

ABSTRAK

Latar belakang: Usia 12-15 tahun merupakan fase remaja awal di mana terjadi pertumbuhan pesat dengan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi. Aktivitas fisik berperan penting menjaga keseimbangan energi dan status gizi. Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan prevalensi gizi kurang 7,6% dan gizi lebih 16,2%, mencerminkan beban ganda gizi di Indonesia.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak usia 12-15 tahun.

Metode: Penelitian observasional dengan desain cross-sectional dilakukan di Kota Semarang pada Agustus-September 2025 terhadap 206 siswa usia 12-15 tahun yang dipilih dengan consecutive sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), sedangkan status gizi dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) standar WHO. Variabel perancu berupa pola makan, asupan gizi, pengetahuan gizi, dan sosioekonomi dianalisis untuk mengontrol pengaruh luar terhadap hubungan utama. Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square*. Jika tidak memenuhi asumsi kelayakan, digunakan uji *Fisher's Exact*, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Hasil: Sebagian besar subjek penelitian memiliki aktivitas fisik rendah (71,8%) dan status gizi baik (67,5%). Analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi ($p < 0,001$). Pada analisis variabel perancu, pola makan ($p < 0,001$) dan asupan gizi ($p < 0,001$) berhubungan signifikan dengan status gizi, sedangkan pengetahuan gizi ($p = 0,676$) dan sosioekonomi ($p = 0,052$) tidak menunjukkan hubungan signifikan. Analisis multivariat menunjukkan bahwa aktivitas fisik, pola makan, dan asupan gizi tetap berhubungan signifikan terhadap status gizi ($p < 0,05$).

Simpulan: Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi anak usia 12-15 tahun. Anak dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki IMT/U lebih tinggi sehingga berisiko mengalami gizi lebih.

Kata Kunci: aktivitas fisik, status gizi, anak usia 12-15 tahun, Indeks Massa Tubuh