

# Hubungan pola aktivitas fisik siswa SMP Swasta X di Jakarta terhadap status gizi, persen lemak tubuh dan waist to height ratio = The relationship of physical activity patterns of private junior high school students in Jakarta with nutritional status, percent body fat and waist to height ratio

Leksolie Lirodon Foes, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20503979&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Tesis ini membahas tentang hubungan pola aktivitas fisik siswa SMP dengan status gizi, persen lemak tubuh dan Waist to Height Ratio. Fenomena saat ini adalah aktivitas fisik pada anak dan remaja mengalami penurunan sehingga mereka tidak dapat memenuhi rekomendasi aktivitas fisik. Penurunan ini disebabkan bertambahnya usia, kemajuan teknologi dan lamanya belajar di sekolah. Aktivitas fisik sedenter menempati urutan ke empat faktor risiko utama meningkatnya prevalensi berat badan berlebih dan obesitas yang semakin meningkat di populasi ini. Obesitas yang terjadi pada usia 10-14 tahun mempunyai risiko tertinggi (80%) mengalami obesitas saat dewasa, sehingga anak akan semakin dini mengalami penyakit tidak menular (PTM). Metode penelitian adalah potong lintang dengan desain deskriptif analisis. Subyek penelitian adalah siswa kelas 7-8 SMP X Jakarta Timur, usia antara 10-14 tahun. Penilaian aktivitas fisik menggunakan metode Bouchard. Hasil penelitian: Status gizi siswa adalah 19,5% mengalami BB lebih dan 20,1% mengalami obesitas. 19,5% termasuk kategori persen lemak tubuh berlebih dan 7,3% obesitas. 32,9% siswa mengalami obesitas abdomen (risiko penyakit kardiometabolik). Pola aktivitas fisik siswa adalah hanya 18% yang melakukan aktivitas fisik kategori 6-9 (intensitas sedang dan berat) meskipun tidak terdapat hubungan antara pola aktivitas fisik siswa dengan status gizi, persen lemak tubuh serta Waist to Height Ratio.

.....The study is about the relationship between physical activity patterns of junior high school students with nutritional status, body fat percentage, and Waist to Height Ratio. Physical activity in children and adolescents has decreased in current, so they cannot meet the physical activity recommendations. The decrease is due to the increasing age, technological advancements, length of study in school. Sedentary physical activity is the fourth major risk factor in elevating the prevalence of overweight and obesity. Obesity that occurs at the age of 10 to 14 years old has the highest risk (80%) of being obese when adults, a risk to earlier have Non-Communicable Diseases (NCD). Method: cross-sectional, descriptive analysis design. Subjects: 7 and 8th grades students of SMP X East Jakarta, aged 10-14 years. An assessment of the physical activity pattern: Bouchard method. Results: The nutritional status: 19,5% overweight and 20,1% were obese. 19,5% excess body fat percentage and 7,3% were obese. 32,9% were abdominal obesity (elevated risk of cardiometabolic disease). Physical activity pattern: less than 18% who do categories 6 to 9th of physical activity (moderate and high intensity), no relationship between the physical activity pattern of students with nutritional status, body fat percent, and Waist to Height Ratio.