

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS AT SMPN 1 SUNGKAI UTARA

By
CAESALPINIA BANLA ALFA PUTRI

Background: Adolescence is a critical period characterized by rapid growth and development, which increases nutritional needs. Imbalance between dietary intake and energy expenditure may lead to nutritional problems. In Indonesia, the prevalence of malnutrition among adolescents remains relatively high, often influenced by unhealthy dietary patterns and insufficient physical activity.

Method: This study used an analytic correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of 420 students, with a total sample of 90 respondents selected using purposive sampling. Dietary patterns were assessed using a 2×24-hour food recall questionnaire, while physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Nutritional status was determined based on anthropometric measurements. Data were analyzed using the Spearman correlation test.

Results: The results showed a significant relationship between dietary patterns and nutritional status ($p < 0.001$) with a strong positive correlation ($r = 0.590$). Additionally, there was a significant relationship between physical activity and nutritional status ($p = 0.011$) with a moderate negative correlation ($r = -0.267$).

Conclusion: There is a significant relationship between dietary patterns and physical activity with the nutritional status of adolescents at SMPN 1 Sungkai Utara. Better dietary patterns are associated with better nutritional status, while higher physical activity tends to be associated with lower nutritional status values. Therefore, maintaining balanced dietary intake and adequate physical activity is important to achieve optimal nutritional status in adolescents.

Keywords: dietary patterns, physical activity, nutritional status, adolescents

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMPN 1 SUNGKAI UTARA

Oleh
CAESALPINIA BANLA ALFA PUTRI

Latar Belakang: Remaja merupakan periode penting yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga meningkatkan kebutuhan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan makanan dan pengeluaran energi dapat menyebabkan masalah gizi. Di Indonesia, prevalensi masalah gizi pada remaja masih relatif tinggi, yang sering dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang tidak memadai.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 420 siswa, dengan sampel sebanyak 90 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pola makan dinilai menggunakan kuesioner food recall 2×24 jam, sedangkan aktivitas fisik diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi ($p < 0,001$) dengan kekuatan korelasi kuat ($r = 0,590$). Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,011$) dengan kekuatan korelasi sedang dan arah negatif ($r = -0,267$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMPN 1 Sungkai Utara. Pola makan yang lebih baik berhubungan dengan status gizi yang lebih baik, sedangkan aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung berhubungan dengan nilai status gizi yang lebih rendah. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan asupan gizi dan aktivitas fisik yang cukup penting untuk mencapai status gizi yang optimal pada remaja.

Kata Kunci: pola makan, aktivitas fisik, status gizi, remaja