

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja dikatakan sebagai generasi muda di lingkungan masyarakat maupun bangsa, dimana remaja akan menjadi calon penerus perjuangan bangsa dan mempunyai peranan penting dalam memajukan bangsa. Generasi muda harus diberikan bekal mengenai keterampilan, sifat sebagai pemimpin, memiliki kesehatan jasmani yang baik, memiliki kreativitas, jiwa patriotisme, budi pekerti dan akhlak mulia. Remaja juga akan bertanggung jawab terhadap pembangunan bangsa dimasa mendatang. Generasi muda diharapkan dapat bertindak proaktif, kreatif dan inovatif untuk memajukan pembangunan bangsa (Ni Made & Ni Ketut, 2020).

Remaja secara umum akan mengalami perubahan fisik, psikologi serta pola persepsi diri seiring bertambahnya usia. Perubahan tersebut biasanya ditandai dengan pematangan organ reproduksi dan pertumbuhan tubuh yang dapat menyebabkan permasalahan pada perilaku remaja, seperti perubahan kebiasaan makan remaja yang secara bertahap akan berubah pada perilaku makan sehat atau tidak sehat. Status gizi merupakan ukuran kesehatan seseorang yang dapat ditentukan dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan suplemen makanan. Indikator status gizi adalah sekumpulan ciri-ciri yang dapat dipahami untuk menggambarkan tingkat gizi seseorang. Remaja dapat dikatakan memiliki status gizi setara apabila memenuhi kriteria yang ditentukan melalui analisis gizi (Abeng, 2020).

Status gizi dikategorikan menjadi lima jenis meliputi sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Status gizi remaja dapat ditentukan menggunakan perhitungan Indek Masa Tubuh atau IMT. Pengukuran ini cocok dilakukan pada remaja karena masih dalam tahap perkembangan. Status gizi remaja merupakan kondisi dimana terpenuhinya kebutuhan asupan gizi. Energi yang masuk ke dalam tubuh sesuai dengan energi yang dikeluarkan, maka remaja dapat mencapai tubuh yang ideal (Almatsier, 2010; Dieny, 2014) dikutip dalam (Ovita et al., 2019).

Permasalahan gizi banyak terjadi pada remaja yang diakibatkan oleh perilaku yang tidak tepat, seperti ketidakseimbangan antara aktivitas yang dilakukan remaja dengan pemenuhan gizi yang disarankan. Remaja yang kurang asupan energi dan protein dapat berpengaruh pada tubuh sehingga menyebabkan obesitas, penyakit Kekurangan Energi Kronik (KEK) dan juga anemia. Obesitas adalah kondisi dimana remaja memiliki berat

badan berlebih. Obesitas sendiri dapat menjadi penyebab kurangnya rasa percaya diri pada remaja dan berujung pada gangguan kesehatan mental. Kekurangan Energi Kronik (KEK) terjadi ketika remaja tidak cukup mengonsumsi makanan dengan alasan tidak nafsu makan atau saat remaja sedang melakukan diet karena khawatir dengan bentuk badan teman. Anemia adalah penyakit dimana kadar hemoglobin dan sel eritrosit lebih rendah dari normal (Hafiza et al., 2021).

Global Nutrition Report (2022) menjelaskan prevalensi gizi kurang pada remaja laki-laki sebanyak 11,6% dan pada remaja perempuan sebanyak 8,1% pada tahun 2019. Prevalensi obesitas remaja laki-laki sebanyak 12,3% dan remaja perempuan sebanyak 16,2% pada tahun 2022. Menurut data *Riset Kesehatan Dasar (2018)* terdapat 25,7% remaja usia 13 hingga 15 tahun terkena dampak dan 26,9% remaja usia 16 hingga 18 tahun mengalami kondisi abnormal dimana kondisi badan yang sangat kurus. Remaja usia 13 sampai 15 tahun memiliki prevalensi obesitas sebesar 16,0% dan pada usia 16 sampai 18 tahun sebanyak 13,5%. Prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%, artinya 3 sampai 4 dari 10 remaja menderita anemia (Kemenkes, 2023).

Riskesdas 2018 mengidentifikasi permasalahan gizi pada remaja sebanyak 9,16% mengalami status gizi kurus dan 13,29% mengalami obesitas, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puspitasari & Aulianti, 2021) menunjukkan status gizi remaja dengan IMT sangat kurus sebanyak 19%, IMT gemuk sebanyak 17,1%, IMT obesitas I sebanyak 21,3% dan IMT obesitas II sebanyak 10,4%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Hartini et al., 2022) mengidentifikasi status gizi remaja dengan IMT kurus sebanyak 28,9%, IMT gemuk sebanyak 16,1% dan IMT obesitas sebanyak 4,4%.

Provinsi Jawa Tengah dengan prevalensi obesitas pada remaja sebesar 31,52% pada tahun 2018 serta prevalensi gizi kurang sebesar 27,685 pada tahun 2019 namun angka gizi kurang menurun sebanyak 20,9% pada tahun 2021 (Dinkes provinsi Jawa Tengah, 2018). Kota Klaten Selatan, mayoritas remaja sebanyak 61% berbadan normal, 16% berbadan kurus, 13% berbadan sangat kurus, 7% berbadan gemuk dan 3% obesitas. Remaja yang berusia 13 sampai 15 tahun prevalensi badan kurus dan sangat kurus sebanyak 18,7%, usia 16 sampai 18 tahun dengan prevalensi 12,2%, usia 13 sampai 15 tahun prevalensi gemuk dan obesitas 4,5% dan pada usia 16 sampai 18 tahun prevalensi 4,4% (Prihanti, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Pembantu (PUSTU) di Desa Dukuh dengan mewawancarai bidan desa dikarenakan jika PUSTU tidak memiliki data status gizi remaja. Bidan desa menyarankan untuk melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Bayat

yang didapatkan bahwa setelah dilakukan pengecekan Hemoglobin (Hb) pada murid remaja putri di SMP dan SMA kelas 1 wilayah kerja Puskesmas Bayat didapatkan dari 498 remaja putri kelas 1 sebanyak 102 orang menderita anemia dan 396 tidak mengalami anemia.

Status gizi sangat berpengaruh pada gangguan kesehatan pada remaja karena dapat menyebabkan ketidaksetaraan jumlah kalori yang dibutuhkan oleh tubuh. Kekurangan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti protein, lemak, karbohidrat dan vitamin juga dapat menjadi penyebab terjadinya masalah kesehatan seperti Kurang Energi Kronik (KEK) atau kurang gizi. Dampak yang ditimbulkan akibat kekurangan gizi pada remaja seperti gizi buruk dan berat badan yang kurang yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi. Remaja yang gagal mencapai status gizi yang optimal akan berpengaruh pada status gizi dan status kesehatan saat ini serta dapat mempengaruhi status gizi pada generasi mendatang. Remaja yang terlalu banyak mengonsumsi makan dapat menyebabkan obesitas. Remaja yang mengalami gizi berlebih atau obesitas akan berisiko lebih tinggi terkena penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus dan penyakit jantung koroner (Herdiani et al., 2021).

Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja meliputi kurangnya aktivitas fisik, faktor psikososial, korban atau pelaku perilaku bullying, kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kemungkinan dapat berakibat pada isolasi sosial (Rahayu, 2020). Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengingat kandungan gizi dalam suatu makanan dan bagaimana zat gizi tersebut digunakan dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini meliputi proses kognitif yang diperlukan untuk menyatukan informasi gizi dan perilaku makan sehingga dapat dikembangkan sebagai struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan (Herdiani et al., 2021). Status gizi juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi faktor genetik, budaya, sosial ekonomi, durasi tidur, kebiasaan dan lingkungan yang berperan untuk meningkatkan kebiasaan makan dan mengontrol berat badan remaja. Selain itu, faktor tersebut termasuk dengan riwayat keluarga, kebiasaan makan yang buruk, konsumsi makanan dengan kalori tinggi, *life style*, meningkatnya stress, tingkat pendidikan orang tua, jam tidur, pendapatan orang tua dan faktor demografi lain seperti usia dan jenis kelamin (Rachmayani et al., 2018) dikutip dalam (Andayani & Ausrianti, 2021).

