas fisik merupakan faktor penentu utama dalam pengeluaran energi tubuh. Jika aktivitas fisik menurun, pengeluaran energi akan menurun dan memicu peningkatan jumlah lemak tubuh dalam bentuk trigliserida di dalam jaringan adiposa. Kenaikan asupan kalori maupun penurunan pengeluaran energi dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih (Ermona & Wirjatmaji, 2018).

Pada penelitian ini, persentase aktivitas fisik yang paling besar adalah aktivitas sedang dengan total 79,2% (57 orang), aktivitas berat sebesar 18,1% (13 orang) dan aktivitas fisik ringan hanya sebesar 2,8% (2 orang) (Jasmani, 2016). Aktivitas fisik tergolong berat jika recall aktivitas fisik menghasilkan nilai $>2,09$, sedang jika nilai antara 1,76 hingga 2,09 dianggap sebagai aktivitas fisik sedang, dan jika nilai $<1,76$ maka aktivitas fisik tersebut tergolong ringan (Jasmani, 2016).

Menurut Jasmani (2016), asupan energi individu adalah jumlah total energi yang diperoleh dari makanan yang memenuhi kebutuhan energi tubuhnya. Energi diciptakan melalui pencernaan gula, protein, dan lemak dalam tubuh dan bekerja sebagai energi untuk siklus metabolisme, pengembangan, pedoman tingkat panas internal, dan tugas proaktif (Ermona dan Wirjatmaji, 2018).

Persentase asupan energi siswa/i SMP Negeri 35 Makassar sebagian besar berada pada kategori kurang dengan total 54,2 (39 orang) sedangkan asupan energi tinggi sebesar 29,2% (21 orang) dan asupan energi normal hanya sebesar 16,7% (12 orang).

Pedoman Imam Kesejahteraan Republik Indonesia No. 28 Tahun 2019, laki-laki harus mengkonsumsi 2400 kkal untuk usia 13 hingga 15 tahun, dan perempuan harus mengkonsumsi 2050 kkal, sedangkan perempuan harus mengkonsumsi 2100 kkal untuk usia 16 hingga 18 tahun (Qamariyah, 2021).

Status gizi mengacu pada kondisi yang dipengaruhi oleh kebutuhan aktual individu untuk konsumsi energi dan suplemen dari makanan yang dimakan, juga sebagai dampak aktual yang dapat diperkirakan dari keadaan ini (Jasmani, 2016). Status gizi seseorang adalah gambaran keseimbangan antara asupan makanannya dan kebutuhan nutrisinya dalam berbagai proses biologis, seperti tumbuh kembang anak, kecerdasan, kesehatan, dan aktivitas sehari-hari (Ermona dan Wirjatmaji, 2018).

Persentase status gizi siswa/i SMP Negeri 35 Makassar yang paling banyak berada pada kategori baik dengan total 69,44% (50 orang), status gizi lebih sebesar 12,50% (9 orang), status gizi kurang hanya sebesar 9,72% (7 orang), dan status gizi obesitas hanya sebesar 8,33% (6 orang) (Jasmani, 2016). Penelitian ini didukung oleh Wijayanti et al (2019), yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p < 0,05$).

Sesuai dengan penelitian Sutrio tahun 2017 yang menemukan korelasi signifikan antara status gizi siswa SMP dengan aktivitas fisik (Miyoyo & Pengemanan, 2020). Terlebih lagi, ada juga laporan serupa, khususnya pemeriksaan dari (Karim, 2017) berjudul Hubungan Penerimaan Makanan, Kerja Aktual dengan Status Diet Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Sleman. Dengan koefisien korelasi sebesar 0,359, analisis data menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara asupan gizi dengan status gizi. Begitu juga aktivitas fisik memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,26 yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah dengan tingkat signifikansi sebesar $0,045 < 0,05$ pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Sleman.

Kesimpulan

1. Aktivitas fisik responden, sebanyak 79,2% (57 orang) memiliki aktivitas sedang, 18,1% (13 orang) memiliki aktivitas fisik berat dan 2,8% (2 orang) memiliki aktivitas fisik ringan.
2. Asupan energi responden, sebanyak 54,2% (39 orang) memiliki asupan energi kurang, 29,2% (21 orang) memiliki asupan energi tinggi, dan 16,7% (12 orang) memiliki asupan energi normal.
3. Status gizi responden, sebanyak 69,44% (50 orang) yang memiliki status gizi baik, 12,50% (9 orang) memiliki status gizi lebih, 9,72% (7 orang) yang memiliki status gizi kurang, dan 8,33% (6 orang) memiliki status gizi obesitas.
4. Dengan nilai signifikansi ($p=0,001$) yang menunjukkan **1** penerimaan hipotesis alternatif (H_a), hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi remaja di SMP Negeri 35 Makassar dengan tingkat aktivitas fisiknya. Artinya, status gizi remaja di sekolah dipengaruhi oleh aktivitas fisik.
5. Hubungan asupan energi terhadap status gizi remaja yaitu $p=0,007$ yang berarti H_a diterima sehingga terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja SMP Negeri 35 Makassar.

