

## ABSTRAK

**Cahyani, Lindah Regita, 2024. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi dengan Status Gizi Calon Pengantin Wanita Di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Utama: Rudi Hamarno, S.Kep.Ns., M.Kep., Pembimbing Pendamping: Ari Kusmiwiyati, SST., M.Keb.**

Usia reproduktif adalah masa yang penting dalam menentukan kesehatan calon ibu dan calon anak. Calon pengantin wanita merupakan kelompok yang perlu mendapatkan perhatian dalam aspek gizi pranikah. Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang berlebihan tanpa diimbangi dengan konsumsi gizi yang memadai dapat menyebabkan kekurangan energi kronik (KEK). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi calon pengantin wanita. Desain penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Kedungkandang, Kota Malang, dengan jumlah sampel 32 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan rumus slovin dari total populasi 43 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner *Physical Activity Level* (PAL) untuk menilai aktivitas fisik dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menilai status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setengah dari responden (50%) memiliki aktivitas fisik kategori berat, dan hampir setengah responden (65,63%) berada pada kategori status gizi kurus. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi calon pengantin wanita ( $p$ -value 0,000;  $r = -0,785$ ), yang menunjukkan hubungan kuat dengan arah negatif. Artinya, semakin tinggi aktivitas fisik, maka status gizi cenderung semakin rendah. Kesimpulannya, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi calon pengantin wanita. Peneliti menyarankan agar calon pengantin wanita dengan aktivitas fisik berat mendapatkan edukasi tentang keseimbangan aktivitas fisik dan konsumsi gizi, serta melakukan pemeriksaan pranikah secara rutin untuk mencegah komplikasi selama kehamilan.

**Kata kunci : Aktivitas Fisik, Calon Pengantin, dan Status Gizi**