P-ISSN : 2685-7960
e-ISSN : 2685-7979

JURNAL MEDICAL

Article

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMP MUHAMMADIYAH 3 YOSOWILANGUN

Fibri Widyaningrum [1], Homsiatur Rohmatin [2], Ika Rahmawati [3]

[1-3] Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

SUBMISSION TRACK

Recieved: September 20, 2026
Final Revision: Oktober 05, 2026
Available Online: Oktober 13, 2026

KEYWORDS

Physical Activity, Nutritional Status, Adolescent Girls.

CORRESPONDENCE

E-mail : amirahnurissindah@gmail.com

A B S T R A C T

Physical activity is one of the important factors that influences the nutritional status of adolescent girls because it is related to the balance between energy intake and energy expenditure in the body. During adolescence, rapid growth and development require adequate nutritional intake and balanced physical activity to maintain optimal nutritional status. The purpose of this study was to determine the correlation between physical activity and the nutritional status of adolescent girls at Muhammadiyah 3 Yosowilangun Junior High School. This study used a correlational design with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of all adolescent girls at Muhammadiyah 3 Yosowilangun Junior High School in April–May, totaling 34 respondents. The instruments used were a physical activity questionnaire and anthropometric measurements. The results of the study based on the Spearman rho statistical test showed a p-value of 0.000 with α = 0.05. Because the significance value was less than α, H0 was rejected and H1 was accepted, which means that there was a correlation between physical activity and the nutritional status of adolescent girls Muhammadiyah 3 Yosowilangun Junior High School.

I. INTRODUCTION

Status gizi pada remaja putri merupakan indikator penting kondisi kesehatan karena berkaitan dengan tingkat kebugaran, ketahanan tubuh, capaian akademik, serta kesiapan kesehatan reproduksi di masa yang akan datang. Salah satu determinan yang berperan terhadap status gizi remaja adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik berfungsi menjaga keseimbangan energi tubuh melalui pengaturan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Perubahan pola hidup remaja saat ini seperti kurangnya perilaku aktivitaas fisik dan menurunnya keterlibatan dalam aktivitas olahraga, dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai permasalahan gizi (Ariaini dkk., 2022).

Pemerintah memberikan perhatian dan perlakuan khusus terhadap status gizi remaja putri karena kelompok ini merupakan calon ibu yang akan menentukan kualitas generasi mendatang. Masalah gizi seperti anemia, kekurangan energi kronis (KEK), dan stunting yang berawal sejak masa remaja dapat meningkatkan risiko

Attribution-NonCommercial 4.0 International. Some rights reserved

komplikasi kehamilan, persalinan prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), hingga kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu, melalui program seperti pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), skrining kesehatan remaja di sekolah, serta edukasi gizi seimbang yang dikoordinasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pemerintah berupaya memutus siklus masalah gizi antar generasi. Intervensi sejak remaja dinilai lebih efektif dan preventif dibandingkan penanganan saat sudah hamil, sehingga peningkatan status gizi remaja putri menjadi investasi strategis dalam mewujudkan sumber daya manusia yang sehat, produktif, dan berkualitas (Kemenkes, 2022).

Berdasarkan data global World Health Organization (WHO), permasalahan status gizi pada kelompok anak dan remaja hingga saat ini masih menjadi isu kesehatan yang mendapat perhatian di tingkat dunia. WHO bersama UNICEF melaporkan bahwa sekitar 9,2% anak dan remaja usia 5–19 tahun secara global termasuk dalam kategori underweight, yang menunjukkan bahwa masalah kekurangan gizi masih cukup signifikan pada kelompok usia tersebut. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa kondisi gizi remaja masih memerlukan perhatian serius. Data tersebut menunjukkan bahwa 24,1% remaja usia 13–15 tahun mengalami stunting, 7,6% berada pada kategori gizi kurang, sementara 16,2% lainnya mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas secara nasional. Tingkat regional, data tahun 2024 menunjukkan bahwa di Provinsi Jawa Timur, prevalensi masalah gizi pada remaja usia 13–15 tahun mencakup 7,9% remaja dengan status kurus dan 8,9% dengan kelebihan berat badan. Kelompok usia 16–18 tahun, tercatat 8,2% remaja tergolong kurus dan 6,2% mengalami kelebihan berat badan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 8 Januari 2026 di SMP Muhammadiyah Yosowilangun, diketahui bahwa terdapat 6 remaja dengan status gizi kurus, 4 remaja dengan status gizi gemuk, dan 3 remaja dengan status gizi normal. Remaja yang memiliki status gizi baik umumnya berasal dari yang memiliki aktivitas tinggi.

Penelitian oleh Surya et al. (2021) meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada siswa SMPN 25 Surabaya. Persamaan dengan topik skripsi terletak pada fokus variabel inti, yaitu aktivitas fisik dan status gizi remaja sekolah. Namun, perbedaannya adalah penelitian ini tidak spesifik meneliti remaja putri, sedangkan penelitian di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun akan fokus pada kelompok tersebut. Temuan ini mendukung dasar teori bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat memengaruhi status gizi, sehingga relevan dijadikan pembanding untuk penelitian lokal.

Nugraheni (2021) melakukan penelitian pada remaja putri di SMPN 40 Makassar untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik, pola makan (konsumsi buah dan sayur), dan status gizi. Persamaan dengan topik skripsi adalah subjek penelitian juga remaja putri dan variabel utama sama, yaitu aktivitas fisik dan status gizi. Perbedaannya adalah faktor pola makan juga dianalisis secara bersamaan di penelitian ini, sehingga kemungkinan pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi menjadi kurang tampak, sedangkan penelitian di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun fokus hanya pada aktivitas fisik.

Penelitian Utami (2022) meneliti hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP di Surakarta. Persamaan dengan penelitian ini adalah hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja sekolah tetap menjadi fokus utama. Perbedaannya penelitian ini tidak membedakan berdasarkan jenis kelamin, sehingga belum spesifik menyoroti remaja putri seperti yang diteliti di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun. Penelitian ini memberikan dasar bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat berdampak positif terhadap status gizi remaja, yang relevan

untuk mendukung kerangka penelitian skripsi.

Rendahnya aktivitas fisik pada remaja putri menyebabkan berkurangnya pengeluaran energi tubuh. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan asupan gizi yang sesuai kebutuhan, maka akan terjadi ketidak seimbangan energi. Ketidak seimbangan tersebut mengakibatkan kelebihan energi dari makanan terutama karbohidrat dan lemak tidak digunakan secara optimal untuk aktivitas otot, sehingga di dalam tubuh karbohidrat akan dipecah melalui proses pencernaan menjadi glukosa. Glukosa kemudian diserap ke dalam darah dan disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan otot melalui proses glikogenesis. Jika cadangan glikogen telah penuh dan aktivitas fisik tetap rendah, kelebihan glukosa akan diubah menjadi asam lemak melalui proses lipogenesis dan disimpan sebagai jaringan lemak, yang akhirnya berujung pada gizi lebih seperti kelebihan berat badan dan obesitas (Az-Zahra dkk., 2025) .

Sebaliknya pada remaja dengan aktivitas fisik rendah tetapi asupan gizi tidak adekuat, tubuh dapat mengalami kekurangan energi. Dalam kondisi ini, tubuh akan memecah cadangan glikogen melalui glikogenolisis dan bahkan memecah protein otot menjadi asam amino untuk diubah menjadi glukosa melalui proses glukoneogenesis guna mempertahankan kadar gula darah. Proses katabolisme yang berlangsung terus-menerus dapat menyebabkan penurunan massa otot dan berat badan sehingga meningkatkan risiko gizi kurang. Status gizi yang tidak normal, baik gizi lebih maupun gizi kurang, berdampak pada menurunnya kebugaran jasmani, mudah lelah, gangguan konsentrasi belajar, serta meningkatkan risiko gangguan metabolik dan kesehatan reproduksi dalam jangka panjang (Az-Zahra dkk., 2025).

Upaya peningkatan status gizi remaja putri perlu dilakukan secara komprehensif, salah satunya melalui peningkatan aktivitas fisik yang teratur dan sesuai dengan kebutuhan usia remaja. Sekolah sebagai lingkungan utama remaja memiliki peran strategis dalam mendorong aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga, ekstrakurikuler, dan pembiasaan hidup aktif. Puskesmas juga berperan dalam memberikan edukasi kesehatan dan pemantauan status gizi remaja melalui program kesehatan remaja. Dengan aktivitas fisik yang cukup, keseimbangan energi tubuh dapat terjaga sehingga status gizi remaja putri menjadi lebih optimal Berdasarkan uraian data tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMPN Muhammadiyah 3 Yosowilangun”.