Saran

1. Bagi responden, diharapkan mengonsumsi jenis bahan makanan yang bervariasi, hal ini diharapkan dapat memenuhi zat-zat gizi yang belum tercukupi
2. Sekolah dapat bekerjasama dengan tenaga kesehatan untuk memantau dan memperbaiki kondisi gizi siswa, terutama remaja, karena kondisi gizi yang buruk dapat mempengaruhi aktivitas fisik dan prestasi mereka.
3. Menggunakan subjek yang lebih besar, penelitian tambahan diperlukan untuk memeriksa variabel tambahan yang mempengaruhi konsumsi energi dan aktivitas fisik untuk peneliti masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astried Eka Candra Fortuna, E. C. F., & Joko, S. (2019). Kajian Karakteristik Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan I Bantul (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Bitty, F., Asrifuddin, A., & Nelwan, J. E. (2019). Stres dengan status gizi remaja di sekolah menengah pertama negeri 2 manado. KESMAS, 7(5).
- Cendana, R. S., Lufianti, A., & Riniasih, W. (2018). Hubungan Obesitas dan Intensitas Olahraga Terhadap Kejadian Osteoarthritis Lutut pada Lansia di Desa Depok Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan. Jurnal Ilmiah The Shine, 4(03), 160-167.
- Douglas, J. A., King, J. A., McFarlane, E., & Baker, L. (2015). *Appetite, appetite hormone and energy intake responses to two. balance*, 501, 502.
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan asupan gizi dengan status gizi lebih pada anak usia sekolah dasar di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya tahun 2017. Amerta Nutrition, 2(1), 97-105.
- Hafid, W., & Hanafi, S. (2019). Hubungan aktivitas fisik dan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja. Kumpurui Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1(1), 6-10.
- Jurnal Ilmiah The Shine, 4(03), 160-167.
- Jasmani (2018) Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani

- Konstantin, T., Tantular, I. S., & Rosyanti, L. (2020). Hubungan Karakteristik Sosiodemografi dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(2), 46-50.
- Ningsih, R. (2018). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV, V, dan VI Tentang Jajanan Sehat di Sdn 10 Sianok Kecamatan Ampek Koto Kabupaten Agam. *Menara Medika*, 1(1).
- Permenkes No. 28 (2019) 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang di Anjurkan'
- Qamariyah (2021) 'Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA', *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*
- Sufaera, E., Wahyuni, Y., & Nuzrina, R. (2016). Perbedaan Asupan Energi, Protein, Zinc dan Penyakit Infeksi Pada Anak Stunting dan Non Stunting Kelas 4 dan 5 di SDN 01 Pejaten Barat Jakarta Selatan. Publikasi Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). Kecukupan zat gizi makro, status gizi, stres, dan siklus menstruasi pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), 121-128.

Tabel 1
Aktivitas Fisik Sampel

Aktivitas Fisik	n	%
Berat	13	18.1
Sedang	57	79.2
Ringan	2	2.8
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 2
Tabel Asupan Energi Responden

Asupan Energi	n	%
Tinggi	21	29.2
Normal	12	16.7
Kurang	39	54.2
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 3
Status Gizi Responden

Status Gizi (IMT/U)	N	%
Obesitas	6	8.33
Lebih	9	12.50
Baik	50	69.44
Kurang	7	9.72
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 4
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status gizi								Total	P	
	Obesitas		Lebih		Baik		Kurang				
	n	%	n	%	n	%	N	%	n	%	
Berat	3	23.08	3	23.08	6	46.15	1	7.69	13	100	
Sedang	3	5.26	6	10.53	44	77.19	4	7.02	57	100	0.001
Ringan	0	0	0	0	0	0	2	100	2	100	

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 5
Hubungan Asupan Energi terhadap Status Gizi Sampel

Asupan Energi	Status gizi								Total	P	
	Obesitas		Lebih		Baik		Kurang				
	n	%	n	%	N	%	N	%	n	%	
Tinggi	0	0.00	1	4.76	20	95.24	0	0	21	100	0,007
Normal	2	16.67	1	8.33	5	41.67	4	33.33	12	100	
Kurang	4	10.26	7	17.95	25	64.10	3	7.69	39	100	

Sumber : Data Primer 2023

turnitin

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.undip.ac.id Internet Source	4%
2	core.ac.uk Internet Source	2%
3	repository.uhamka.ac.id Internet Source	1%
4	jurnal.poltekeskupang.ac.id Internet Source	1%
5	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Lincoln University College Student Paper	1%
8	es.scribd.com Internet Source	1%
9	journal.stikeshb.ac.id Internet Source	1%

10	journal2.um.ac.id Internet Source	1 %
11	jurnal.univrab.ac.id Internet Source	1 %
12	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1 %
13	Muhammad Ridwan, Naintina Lisnawati, Emillia Enginelina. "HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI", Journal of Holistic and Health Sciences, 2017 Publication	1 %
14	journal.unpacti.ac.id Internet Source	1 %
15	jurnal.kesdammedan.ac.id Internet Source	1 %
16	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On