



UNIVERSITAS ANDALAS

UNIVERSITAS ANDALAS

KORELASI TINGKAT AKTIVITAS FISIK, DENSITAS ENERGI DAN  
KESEHATAN MENTAL DENGAN BERAT BADAN SISWA DI SMA

NEGERI 2 PEKANBARU

Oleh :

SIXFANILA TUSA'DIAH

No. BP. 1911226008

Pembimbing I :Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM

Pembimbing II :Risti Kurnia Dewi, S. Gz, M. Si

UNTUK KEDAJAAN BANGSA

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2022

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Desember 2022  
Sixfanila Tusa'diah, No. BP. 1911226008**

**KORELASI TINGKAT AKTIVITAS FISIK, DENSITAS ENERGI DAN KESEHATAN MENTAL DENGAN BERAT BADAN SISWA NEGERI 2 PEKANBARU**

xiii + 82 Halaman, 9 tabel, 2 Gambar, 11 Lampiran

**ABSTRAK**

**Tujuan**

Berat badan merupakan massa tubuh yang biasa digunakan untuk mengukur status gizi seseorang. Pertambahan berat badan dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara keadaan emosi dan fisiologi tubuh yang bisa menjadi berlebihan (obesitas) dan saat ini lebih banyak orang yang mengalami obesitas daripada kekurangan berat badan. Obesitas pada anak dan remaja dapat menjadi prediktor terjadinya obesitas saat dewasa, sekitar 80% dari remaja umur 10-15 tahun yang mengalami obesitas akan didapat obesitas pada usia 25 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik, densitas energi dan kesehatan mental dengan berat badan pada siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Stratified Random Sampling*. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 218 orang masing-masing kelompok. Analisis penelitian ini menggunakan uji statistik *Spearman*. Data aktivitas fisik didapatkan dengan menggunakan kuisioner IPAQ, data densitas energi didapatkan dari wawancara dengan *recall* 2x24 jam, data kesehatan mental didapatkan dengan menggunakan kuisioner DASS 42.

**Hasil**

Berdasarkan penelitian didapatkan nilai tengah berat badan siswa sebesar -0,42 SD, nilai tengah aktivitas fisik adalah 1230 METs-menit/minggu, nilai tengah densitas energi adalah 1,8 kkal/g, nilai tengah kecemasan adalah 11. Ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik ( $p=0,033$ ,  $r =-0,145$ ), densitas energi ( $p=0,000$ ,  $r=0,535$ ) dan kesehatan mental ( $p=0,037$ ,  $r=0,141$ ) dengan berat badan Siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru.

**Kesimpulan**

Ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik, densitas energi dan kesehatan mental dengan berat badan Siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru. Diharapkan bagi siswa untuk dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik dengan memanfaakan kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka atau olahraga, meningkatkan praktik gizi seimbang dan mengikuti bimbingan konseling untuk mempertahankan kesehatan mental.

Daftar Pustaka : 78 (1985 – 2022)

Kata Kunci : Berat badan, aktivitas fisik, densitas energi, kesehatan mental

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduated Thesis, December 2022  
Sixfanila Tusa'diah**

**CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS, ENERGY DENSITY AND MENTAL HEALTH WITH BODY WEIGHT OF SMA NEGERI 2 PEKANBARU STUDENTS**

xiii + 82 pages, 9 tables, 2 pictures, 11 attachments

**ABSTRACTS**

**Objective**

Body weight is body mass which is commonly used to measure a person's nutritional status. Weight gain can be caused by an imbalance between emotional states and body physiology which can become excessive (obesity), and today more people are obese than underweight. Obesity in children and adolescents can be a predictor of obesity as adults, around 80% of adolescents aged 10-15 years who are obese will be found to be obese by the age of 25. This study aims to determine the relationship between physical activity level, energy density and mental health with body weight in SMA Negeri 2 Pekanbaru students.

**Method**

This study used a Cross Sectional design. The sampling technique uses Proportional Stratified Random Sampling. The number of samples in the study were 218 people in each group. The analysis of this study used Spearman statistical test. Physical activity data were obtained using IPAQ, energy density data were obtained from interviews with a 2x24 hour recall, mental health data were obtained using DASS 42.

**Result**

Based on the research, it was found that body weight median -0.42 SD, physical activity median is 1230 METs-minutes/week, density median is 1.8 kcal/g, anxiety median with is 11,. There is a significant relationship between physical activity ( $p=0.033$ ,  $r=-0.145$ ), energy density ( $p=0.000$ ,  $r=0.535$ ) and mental health ( $p=0.037$ ,  $r=0.141$ ) with body weight of SMA Negeri 2 Pekanbaru students.

**Conclusions**

There is a significant relationship between physical activity, energy density and mental health with the body weight of SMA Negeri 2 Pekanbaru students. It is hoped that students will be able to increase their level of physical activity by taking advantage of extracurricular activities such as scouting or sports, improving balanced nutrition and following counseling to maintain mental health.

References : 78 (1985 – 2022)

Keyword : Body weight, physical activity, energy density, mental health