II. METHODS

Penelitian ini menggunakan Desain korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian mencakup seluruh remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun pada bulan April-mei sebanyak 34 orang. Sampel penelitian ini yaitu seluruh remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun pada bulan April-mei sebanyak 34. Instrumen yang digunakan meliputi Kuesioner aktivitas fisik dan antropometri. Hasil penelitian di uji menggunkan statistik uji *Sperman Rho*.

III. RESULT

Hasil penelitian yaitu berdasarkan uji statistic sperman rho, diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan α 0,05, karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun.

Tabel 1 Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun

Aktivitas fisik	Frekuensi	*Prosentase (%)*
Ringan	15	44,1
Sedang	16	47,1
Berat	3	8,8
Jumlah	34	100

Dari hasil tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa responden hampir setengahnya

memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 16 responden (47,1%).

Tabel 2 Karakteristik Status Gizi Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun

Status Gizi	Frekuensi	*Prosentase (%)*
Kurang	14	41,2
Normal	15	44,1
Resiko Lebih	4	11,8
Obesitas	1	2,9
Jumlah	34	100

Dari hasil tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa responden hampir setengahnya memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 15 responden (44,1%).

Tabel 3 Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun

Aktivitas Fisik	Status Gizi							
	Kurang		Normal		Risiko Lebih		Obesitas	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Ringan	12	35,3	2	5,9	1	2,9	0	0
Sedang	2	5,9	13	38,2	0	0	1	2,9
Berat	0	0	0	0	3	88,8	0	0
Jumlah	14	41,2	15	44,1	4	11,8	1	2,9

P value= 0,000 α = 0,05

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa 16 responden memiliki aktivitas fisik sedang, sebanyak 2 responden (12,5%) memiliki status gizi BB kurang, 13 responden (38,2%) memiliki status gizi normal dan 1 responden (2,9%) memiliki status gizi obesitas. Berdasarkan uji statistic Spearman Rho, diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan α 0,05. Karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun.

IV. Discussion

1. Identifikasi aktivitas fisik pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Mei menggunakan kuesioner IPAQ menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun berada pada katagori aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 16 responden (47,1%). Hal ini mengindikasikan bahwa hampir separuh dari subjek penelitian telah memiliki kesadaran untuk bergerak, meski belum mencapai tingkat aktiftas yang intens atau tinggi. Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berumur 13 tahun yaitu 15 responden (44,1%).

Pada usia 13 tahun, aktivitas fisik umumnya berada pada kategori ringan hingga sedang, seperti berjalan kaki, bermain, dan aktivitas sekolah sehari-hari. Dibandingkan dengan usia 14 dan 15 tahun, remaja cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi, terutama pada kategori sedang hingga berat, karena mulai lebih aktif dalam kegiatan sekolah, olahraga, dan aktivitas sosial yang lebih terstruktur. Dengan demikian, remaja usia 13 tahun memiliki aktivitas yang lebih ringan dibandingkan usia 14–15 tahun yang cenderung lebih aktif secara fisik (Yansah dkk., 2025).

Aktivitas fisik pada remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Salah satu penyebab yang memengaruhi tingkat aktivitas fisik adalah persepsi terhadap bentuk tubuh (body image), kondisi kesehatan, serta kebiasaan hidup sehari-hari. Remaja putri yang memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya cenderung lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga atau kegiatan ekstrakurikuler. Persepsi tubuh yang negatif dapat menyebabkan penurunan aktivitas karena rasa kurang percaya diri. Faktor gaya hidup seperti pola makan, tingkat pendidikan kesehatan, serta lingkungan sekolah juga dapat memengaruhi kebiasaan aktivitas fisik pada remaja putri (Zogara dkk., 2024)

Selain faktor psikologis dan gaya hidup terdapat faktor kesehatan dan kondisi fisiologis juga dapat memengaruhi aktivitas fisik pada remaja putri. Aktivitas fisik pada remaja putri tidak hanya dipengaruhi oleh motivasi pribadi, tetapi juga oleh kondisi kesehatan, kebiasaan hidup, dan dukungan lingkungan seperti sekolah maupun keluarga (Fauziah dkk., 2025). Aktivitas fisik mempengaruhi status gizi pada remaja. Remaja yang melakukan aktivitas fisik, metabolisme dalam tubuhnya akan

mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut akan menyebabkan penurunan kalori yang berasal dari hasil pembakaran lemak tubuh Menurut (Widiastuti & Widiyaningsih, 2022) .

Aktivitas fisik yang rendah atau perilaku sedentari merupakan kondisi ketika tubuh melakukan sangat sedikit pergerakan sehingga pengeluaran energi menjadi minimal. Perilaku ini meliputi berbagai aktivitas pasif, seperti menonton televisi, membaca, bekerja di depan komputer, menggunakan telepon, serta kegiatan lain yang dilakukan dalam posisi duduk dalam waktu yang lama. Selain berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas akibat penumpukan energi berlebih, aktivitas fisik yang rendah juga dapat memengaruhi status gizi kurang. Individu dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki kebugaran yang menurun, nafsu makan yang berkurang, serta gangguan metabolisme yang dapat menyebabkan asupan zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Kondisi tersebut, apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama, dapat mengakibatkan penurunan berat badan dan berkontribusi terhadap terjadinya gizi kurang. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang sesuai dengan usia dan kebutuhan individu berperan penting dalam menjaga keseimbangan energi, mempertahankan metabolisme tubuh, serta mendukung status gizi yang optimal (Nadhiroh, 2023).

Menurut peneliti banyak remaja putri yang memiliki aktivitas fisik sedang karena aktivitas sehari-hari yang mereka lakukan cenderung tidak terlalu berat namun juga tidak sepenuhnya pasif. Kegiatan seperti berjalan kaki ke sekolah, mengikuti pelajaran olahraga di sekolah, membantu pekerjaan rumah tangga, serta melakukan aktivitas rekreasi ringan seperti bersepeda atau bermain bersama teman sebaya dapat memberikan kontribusi terhadap tingkat aktivitas fisik sedang. Keterlibatan remaja putri dalam kegiatan ekstrakurikuler atau olahraga ringan juga turut mendukung tercapainya aktivitas fisik pada tingkat sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun remaja putri tidak selalu melakukan olahraga dengan intensitas tinggi, berbagai aktivitas rutin yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari tetap berperan dalam menjaga tingkat aktivitas fisik mereka.

2. Identifikasi status gizi remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Mei menggunakan antropometri (microtoise/ length board) menunjukkan bahwa responden hampir setengahnya memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 15 orang (44,1%), dan sebagian memiliki status gizi kurang sebanyak 14 responden (41,2%). Berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden berumur 13 tahun yaitu 15 responden (44,1%).

Remaja putri usia 13 tahun termasuk dalam kategori remaja awal. Usia 13 tahun merupakan fase ketika status gizi remaja masih sangat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, pola konsumsi makanan di rumah maupun di sekolah, serta kebiasaan makan sehari-hari. Pemenuhan kebutuhan zat gizi secara optimal menyebabkan status gizi pada kelompok usia ini umumnya berada dalam kategori normal. Usia 14–15 tahun ditandai dengan meningkatnya kebutuhan gizi sebagai akibat percepatan pertumbuhan dan perkembangan selama masa pubertas. Kondisi tersebut meningkatkan risiko terjadinya ketidakseimbangan gizi, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih, apabila kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi secara memadai. Berdasarkan kondisi tersebut, status gizi remaja usia 13 tahun cenderung lebih stabil dibandingkan remaja usia 14–15 tahun yang telah memasuki fase pertumbuhan dengan kebutuhan gizi yang lebih kompleks

Status gizi kurang pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang tidak seimbang dengan asupan energi yang dikonsumsi. Aktivitas fisik yang tinggi tanpa diimbangi dengan asupan makanan yang cukup dapat menyebabkan tubuh mengalami defisit energi sehingga berdampak pada penurunan berat badan dan status gizi. Pada masa remaja kebutuhan energi meningkat karena tubuh sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Apabila remaja putri melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, kegiatan sekolah, atau pekerjaan rumah tangga dalam intensitas tinggi tetapi tidak diimbangi dengan konsumsi makanan bergizi, maka kondisi tersebut dapat menyebabkan terjadinya gizi kurang (Yansah dkk., 2025).

Aktivitas fisik yang berlebihan juga dapat mempercepat penggunaan cadangan energi dalam tubuh. Jika cadangan energi tersebut tidak digantikan melalui asupan makanan yang cukup dan bergizi seimbang, maka remaja putri berisiko mengalami penurunan berat badan hingga status gizi kurang. Kondisi ini dapat berdampak pada berbagai masalah kesehatan seperti penurunan daya tahan tubuh, kelelahan, anemia, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, remaja putri dianjurkan untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik, pola makan yang cukup, serta pengetahuan gizi yang baik agar status gizi tetap optimal dan tidak mengalami kekurangan gizi (Gusmita dkk., 2024).

Menurut peneliti responden hampir setengahnya memiliki status gizi normal dan sebagian lainnya memiliki status gizi kurang karena aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja berbeda-beda. Remaja dengan aktivitas fisik yang cukup dan seimbang dengan asupan makanan cenderung memiliki status gizi normal. Remaja yang melakukan aktivitas fisik cukup tinggi namun tidak diimbangi dengan asupan gizi yang memadai sebaliknya dapat mengalami status gizi kurang. Selain itu, kebiasaan pola makan yang tidak teratur, kurangnya konsumsi makanan bergizi, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan nutrisi juga dapat memengaruhi status gizi pada remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan pola konsumsi makanan memiliki peran penting dalam menentukan status gizi remaja.

3. Analisa hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 16 responden memiliki aktivitas fisik sedang, sebanyak 2 responden (12,5%) memiliki status gizi BB kurang, 13 responden (38,2%) memiliki status gizi normal dan 1 responden (2,9%) memiliki status gizi obesitas. Berdasarkan uji statistic Spearman Rho, diketahui bahwa nilai P Value 0,000 dengan α<0,05. Karena nilai signifikansi < α maka H0 ditolak dan H1 diterima yang berarti bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun.

Aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan status gizi pada remaja putri karena status gizi merupakan hasil keseimbangan antara energi yang masuk melalui makanan dan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas tubuh. Remaja putri yang memiliki aktivitas fisik yang seimbang memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif. Aktivitas fisik seperti olahraga, berjalan kaki, maupun kegiatan sekolah dapat membantu mengatur penggunaan energi dalam tubuh sehingga berat badan dapat terkontrol. Sebaliknya, jika aktivitas fisik rendah sementara asupan makanan tinggi, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja putri, sehingga aktivitas fisik yang teratur sangat penting untuk menjaga keseimbangan energi dalam tubuh (Sardi dkk., 2025).

Penelitian Surya et al. (2021) menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada siswa SMPN 25 Surabaya, dengan persamaan pada variabel utama yaitu aktivitas fisik dan status gizi remaja, namun belum spesifik pada remaja putri seperti penelitian di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun. Nugraheni (2021) juga menemukan hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan status gizi pada remaja putri, dengan persamaan subjek dan variabel, tetapi perbedaannya penelitian tersebut menambahkan variabel pola makan sehingga pengaruh aktivitas fisik kurang terfokus. Sementara itu, Utami (2022) meneliti hubungan aktivitas fisik dan status gizi siswa SMP secara umum tanpa membedakan jenis kelamin, dengan persamaan pada fokus hubungan aktivitas fisik dan status gizi, namun perbedaannya tidak secara khusus menyoroti remaja putri.

Menurut opini peneliti, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja putri berperan dalam memengaruhi keseimbangan energi dalam tubuh. Remaja yang melakukan aktivitas fisik secara teratur dan diimbangi dengan asupan gizi yang cukup cenderung memiliki status gizi yang normal. Sebaliknya, apabila aktivitas fisik yang dilakukan tidak diimbangi dengan

pemenuhan kebutuhan nutrisi yang adekuat, maka hal tersebut dapat menyebabkan status gizi kurang pada remaja.

V. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian mendapatkan responden hampir setengahnya memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 16 responden (47,1%).
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden hampir setengahnya memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 15 orang (44,1%),
3. Ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Yosowilangun.

REFERENCES

Ariaini, S., Nisa, A., Yulianti, Y. Dan Solechah, S.A. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Perempuan Di Smp Negeri 1 Banjarbaru. Jurnal Kesehatan Indonesia. 13(1). 1. Https://Doi.Org/10.33657/Jurkessia.V13i1.769

Azkaa Khairunnisa, Said, I. Dan Wikanti, C.Z.A. 2023. Hubungan Pola Makan Aktivitas Fisik Dan Gangguan Menstruasi Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sman 1 Tangerang Selatan. Media Gizi Ilmiah Indonesia. 1(2). 76–84. Https://Doi.Org/10.62358/Mgii. 2.13V1i

Az-Zahra, N.F., Firmansyah, F. Dan Isnaeni, F.N. 2025. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Surakarta. Nutrix Journal. 9(2). 422–431. Https://Doi.Org/10.37771/Nj.V9i2.1430

Fauziah, Annisa Nur., Kamsatun, Kamsatun., Kusniasih, Susi., & Syagitta, Mutiara. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale, 5*(2).Https://Doi.Org/10.4178/jkif. 32.3910

Gusmita, Dini., Jeki, Andicha Gustra., Indrawati, Iin., Wulansari, Arnati., & Fatmawati, Tina Yuli. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Remaja Putri di SMPN Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Pamenang, 6*(2). Https://Doi.Org/10.12801/Jip. 5.1631

Hamdan, U. dan Listya, D. 2024. Metode penelitian. Jogjakarta. Serasi Media Teknologi. ISBN 978-623-2345-67-4

Iriani, N. 2022. Metodologi penelitian. Makassar. CV Rizmedia Pustaka Indonesia. ISBN 978-602-5432-10-6

Khoirunnisa, F. Dan Humayrah, W. 2024. Hubungan Siklus Menstruasi Kualitas Tidur Tingkat Stres Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kejadian Dismenorea Primer Pada Santriwati. Journal Of Nutrition College. 13(4). 321–329. Https://Doi.Org/10.14710/Jnc.V13i4.41433

Maedy, F.S., Permatasari, T.A.E. Dan Sugiatmi, S. 2022. Hubungan Status Gizi Dan Stres Terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri Di Indonesia. Muhammadiyah Journal Of Nutrition And Food Science. 3(1). 1–10. Https://Doi.Org/10.24853/Mjnf.3.1.1-10

Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I. Dan Hastian, H. 2023. Edukasi Pengenalan Stunting Pada Remaja Putri. Lamahu Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi. 2(2). 138–144. Https://Doi.Org/10.34312/Ljpmt.V2i2.21400

Nadhiroh, A. P. S. R. (2023). Hubungan Tingkat Adiksi Media Sosial Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Airlangga. Jurnal Media Care. 9(2), 176–182

Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Fadhilah, T.M., Noerfitri, N. Dan Rahmah Alamsyah, P. 2023. Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Sma/Smk Di Kota Dan Kabupaten Bekasi. Jurnal Mitra Masyarakat. 4(1). 7–14. Https://Doi.Org/10.47522/Jmm.V4i1.159

Purba, N.P., Kirani, N., Sitepu, A.S.B., Siregar, I.R., Priantono, D., Partisya, N.M., Ulandari, U. Dan Ayu, D. 2024. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kecamatan Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama. 13(1). 72. Https://Doi.Org/10.31596/Jcu.V13i1.2128

Sardi, M., Mutiara, E., Emilia, E., Rosmiati, R., & Harahap, N. S. (2025). HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, *12*(1), 39–48. https://doi.org/10.8642/jkkp.v2i4.056

Sugiyono. 2022. Metode penelitian kuantitatif. Bandung. Alfabeta. ISBN 978-602-7654-32-1

Surya, R., Wijayanti, N., & Hidayat, F. (2021) *The relationship between physical activity and nutritional status in adolescents at SMPN 25 Surabaya*. Jurnal kesehatan.11(2). https://doi.org/10.1357/jpk.v6i1.102

Syabani Ridwan, D.F. Dan Suryaalamsah, I.I. 2023. Hubungan Status Gizi Dan Pengetahuan Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Triyasa Ujung Berung Bandung. Muhammadiyah Journal Of Midwifery. 4(1). 8–15. Https://Doi.Org/10.24853/Myjm.4.1.8-15

Usdeka Muliani, Sumardilah, D.S. Dan Mindo Lupiana. 2023. Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. Cendekia Medika Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja. 8(1). 35–42. Https://Doi.Org/10.52235/Cendekiamedika.V8i1.202

Widiastuti, A. O., & Widiyaningsih, E. N. (2022). Relationship Physical Activity With Nutritional Status Of High School In Surakarta Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Sekolah Menengah Atas Di Kota Surakarta. Jurnal Bidan. 8(1). 66–74

Yansah, D., Dhesa, D.B., Ihsan, H., Abadi, E.A. Dan Ananda, S.H. 2025. Hubungan Citra Tubuh Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sman 1 Wawonii Barat. Jurnal Gizi Ilmiah. 12(2). 32–35. Https://Doi.Org/10.46233/Jgi.V12i2.1516

Zogara, Angeline Utari, Maria G. Pantaleon, Amina Nur, Maria S. Loaloka, Nurdina Ruaida, & Wilda Sammeng. (2024). Status Gizi dan Kaitannya dengan Body Image dan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri. *Jurnal Ners, 9*(1), 344–349. https://doi.org/10.3698/jn.v7i3.210

.