

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI PADA LAKI-LAKI USIA REMAJA

Fernando Antonio Rening, 2018

Pembimbing I : Dr. Oeij Anindita Adhika, dr., MKes.

Pembimbing II : Ludovicus Edwinanto, dr., MKes.

Aktivitas fisik berperan penting dalam mempertahankan kesehatan tubuh. Pada orang dengan aktivitas fisik yang kurang, asupan energi yang masuk ke dalam tubuhnya lebih banyak daripada yang dikeluarkan. Sebagian besar kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak. Obesitas dipengaruhi terutama oleh gaya hidup yang tidak aktif, di samping faktor lain seperti pola makan, lingkungan, sosial, psikologis, dan genetik. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi. Metode penelitian ini adalah observasional analitik. Subjek penelitian terdiri dari 60 orang peserta didik kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 71 Jakarta, laki-laki, dan berusia 15–18 tahun. Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan kuesioner, tinggi badan diukur menggunakan *microtoise*, dan berat badan diukur menggunakan timbangan digital. Analisis statistik menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang sangat bermakna antara aktivitas fisik dan status gizi ($p=0,000$), dengan koefisien korelasi (r)= -0,589 (sedang) yang berarti semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin rendah status gizi. Sebagai simpulan, aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi.

Kata Kunci: aktivitas fisik, status gizi

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENT MEN

Fernando Antonio Rening, 2018

Advisor I : Dr. Oeij Anindita Adhika, dr., MKes.

Advisor II : Ludovicus Edwinanto, dr., MKes.

Physical activity is important to keep the body healthy. Individuals whose level of physical activity is low, the energy input to the body is greater than the corresponding output. In addition, most of the energy is converted and stored as fats. Obesity is affected mainly by idle lifestyle beside other factors such as diets, social, and psychological environment, and genetics. This research was aimed to determine the correlation between levels of physical activity and nutritional status. The method employed is categorized as observational analytical. The subjects consisted of 60 male students from 10th grade up to 12th grade of SMA Negeri 7 Jakarta, aged from 15 to 18 years old. The measurement of levels of physical activity was conducted using questionnaires, body height using microtoise, and body weight using digital balance. The statistical analysis used is Spearman's correlation test. The result of the following statistical tests revealed that there was a significant correlation between levels of physical activity and nutritional status ($p=0.00$), with correlation coefficient (r)= -0.589 (moderate), the negative direction of correlation means that the more physical activity exerted, the less one's nutritional status becomes. In conclusion, physical activity and nutritional status are correlated.

Keywords: *physical activity, nutritional status*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Aktivitas Fisik	5
2.2 Status Gizi	6
2.3 Metabolisme Karbohidrat, Lemak, dan Protein.....	8
2.3.1 Metabolisme Karbohidrat.....	9
2.3.2 Metabolisme Lemak	14
2.3.3 Metabolisme Protein.....	16
2.4 Obesitas	17

2.5 <i>International Physical Activity Questionnaire</i>	18
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	21
3.1 Alat dan Bahan Penelitian	21
3.2 Subjek Penelitian	21
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	21
3.4 Besar Sampel	22
3.5 Rancangan Penelitian	22
3.5.1 Desain Penelitian	22
3.5.2 Variabel Penelitian	22
3.5.3 Definisi Operasional	23
3.6 Prosedur Penelitian	23
3.6.1 Pengisian IPAQ	23
3.6.2 Pengukuran Tinggi Badan	24
3.6.3 Pengukuran Berat Badan	24
3.7 Analisis Data	25
3.7.1 Pengolahan dan Analisis Data	25
3.7.2 Hipotesis Statistik	25
3.7.3 Kriteria Uji	25
3.8 Etik Penelitian	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.2 Pembahasan	28
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Saran	31

DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN.....	35
RIWAYAT HIDUP	54



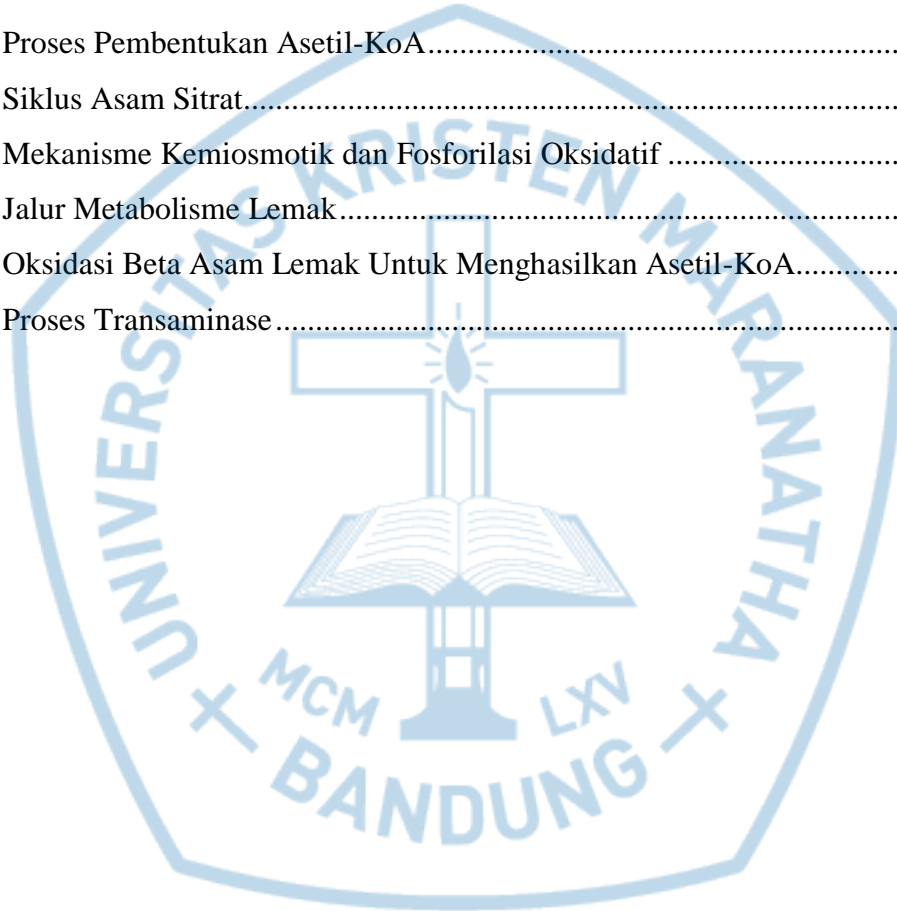
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Klasifikasi Berat Badan untuk Orang Asia	7
2.2 Klasifikasi IMT untuk Usia 5-19 Tahun	7
4.1 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi	28



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Grafik <i>z-scores</i> Menurut Usia	8
2.2 Interkonversi Tiga Monosakarida Utama di Sel Hati	10
2.3 Reaksi Kimia Glikogenesis dan Glikogenolisis.....	11
2.4 Proses Glikolisis.....	11
2.5 Proses Pembentukan Asetil-KoA.....	12
2.6 Siklus Asam Sitrat.....	13
2.7 Mekanisme Kemiosmotik dan Fosforilasi Oksidatif	14
2.8 Jalur Metabolisme Lemak.....	15
2.9 Oksidasi Beta Asam Lemak Untuk Menghasilkan Asetil-KoA.....	16
2.10 Proses Transaminase.....	17



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Etik Penelitian	35
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian SMA Negeri 71 Jakarta.....	36
Lampiran 3. Form <i>Informed Consent</i>	37
Lampiran 4. Kuesioner Modifikasi IPAQ.....	38
Lampiran 5. Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik dan Status Gizi.....	48
Lampiran 6. Hasil Analisis Data Statistik.....	50
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	51

