HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA REMAJA PUTRI DI SMP AN-NUR 2 BULULAWANG

Citra Ilma Aziziah[1], Nurul Pujiastuti[2], Tri Nataliswati[3], Eko Sari Wahyuni[4]
Program Studi D4 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, Jl. Besar Ijen No 77C Malang
Email : citrailmaaziziah@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan aktivitas fisik dan pola makan, karena perilaku remaja cenderung dipengaruhi oleh perkembangan tren. Aktivitas fisik yang rendah serta pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, yang selanjutnya berdampak pada indeks massa tubuh (IMT). IMT merupakan indikator sederhana yang digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi seseorang ke dalam kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan IMT pada remaja putri di SMP An-Nur 2 Bululawang. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang. Analisis data dilakukan menggunakan uji Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 43 responden (43%), pola makan buruk sebanyak 53 responden (53%), serta status IMT normal sebanyak 37 responden (37%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan IMT ($r = -0{,}521$, $p < 0{,}001$) dan antara pola makan dengan IMT ($r = 0{,}475$, $p < 0{,}001$). Dari hasil tersebut bahwa aktivitas fisik dan pola makan berperan penting dalam menentukan status IMT pada remaja putri, sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam perencanaan dan pengembangan program kesehatan sekolah yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik dan perbaikan pola makan remaja putri. Kesimpulan terdapat hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan IMT pada remaja putri di SMP An-Nur 2 Bululawang.

Kata kunci: aktivitas fisik, indeks massa tubuh, pola makan, remaja putri