

# HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN (ENERGI,PROTEIN,LEMAK,SERAT) DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 MAGELANG TAHUN 2008

VIANI RAHESI HUTAMI -- E2A306073  
(2008 - Skripsi)

Remaja merupakan masa peralihan sehingga mudah dipengaruhi oleh lingkungan, termasuk dalam pemilihan makanan. di era modern saat ini remaja lebih cenderung memilih makanan cepat saji yang tinggi kalori dan rendah serat. hal ini dapat menimbulkan obesita. tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan asupan makanan (energi,protein,lemak,serat) dan aktivitas fisik dengan persentase lemak tubuh. jenis penelitian yang dilakukan adalah *explanatory research* dengan menggunakan metode *cross sectional*. populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri @ Magelang. Sebanyak 72 sampel dipilih sebagai sampel dengan *systematic random sampling*. pengambilan data konsumsi dilakukan dengan metode *recall 2x24 jam*, data antropometri dengan penukuran BB,TB dan persentase lemak tubuh, data aktivitas fisik dengan wawancara. analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan pada subjek laki-laki ( $r=-0,511;p=0,008$ ) dan pada subjek perempuan ( $r=-0,377;p=0,010$ ) semakin tinggi tingkat kecukupan energi maka semakin rendah persentase lemak tubuh. pada subjek laki-laki ( $r=0,453;p=0,020$ ) semakin tinggi tingkat kecukupan protein semakin rendah persentase lemak tubuh dan pada subjek perempuan ( $r=-0,160;p=0,289$ ) tidak ada hubungan. Pada subjek laki-laki ( $r=0,647;p=0,000$ ) dan perempuan ( $r=0,777;p=0,000$ ) semakin tinggi asupan lemak semakin tinggi persentase lemak tubuh. pada subjek perempuan ( $r=-0,400;p=0,006$ ) semakin tinggi asupan serat semakin rendah persentase lemak tubuh dan pada subjek laki-laki( $r=-0,111;p=0,589$ ) tidak ada hubungan. pada subjek laki-laki ( $r=0,480;p=0,013$ ) dan perempuan ( $r=0,445;p=0,0002$ ) semakin tinggi nilai aktivitas fisik semakin tinggi persentase lemak tubuhnya.

**Kata Kunci:** persentase lemak tubuh, asupan makanan, aktivitas fisik

## *THE CORRELATION BETWEEN FOOD INTAKE (ENERGY,PROTEIN,FAT,FIBER) AND PHYSICAL ACTIVITY IN CLASS XI SMA NEGERI 2 MAGELANG*

*Adolensce is transition period which affected by peers group, including in food selection. in this modern era, they are tended to choose fast food. this condition may lead to obesity. the research aimed to correlate food intake (energy,protein,fat,fiber) and phisycal activity with percentage of body fat. this was an explanatory research by cross sectional approach. the population of the study was students in year XI of SMAN 2 Magelang. The samples were 72 students and which were selected by minimal sample size. food intake colected by 2x24 hours recall method. anthropometric dta were collected by weight, measuring height body, percentage of body fat. data analysis were conducted by Pearson Product Moment correlation test. Result of the study showed that in boys ( $r=-0,511;p=0,008$ ) subject and girls subject ( $r=-0,377;p=0,010$ ) more higher*

*energy intake the lower the percentage of body fat. in boys subject ( $r=0,453;p=0,020$ )the higher protein intake the lower percentage of body fat and no correlation in girls subject ( $p=0,289;r=0,160$ ). in boys ( $r= 0,629;p=0,01$ ) and girls ( $r=0,777;p=0,000$ ) subject more higeher fat intake thenmore higher percentage of body fat. in girls subject ( $p=0,006;r=-0,400$ ) more higher fiber intake the lower the percentage of body fat and no correlation in boys subject ( $p=0,589;r=-0,111$ ). in boys subject ( $p=0,013;r=0,480$ ) and girls subject ( $r= 0,002;p=0,445$ ) more higher physical activity then more hig percentage of body fat.*

*Keyword : percentage of body fat, food intake, physical activity*