Jenis kelamin merupakan salah satu komponen demografi yang berpengaruh pada status gizi seseorang. Remaja putri biasanya kurang puas dengan kondisi fisik dan memiliki gambaran tubuh yang negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja

putri yang sedang memasuki masa pubertas akan mengalami peningkatan lemak yang menyebabkan remaja memiliki tubuh yang jauh dari kata ideal. Ketidakpuasan ini disebabkan pada saat memasuki masa remaja seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuh akan semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat menjadi masalah yang kompleks pada remaja yang dapat menyebabkan frustrasi, menurunkan rasa percaya diri, menimbulkan citra diri yang salah bahkan dapat menimbulkan rendahnya harga diri (Anthony, 2009) dikutip dalam (Ovita et al., 2019).

World Health Organization (2022) mendefinisikan aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh dimana dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energi untuk dikeluarkan. Salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi remaja adalah aktivitas fisik karena remaja biasanya lebih aktif dan terlibat dalam kegiatan olahraga. Remaja juga banyak mengabaikan aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan, salah satunya malas berolahraga (Herdiani et al., 2021). Aktivitas fisik yang rendah pada remaja dapat dipicu karena malas, bosan, capek, tidak memiliki alat olahraga dan tidak memiliki waktu luang (Ariesthi et al., 2020). Aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh *sedentary lifestyle* yaitu terlalu sering duduk, penggunaan gawai, melihat televisi, bermain *game* yang dapat menyebabkan remaja kurang bergerak (Irawan et al., 2020).

Aktivitas fisik yang dilakukan tidak seimbang dan mengkonsumsi terlalu banyak kalori dapat meningkatkan kejadian obesitas karena remaja tidak melakukan aktivitas yang dianjurkan untuk membakar energi pada tubuh. Zaman sekarang, semakin meningkatnya alat komunikasi dan kemudahan atas akses transportasi umum, masyarakat khususnya remaja jarang melakukan aktivitas fisik. Sebagian besar remaja tidak melakukan aktivitas dengan baik (Hanani et al., 2021). Sebaliknya, jika remaja terlalu banyak membakar kalori dan mengkonsumsi lebih sedikit kalori akan berisiko pada penurunan berat badan yang menyebabkan Kurangnya Energi Kronik (KEK) (Multazami, 2022).

World Health Organization (2022) menjelaskan 28% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas tidak cukup aktif (laki-laki 23% dan perempuan 32%). Remaja tidak memenuhi rekomendasi global yaitu minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas fisik intensitas tinggi per minggu. Target global untuk mengurangi ketidakaktifan aktivitas fisik sebesar 15% hal ini juga sejalan dengan tujuan *Sustainable Development Goals* (SDGs). Penelitian Silveira e.al (2022) menyatakan bahwa latihan fisik yang dilakukan teratur dapat meningkatkan kondisi kesehatan terutama yang berkaitan dengan

pengelolaan berat badan. Ingersoll (2021) menjelaskan remaja dapat menurunkan sekitar 10% berat badan melalui aktivitas fisik yang optimal (Nurmidin et al., 2020).

Riset Kesehatan Dasar (2018) menjelaskan aktivitas fisik di Indonesia tergolong masih sangat rendah yaitu 33,5% hasilnya meningkat dari data Riskesdas 2013 sebesar 26,1%, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puspitasari & Aulianti, 2021) menunjukkan 53,1% memiliki aktivitas yang tergolong ringan, 24,2% memiliki aktivitas sedang dan 22,7% dengan aktivitas berat. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Hartini et al., 2022) menunjukkan 39,4% memiliki kategori aktivitas rendah dan 60,6% dengan aktivitas sedang.

Permasalahan yang sering kali terjadi pada remaja atau yang sering disebut dengan generasi milenial kebanyakan remaja mengurangi aktivitas fisik yang menuntut banyak biaya, tenaga dan waktu. Seiring dengan berkembangnya teknologi, remaja cenderung mengalihkan aktivitasnya dengan bentuk yang lebih sederhana. Permasalahan yang muncul pada gen Z seperti malas beraktivitas, transportasi yang memudahkan remaja untuk tidak mengeluarkan energi terlalu banyak dan pengaruh media sosial yang membuat remaja malas beraktivitas bahkan lupa untuk memenuhi kebutuhan fisiknya (Supardan, 2021). Orang tua mempunyai peran untuk mengontrol remaja dalam bermain *gadget* ataupun menonton televisi agar remaja lebih banyak melakukan aktivitas diluar rumah (Orami, 2019).

Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik pada remaja sesuai dengan *best buy* WHO yakni dengan melakukan beberapa strategi meliputi: 1) Melakukan kampanye untuk meningkatkan kesadaran (*awareness*) di seluruh wilayah berbasis komunitas (*community-wide campaigns*) melalui media massa dan edukasi; 2) Menciptakan lingkungan yang aktif dengan menciptakan dan memelihara fasilitas dan lingkungan sesuai untuk melakukan aktivitas fisik; 3) Mengembangkan program untuk meningkatkan aktivitas fisik di lingkungan; 4) Implementasi program peningkatan aktivitas fisik di tingkat sekolah (UKS, pemeliharaan program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) di sekolah maupun masyarakat (Gondhowiardjo, 2019).

Perubahan *life style* remaja saat ini dapat diakibatkan karena pesatnya kemajuan teknologi yang dapat membuat remaja lebih membatasi pergerakan yang dilakukan. perubahan ini menyebabkan remaja harus membutuhkan alasan yang untuk melakukan aktivitas. Andi Kurniawan yang merupakan Dokter olahraga mengemukakan faktor yang mempengaruhi remaja malas bergerak meliputi kurangnya motivasi, tidak memiliki waktu

luang, pengaruh media sosial, kurang bersinergi dan kurangnya fasilitas yang memadai. Faktor utama yang menyebabkan remaja malas bergerak yaitu karena kurangnya motivasi pada diri sendiri (Supardan, 2021).

Remaja yang memiliki rutinitas yang padat membuat remaja tidak ada waktu luang untuk melakukan kegiatan fisik. Remaja sekolah biasanya dari pagi hingga sore mengerjakan tugas sekolah sehingga remaja hanya memiliki waktu luang hari sabtu dan minggu. Waktu luang ini dapat membuat remaja lebih sering menggunakan *gadget* hingga lupa bergerak. Selain itu, media sosial juga dapat mempengaruhi remaja malah melakukan aktivitas bahkan hingga lupa memenuhi kegiatan fisiknya. Remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk melakukan aktivitas di sosial media untuk memenuhi kebutuhannya (Supardan, 2021).

Faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi usia dimana aktivitas fisik remaja hingga dewasa akan meningkat mencapai maksimal di usia 25-30 tahun. Jenis kelamin juga dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada aktivitas fisik dimana pada masa pubertas aktivitas fisik remaja perempuan dan laki-laki tergolong sama. Remaja laki-laki setelah pubertas biasanya mempunyai kekuatan aktivitas fisik yang cenderung tinggi dibandingkan remaja perempuan. Selain itu ada faktor pola makan dimana jika jumlah makanan yang dikonsumsi banyak tubuh akan lebih cepat lelah begitu juga sebaliknya. Penyakit atau kelainan pada tubuh juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik pada remaja (F. T. Nugroho, 2022).

Aktivitas fisik sangat berhubungan erat dengan kondisi kesehatan seseorang. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengurangi risiko terkena Penyakit Tidak Menular (PTM) dan meningkatkan kondisi kesehatan remaja. Dampak yang ditimbulkan jika remaja kurang melakukan aktivitas fisik yakni menyebabkan kualitas fisik remaja menjadi rendah sehingga remaja lebih mudah lelah dalam melakukan aktivitas, mudah sakit, pegal-pegal dan menjadi kurang produktif. Selain itu aktivitas fisik yang kurang juga dapat menyebabkan daya tahan tubuh turun, badan kurang fit, mudah terkena flu, nafsu makan memburuk, kalori yang menumpuk akan menjadi lemak dan bentuk tubuh menjadi tidak ideal (F. T. Nugroho, 2022).

Desa Karangasem terdapat 2 Posyandu Remaja yaitu di Desa Karangasem Selatan dan Karangasem Utara. Posyandu tersebut memiliki anggota dimana jumlahnya \pm 50 orang. Kegiatan yang dilakukan pada pelayanan posyandu meliputi pengecekan kesehatan seperti BB, TB dan Tensi pada setiap posyandunya. Penyuluhan kesehatan pada posyandu karangasem dilakukan di balai Desa Karangasem yang dilakukan oleh bidan desa.

Studi pendahuluan pada bulan Desember 2023 yang dilaksanakan pada pelayanan posyandu remaja di Desa Dukuh teridentifikasi pelayanan pada bulan November 2023 IMT remaja dengan kategori kurus sebanyak 17,4%, obesitas sebanyak 17,4% dan remaja berbadan normal sebanyak 65,2%. Dari hasil wawancara dengan salah satu kader posyandu remaja mengatakan bahwa 2 bulan sekali mengadakan kegiatan seperti pengukuran kesehatan (berat badan, tinggi badan, lila dan tensi), pendidikan kesehatan yang dilakukan oleh bidan atau dokter puskesmas, senam dan beberapa keterampilan lainnya. Selama kegiatan dilakukan banyak juga remaja yang tidak mengikuti kegiatan dengan beralasan malas. Selain itu, remaja tidak memiliki aktivitas selain sekolah dan setelah sekolah remaja hanya duduk berjam-jam untuk bermain *gadget* dan menonton televisi. Dampak yang ditimbulkan seperti keterbatasan dalam bergerak sehingga terjadi penurunan aktivitas fisik.

B. Rumusan Masalah

Remaja yang merupakan gen Z memiliki ketidakseimbangan masalah kesehatan yang dapat berakibat pada timbulnya masalah aktivitas fisik dengan status gizi. Permasalahan yang timbul terkait status gizi remaja meliputi kurang energi kronik, kurang gizi makro yang mengakibatkan anemia dan obesitas. Masalah aktivitas fisik meliputi remaja malas bergerak, semakin canggihnya alat transportasi dan komunikasi membuat remaja lebih sering berdiam diri dengan energi yang dikeluarkan tidak terlalu banyak dan tidak memenuhi kebutuhan fisiknya. Masih ditemukannya permasalahan aktivitas fisik dan status gizi remaja maka penting untuk dilakukan studi lebih lanjut untuk memperdalam hasil studi sebelumnya. Berdasarkan latar belakang, peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk membuktikan “Apakah Ada Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Desa Dukuh, Bayat, Klaten?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di Desa Dukuh, Bayat, Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, tinggi badan dan berat badan remaja di Desa Dukuh, Bayat, Klaten.
- b. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik remaja di Desa Dukuh, Bayat, Klaten.

- c. Mengidentifikasi status gizi remaja di Desa Dukuh, Bayat, Klaten.
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Desa Dukuh, Bayat, Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi literasi bagi pembaca tentang aktivitas fisik dan status gizi pada remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi puskesmas bayat sebagai bahan informasi dalam memberikan tindakan lebih lanjut untuk remaja.

b. Bagi Posyandu Remaja

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengelola posyandu remaja sebagai bahan informasi dalam meningkatkan kesehatan remaja.

c. Bagi Remaja

Dapat memberi informasi serta menambah wawasan tentang aktivitas fisik dan status gizi pada remaja, sehingga dapat memiliki pemahaman yang lebih baik, dapat mengantisipasi faktor risiko yang mempengaruhinya dan juga bisa mengaplikasikan di kehidupan sehari-hari.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya, sehingga menambah pengetahuan tentang aktivitas fisik dan status gizi pada remaja.

E. Keaslian Penelitian

1. Hartini, Diah Ayu, dkk. (2022) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Pasca Bencana di Kota Palu”

Tujuan dari penelitian ini ingin melihat hubungan antara aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja pasca bencana di Kota Palu. Desain dalam penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Aktivitas fisik dinilai dengan menggunakan *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* dan status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 180 orang siswa kelas X dan XI di SMA negeri 4 Palu pada bulan Mei sampai Juni 2019. Teknik pengambilan sampel dengan metode *Simple Random Sampling*. Untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi maka digunakan uji *Chi Square Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada Hubungan, dimana nilai $p = 0,047 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Perbedaan : Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel, desain penelitian, teknik sampel, tempat dan waktu.

Penelitian yang akan dilakukan tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Desa Dukuh, Bayat, Klaten” dengan desain penelitian deskriptif *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel Aktivitas Fisik dengan skala kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)* sedangkan pengukuran Status Gizi menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Uji korelasi Pearson dilakukan dengan IBM SPSS versi 25.

2. Abeng, Andi Tenri. (2020) dengan judul penelitian “Faktor Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Siswa di SMA Negeri 2 Kota Palangka Raya”

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh faktor aktivitas fisik terhadap status gizi siswa di SMA Negeri 2 Kota Palangka Raya. Desain dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Aktivitas Fisik dinilai dengan menggunakan kuesioner sedangkan status gizi diukur menggunakan antropometri, yaitu tinggi badan dan berat badan lalu dikonversi di tabel Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 112 dari 520 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Palangka Raya pada bulan Juli 2018. Teknik pengambilan sampel dengan metode *Random Sampling*. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Nutrisi maka digunakan uji *Chi Square Test*. Hasil penelitian ini terdapat bahwa ada hubungan, dimana nilai $P = 0,002 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Perbedaan : Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel, desain penelitian, teknik sampel, tempat dan waktu.

Penelitian yang akan dilakukan tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Desa Dukuh, Bayat, Klaten” dengan desain penelitian deskriptif *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel Aktivitas Fisik dengan skala kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)* sedangkan pengukuran Status

Gizi menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Uji korelasi Pearson dilakukan dengan IBM SPSS versi 25.

3. Puspitasari & Aulianti. (2021) dengan judul penelitian “Hubungan antara Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Usia Remaja di Tangerang”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan status gizi pada usia remaja. Desain penelitian ini adalah penelitian dengan metode analisis korelasi. Aktivitas fisik dinilai dengan kuesioner *Physical Activity Questionnaire (PAL)* dan status gizi dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Sampel dalam penelitian ini sebanyak 211 orang yang berusia 12-21 tahun di Kota dan Kabupaten Tangerang. Teknik pengambilan sampel dengan metode *Cluster random Sampling*. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi maka digunakan uji Korelasi Rank Spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan, dimana nilai $p = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Perbedaan : Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel, desain penelitian, teknik sampel, tempat dan waktu.

Penelitian yang akan dilakukan tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Desa Dukuh, Bayat, Klaten” dengan desain penelitian deskriptif *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel Aktivitas Fisik dengan skala kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)* sedangkan pengukuran Status Gizi menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Uji korelasi Pearson dilakukan dengan IBM SPSS versi 25.