

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA REMAJA

Fida Aulia Muthiah*, Indri Mulyasari
Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo
*Email: fidaauliam@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Persen lemak tubuh sebagai bagian dari komposisi tubuh, sering digunakan sebagai indikator kesehatan karena kaitannya yang erat dengan beberapa penyakit, salah satunya adalah gizi lebih. Gizi lebih pada remaja, khususnya usia 13 – 15 tahun terus meningkat setiap tahunnya. Berawal 11,2% di 2018, menjadi 12,1% di 2023. Salah satu indikator gizi lebih ialah persen lemak tubuh. Persen lemak tubuh dipengaruhi oleh tingkat kecukupan energi dan tingkat aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tingkat kecukupan energi dan tingkat aktivitas fisik pada remaja.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain analitik yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada salah satu SMP Negeri Kabupaten Semarang dengan jumlah sampel 105, menggunakan teknik *disproportionate random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa form EHQ dengan FFQ-SQ, PAQ-C, dan BIA. Hasil analisis berdasarkan uji Kendall's tau dengan nilai signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil: Responden memiliki kecukupan energi dengan tingkat lebih 46,7%, baik 95,6%, cukup 20%, kurang 7,6%, dan defisit 16,2%. Tingkat aktivitas fisik responden berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1%, tinggi 14,3%, sedang 69,5%, dan rendah 15,2%. Persen lemak tubuh responden berada di kategori *underfat* sebanyak 26,7% dan *normal* sebanyak 73,3%. Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan persen lemak tubuh remaja ($p = 0,556$). Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh remaja ($p = 0,043$).

Simpulan: Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dengan persen lemak tubuh remaja, dan terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh remaja.

Kata kunci: gizi lebih, persen lemak tubuh, remaja, tingkat aktivitas fisik, tingkat kecukupan energi.

RELATIONSHIP BETWEEN ENERGY ADEQUACY LEVELS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS WITH BODY FAT PERCENTAGE IN ADOLESCENTS

Fida Aulia Muthiah*, Indri Mulyasari

Nutrition Study Program, Faculty of Health, Ngudi Waluyo University

*Email: fidaauliam@gmail.com

Background: Body fat percentage as part of body composition is often used as a health indicator due to its close relationship with several diseases, one of which is obesity. Obesity in adolescents, especially those aged 13–15 years, continues to increase every year. Starting at 11.2% in 2018, it rose to 12.1% in 2023. One indicator of overnutrition is body fat percentage. Body fat percentage is influenced by energy adequacy and physical activity levels. The purpose of this study was to determine the relationship between energy adequacy and physical activity levels in adolescents.

Method: This study is quantitative research, with an analytical design conducted using a cross-sectional approach. The study was conducted at a public junior high school in Semarang Regency with a sample size of 105, using disproportionate random sampling. The instruments used were the EHQ form with FFQ-SQ, PAQ-C, and BIA. The results of the analysis were based on Kendall's tau test with a significance value of $\alpha = 0.05$.

Results: Respondents had sufficient energy levels, with 46.7% having more than sufficient energy, 95.6% having sufficient energy, 20% having adequate energy, 7.6% having insufficient energy, and 16.2% having deficient energy. The respondents' physical activity levels were in the very high category (1%), high (14.3%), moderate (69.5%), and low (15.2%). The respondents' body fat percentage was in the underfat category (26.7%) and normal category (73.3%). There was no relationship between energy adequacy levels and body fat percentage in adolescents ($p = 0.556$). There was a relationship between physical activity levels and body fat percentage in adolescents ($p = 0.043$).

Conclusion: There was no relationship between energy adequacy levels and body fat percentage in adolescents, and there was a relationship between physical activity levels and body fat percentage in adolescents.

Keywords: adolescents, body fat percentage energy adequacy level, overnutrition, physical activity level.