

ABSTRAK

Gita Utami, NIM 5193540014. “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Lemak Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SMP AN-NIZAM Islamic School Kota Medan.2025

Remaja merupakan salah satu kelompok yang masuk pada kelompok rentan gizi. Masalah gizi yang biasa di alami oleh usia remaja yaitu kegemukan atau gizi lebih yang diakibatkan oleh kelebihan konsumsi makan yang berasal dari makanan dengan sumber tinggi lemak dan tinggi kalori serta yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Mengetahui karakteristik siswa di SMP An-Nizam (2) Mengetahui aktivitas fisik siswa di SMP An-Nizam (3) Mengetahui asupan lemak siswa di SMP An-Nizam (4) Mengetahui status gizi lebih dan obesitas siswa di SMP An-Nizam (5) Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di SMP An- Nizam (6) Mengetahui hubungan asupan lemak dengan status gizi lebih siswa di SMP An-Nizam (7) Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan asupan lemak dengan status gizi lebih siswa di SMP An-Nizam.

Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel 42 siswa. Desain ini menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengumpulan data dengan wawancara kuesioner GPAQ, wawancara menggunakan formulir recall 2x24 jam dan pengukuran Berat Badan (BB) menggunakan timbangan injak digital dan tinggi badan (TB) menggunakan microtoise. Teknik analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* dan uji Regresi Linier Berganda. Teknik analisis dan hasil status gizi di tampilkan dalam nilai Z-score.

Berdasarkan hasil penelitian ini status gizi siswa di SMP AN-Nizam Medan dikategorikan Status Gizi Tidak Lebih dengan nilai Z-Score ($\leq 1SD$). Uji analisis korelasi *Rank Sperman* terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,469 dan nilai p-value 0,002. Hasil analisis korelasi *Rank Sperman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan lemak dengan status gizi lebih dengan nilai koefisien sebesar 0,353 dengan P value sebesar 0,022. Hasil uji regresi linier berganda terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dan asupan lemak dengan status gizi lebih dengan persamaan regresi ($Y : a (-0,412) + \beta_1 X_1 (-0,001) + \beta_1 X_2 (0,034)$). Nilai negatif pada konstanta menunjukkan hubungan yang tidak searah. Nilai konstanta menunjukkan jika variabel asupan lemak dan aktivitas fisik bernilai 0 atau tidak mengalami perubahan maka nilai gizi lebih siswa kelas VII di SMP An- Nizam Medan. Dengan nilai *adjusted R square* sebesar 0,238, apabila dikalikan 100 menjadi 23,8%. Hal ini menunjukkan bahwa sebesar 23,8% status gizi tidak baik dipengaruhi oleh asupan lemak dan aktivitas fisik, sedangkan 76,2% dijelaskan oleh faktor lain.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Asupan Lemak, Status Gizi Lebih

ABSTRACT

Gita Utami, NIM 5193540014. “The Relationship Between Physical Activity and Fat Intake with the Incidence of Overnutrition in Students of SMP AN-NIZAM Islamic School, Medan City.2025

Adolescents are one of the groups that are included in the nutritionally vulnerable group. Nutritional problems that are commonly experienced by adolescents are obesity or overnutrition caused by excess consumption of food from high-fat and high-calorie sources and which are not balanced with sufficient physical activity. The purpose of this study was to determine: (1) To determine the characteristics of students at An-Nizam Middle School (2) To determine the physical activity of students at An-Nizam Middle School (3) To determine the fat intake of students at An-Nizam Middle School (4) To determine the incidence of overnutrition and obesity of students at An-Nizam Middle School (5) To determine the relationship between physical activity and the incidence of student nutrition at An-Nizam Middle School (6) To determine the relationship between fat intake and the incidence of student overnutrition at An-Nizam Middle School (7) To determine the relationship between physical activity and fat intake and the incidence of student overnutrition at An-Nizam Middle School.

The sampling technique used purposive sampling with a sample size of 42 students. This design uses a cross-sectional design. Data collection techniques include interviews using the GPAQ questionnaire, interviews using a 2-day 24-hour recall form, and measurements of body weight (BB) using a digital foot scale and height (TB) using a microtoise. Data analysis techniques used the Spearman Rank test and Multiple Linear Regression test.

Based on the results of this study, the nutritional status of students at SMP AN-Nizam Medan is categorized as Not Overweight Nutritional Status with a Z-Score value ($\leq 1SD$). The Rank Spearman correlation analysis test found a negative and significant relationship between physical activity and overweight nutritional status with a correlation coefficient value of -0.469 and a p-value of 0.002. The results of the Rank Spearman correlation analysis showed a positive and significant relationship between fat intake and overweight nutritional status with a coefficient value of 0.353 with a P value of 0.022. The results of the multiple linear regression test showed a negative and significant relationship between physical activity and fat intake with overweight nutritional status with the regression equation ($Y: a (-0.412) + \beta_1 X_1 (-0.001) + \beta_2 X_2 (0.034)$). A negative value on the constant indicates a non-unidirectional relationship. The constant value indicates that if the variables of fat intake and physical activity are 0 or do not change, then the nutritional value of grade VII students at SMP An-Nizam Medan is overweight. With an adjusted R-square value of 0.238, multiplied by 100, it becomes 23.8%. This indicates that 23.8% of poor nutritional status is influenced by fat intake and physical activity, while 76.2% is explained by other factors.

Keywords: Physical Activity, Fat Intake, More Nutritiom Status