

PERBEDAAN POLA AKTIVITAS FISIK DAN PERSENTASE LEMAK  
TUBUH ANTARA REMAJA DI WILAYAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN  
(Studi di SMP Negeri 1 Semarang dan SMP Negeri 1 Mranggen)

Artikel Penelitian

disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
studi pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro



disusun oleh :

HALIMATUS SA'DIYAH

G2C005280

PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG  
2009

**DIFFERENCE OF PHYSICAL ACTIVITY PATTERN AND BODY FAT PERCENTAGE BETWEEN ADOLESCENT IN URBAN AND SUB URBAN  
(Study in SMP NEGERI 1 Semarang and SMP Negeri 1 Mranggen)**

Halimatus Sa'diyah\*, Apoina Kartini\*\*

**ABSTRACT**

**Background :** Advanced in knowledge, technology and economy has create sedentary life style or life with less movement and high calory and fat eating pattern especially in uban area than suburban. Nowadays, nutrition problem not only appears in urban people but also in suburban areas. Percentage of body fat is one of the index in fatness and physical activity is one of the contributing factor to body fat percentage.

**Objective :** This experiment is to differentiate physical activity pattern and body fat percentage between adolescent in urban and suburban areas.

**Method :** This study was an analytical study with cross sectional design, involving 38 subject for each urban and suburban group, using multistage sampling methode. Body fat percentage were measured by bio impedance analyzer (BIA). Dairy activity questioner were using to physical activity and 24 hours food recall to measured food consumption. A data were analyzed by Saphiro Wilk, Mann-Whitney, and Independent T-test.

**Result :** Mean of physical activity level adolescent in urban high more (2091,48±576,90 kkal) than adolescent in sub urban (2062,12±487,25 kkal). Mean of adolescent body fat percentage in urban high more (16,25±8,31) than adolescent in sub urban (13,80±6,20). Mean of adolescent food consumption in urban high more (101,28±16,28) than adolescent in sub urban (97,05±18,21). There was no difference in physical activity pattern and body fat percentage between adolescent in urban and sub urban areas.

**Conclusion :** Physical activity pattern and body fat percentage between adolescent in urban no different significant with adolescent in suburban areas.

**Keywords :** Body fat percentage, physical activity, adolescent, urban and suburban

\* Student of Nutrition Science Study Program, Medical Faculty of Diponegoro University

\*\* Lecturer of Nutrition Science Study Program, Medical Faculty of Diponegoro University

**PERBEDAAN POLA AKTIVITAS FISIK DAN PERSENTASE LEMAK TUBUH ANTARA REMAJA DI WILAYAH PERKOTAAN DAN PEDESAAN  
(Studi di SMP NEGERI 1 Semarang dan SMP Negeri 1 Mranggen)**

Halimatus Sa'diyah<sup>\*</sup>, Apoina Kartini<sup>\*\*</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Kemajuan dibidang ilmu pengetahuan, teknologi dan ekonomi telah menciptakan suatu lingkungan dengan gaya hidup cenderung *sedentary* atau kurang gerak dan pola makan tinggi kalori dan lemak terutama di perkotaan daripada pedesaan. Tetapi sekarang masalah gizi ganda tidak hanya terdapat pada masyarakat perkotaan saja akan tetapi juga terdapat pada masyarakat pedesaan. Persentase lemak tubuh merupakan salah satu indeks kegemukan dan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persentase lemak tubuh.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola aktivitas fisik dan persentase lemak tubuh antara remaja di wilayah perkotaan dan pedesaan.

**Metode :** Penelitian analitik dengan desain *cross sectional* dengan jumlah 38 subjek untuk masing-masing kelompok kota dan desa, diambil dengan metode *multistage sampling*. Persentase lemak tubuh diukur menggunakan *Bioelectrical Impedance Analyzer* (BIA). Kuesioner *dairy activity* digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *food recall* 24jam untuk mengukur asupan energi. Analisis data dengan *Saphiro Wilk*, *Mann-Whitney*, dan *Independent T-test*.

**Hasil :** Rerata tingkat aktivitas fisik remaja perkotaan lebih tinggi ( $2091,48 \pm 576,90$  kkal) dibandingkan remaja pedesaan ( $2062,12 \pm 487,25$  kkal). Rerata persen lemak tubuh remaja perkotaan lebih tinggi ( $16,25 \pm 8,31$ ) dibandingkan remaja pedesaan ( $13,80 \pm 6,20$ ). Rerata asupan energi remaja perkotaan lebih tinggi ( $101,28 \pm 16,28$ ) dibandingkan remaja pedesaan ( $97,05 \pm 18,21$ ). Tidak ada perbedaan pola aktivitas fisik dan persentase lemak tubuh antara remaja di wilayah perkotaan dan pedesaan.

**Kesimpulan :** Pola aktivitas fisik dan persentase lemak tubuh remaja di wilayah perkotaan tidak berbeda bermakna dengan remaja di wilayah pedesaan.

**Kata Kunci :** Persentase lemak tubuh, aktivitas fisik, remaja, kota dan desa.

\* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

\*\* Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro