



HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS KEBUGARAN REMAJA DI YOGYAKARTA

Wahyu Noviantari¹, Emy Huriyati², I Made Alit Gunawan³

INTISARI

Latar belakang : Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa rata-rata penduduk DIY usia ≥ 10 tahun memiliki perilaku sedentari atau tingkat aktivitas fisik yang kurang. Aktivitas fisik yang kurang juga sering terjadi pada usia remaja karena adanya teknologi yang mempermudah segala hal. Aktivitas fisik remaja yang kurang akan menimbulkan dampak pada kesehatan, salah satunya adalah menurunkan status kebugaran. Status kebugaran yang rendah akan meningkatkan kejadian *overweight* dan sindroma metabolik. Kebugaran yang buruk juga akan mengganggu aktivitas belajar sehingga mempengaruhi prestasi belajar mereka.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status kebugaran remaja.

Metode : Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian studi *cross sectional*. Lokasi penelitian di SMA N 4 Yogyakarta, SMA N 9 Yogyakarta, SMA Piri 1 Yogyakarta, SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, dan SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Responden penelitian adalah siswa kelas X dan XI dengan rentang usia 15-18 tahun. Jumlah total responden yang ikut dalam penelitian ini adalah 370. Penggalan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner IPAQ dengan modifikasi, status kebugaran dinilai dengan metode *harvard step up test*, dan pengkajian asupan makan menggunakan kuesioner SQ-FFQ. Analisis data menggunakan uji *Chi Square* dengan derajat kemaknaan 95% ($p < 0,05$).

Hasil : Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status kebugaran ($p = 0,085$). Selain itu diketahui bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat dengan status kebugaran ($p = 0,378$, $p = 0,735$, $p = 0,101$, $p = 0,094$, $p = 0,065$). Tetapi terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan status gizi dengan status kebugaran remaja ($p = 0,000$, $p = 0,006$).

Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status kebugaran. Variabel yang paling berpengaruh terhadap status kebugaran adalah jenis kelamin dan status gizi.

Kata kunci : aktivitas fisik, kebugaran, remaja, status gizi

-
1. Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada
 2. Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada
 3. Poltekes Kemenkes Yogyakarta, Jurusan Gizi



RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS STATUS OF ADOLESCENTS IN YOGYAKARTA

Wahyu Noviantari¹, Emy Huriyati², I Made Alit Gunawan³

ABSTRACT

Background : Riskesdas 2013 showed that averaged population age ≥ 10 years old in Yogyakarta have sedentary behavior or low level of physical activity. Low level of physical activity also common in adolescence because technology can simplify everything. Low physical activity in adolescents will have impact on health, one of it is lower the physical fitness. Low physical fitness will increase the incidence of overweight and metabolic syndrome. Poor physical fitness will also interfere learning activities that affect their education achievement.

Objective : To determine the relationship between physical activity and physical fitness status of adolescents.

Methods : This study was an observational cross-sectional study design. This study take place in 4 Senior High School Yogyakarta, 9 Senior High School Yogyakarta, Piri 1 Senior High School Yogyakarta, Muhammadiyah 3 Senior High School Yogyakarta, and Muhammadiyah 5 Senior High School Yogyakarta. Respondents were students of class X and XI with age range of 15-18 years. Total number of respondent participated in this study was 370. Assessment of physical activity data using IPAQ with modifications, physical fitness assessed by the harvard step up test method, and assessment of food intake using SQ-FFQ. Data analysis using Chi Square test with a significance level of 95% ($p < 0,05$).

Result : Statistical analysis showed that there was no significant association between physical activity with physical fitness ($p = 0,085$). Also noted that there is no significant relationship between age, energy intake, protein intake, fat intake, and carbohydrate intake with physical fitness ($p = 0,378$, $p = 0,735$, $p = 0,101$, $p = 0,094$, $p = 0,065$). But there is a significant relationship between gender and nutritional status with physical fitness ($p = 0,000$, $p = 0,006$).

Conclusion : The result showed that there was no relationship between physical activity with physical fitness. The variables that most influence on the physical fitness are gender and nutritional status.

Keywords : physical activity, physical fitness, adolescents, nutritional status

-
1. Student of Health Nutrition, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University
 2. Department of Health Nutrition, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University
 3. Nutrition Study Program, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta