

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, juli 2025

<sup>1</sup>Rahma Aulia, <sup>2</sup>Dwiyanti Purbasari, <sup>3</sup>Iin Indra Nuraeni

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA AWAL DI SDN LINGGAJATI 2 KECAMATAN ARAHAN KABUPATEN INDRAMAYU**

Xii + 95 + 4 tabel + 2 skema + 12 lampiran

**ABSTRAK**

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi Status gizi remaja dikarenakan pada masa ini remaja menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga, tetapi tidak sedikit juga dari mereka yang malah mengabaikan aktivitas fisik yang seharusnya mereka lakukan dengan baik, salah satunya malas berolahraga, mereka kurang beraktivitas dengan baik dikarenakan beberapa hal, seperti malas, kurangnya motivasi dari dalam, maupun luar

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada remaja awal di SD Linggajati 2 Kecamatan Arahan Kabupaten Indramayu.

Jenis penelitian ini yaitu menggunakan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode sampling jenuh, Alat pengumpulan data aktivitas dan dianalisis menggunakan spearman rank. jumlah sampel 40 siswa

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden sebagian besar yaitu 29 responden (72,5%) memiliki status gizi pada kategori baik, dan hasil bahwa sebagian besar yaitu 24 responden (60,0%) (nilai *p value* = 0,000;  $\alpha$  = 0,05;  $r$  = 0,773). Koefisien korelasi 0,773 menunjukkan hasil uji *spearman* memiliki arah positif yang berarti terdapat korelasi yang kuat dan searah antara kedua variabel. Semakin baik status gizi maka semakin baik juga aktivitas fisik remaja.

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi remaja dikarenakan pada masa ini remaja menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga.

**Kata Kunci:** Status gizi, Aktivitas fisik, Remaja

**Daftar Pustaka :** 45 ( 2014-2024)

**MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH  
FACULTY OF HEALTH  
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**

*Thesis, July 2025*

*<sup>1</sup>Rahma Aulia, <sup>2</sup>Dwiyanti Purbasari, <sup>3</sup>Iin Indra Nuraeni*

***THE CORRELATION OF NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL  
ACTIVITY IN EARLY ADOLESCENTS AT LINGGAJATI 2 ELEMENTARY  
SCHOOL, INDRAMAYU REGENCY***

*Xii + 95+ 4 tables + 2 diagrams + 12 appendices*

***ABSTRACT***

*Physical activity is an important factor that influences the nutritional status of adolescents because during this period, adolescents become more active and are involved in many sports activities. However, there are also many who neglect the physical activities they should be doing properly, such as being lazy to exercise. They are less active due to several reasons, such as laziness, lack of internal motivation, or external factors.*

*This study aims to analyze the relationship between nutritional status and physical activity among early adolescents at Linggajati 2 Elementary School in Arahau District, Indramayu Regency.*

*This research uses a quantitative descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sampling technique uses saturated sampling, and the data collection tool is analyzed using Spearman's rank. The sample size is 40 students. The results of this study indicate that most respondents, namely 29 respondents (72.5%), have a good nutritional status, and that most respondents, namely 24 respondents (60.0%), have a good nutritional status ( $p$ -value = 0.000;  $\alpha$  = 0.05;  $r$  = 0.773). The correlation coefficient of 0.773 indicates that the Spearman test results show a positive direction, meaning there is a strong and consistent correlation between the two variables. The better the nutritional status, the better the physical activity of adolescents.*

*Physical activity is an important factor that affects the nutritional status of adolescents because during this period adolescents become more active and are involved in many sports activities.*

***Keywords:*** *Nutritional status, Physical activity, Adolescents*

***References:*** *45 (2014-2024).*