

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Program studi Gizi adalah salah satu program studi pada Politeknik Kesehatan (Poltekkes) Kemenkes Kupang yang mempunyai tugas pokok dan fungsi menyelenggarakan Pendidikan Ilmu Gizi setingkat Diploma III dan bertanggung jawab terhadap Poltekkes Kemenkes Kupang. Lokasi Prodi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang Jl. Raden Ajeng Kartini, Klp. Lima Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur.

2. Karakteristik Umur Responden Remaja Putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekes Kemenkes Kupang

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri
usia 18-20 Tahun

Usia	Frekuensi (n)	Presentase(%)
18 Tahun	64	43,5
19 Tahun	66	44,9
20 Tahun	17	11,6
Total	147	100,0

Sumber: Data Primer Terolah 2024

Bersadarkan tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan kelompok usia responden terbanyak adalah 19 Tahun dengan jumlah 66 orang (44,9%).

3. Distribusi Jenis Makanan Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Tabel 2. Distribusi Jenis Makanan Remaja Putri

Usia 18-20 Tahun

Jenis Makanan	Frekuensi(n)	Presentase(%)
Cukup	147	100,0
Baik	0	0,0
Total	147	100,0

Sumber :Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan jenis makanan semua responden termaksud dalam kategori cukup dengan frekuensi 147 (100,0).

4. Distribusi Frekuensi Makan Remaja Putri Usia 18-20 TahunMahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Makan Remaja Putri

Usia 18-20 Tahun

Frekuensi Makan	Frekuensi(n)	Presentase(%)
Cukup	147	100,0
Kurang	0	0
Total	147	100,0

Sumber :Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa frekuensi makan responden semua termaksud dalam kategori baik dengan frekuensi 147 (100,0).

5. Distribusi Aktivitas Fisik Remaja Putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Tabel 4. Distribusi Aktivitas Fisik Remaja Putri

Usia 18-20 Tahun

Aktivitas Fisik	Freskuensi(n)	Presentase(%)
Ringan	138	93,9
Sedang	3	2,0
Berat	6	4,1
Total	147	100,0

Sumber :Data Primer Terolah 2024

Bedasarkan tabel 8 diatas dapat diketahui bahwa aktivitas fisik remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang, dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori ringan sebanyak 138 orang (93,9%).

6. Distribusi IMT Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Tabel 5. Distribusi Indeks Masa Tubuh Remaja Putri

Usia 18-20 Tahun

Kategori IMT	Freskuensi(n)	Presentase(%)
BB Kurang	47	32,0
BB Normal	88	59,9
BB Lebih	8	5,4
Obesitas 1	4	2,7
Total	147	100,0

Sumber :Data Primer Terolah 2024

Bedasarkan tabel 9 diatas dapat diketahui bahwa IMT remaja putri Mahasiswi Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang, dengan frekuensi terbanyak adalah BB normal dengan frekuensi 88 orang (59,9%).

7. Distribusi LILA Remaja Putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Tabel 6. Distribusi LILA Remaja Putri

Usia 18-20 Tahun

Kategori Lila	Freskuensi(n)	Presentase(%)
Normal	79	53,7
KEK	68	46,3
Total	147	100,0

Sumber :Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 10 diatas dapat diketahui bahwa Lila remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang, dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori normal dengan frekuensi 79 orang (53,7%).

1. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemnkes Kupang

- Hubungan Jenis Makanan dengan IMT Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Tabel 7. Hubungan Jenis Makanan dengan IMT Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi

Jenis Makanan	IMT								P Value	
	BB Kurang		BB Normal		BB Lebih		Obesitas1		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	n	%
Cukup	47	32,0	88	59,9	8	5,4	4	2,7	147	100
Total	47	32,0	88	59,9	8	5,4	4	2,7	147	100

Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 11 diatas dapat diketahui bahwa hubungan jenis makanan dengan IMT remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang dengan frekuensi terbanyak adalah jenis makanan baik dengan BB Normal dengan frekuensi 88 orang (59,9%).

Berdasarkan hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap jenis makanan dengan indeks

masa tubuh remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

- b. Hubungan Jenis Makanan dengan LILA Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Tabel 8. Hubungan Jenis Makanan dengan LILA Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi

Jenis Makanan	Normal		KEK		Total		P Value
	N	%	N	%	n	%	
Cukup	79	53,7	68	56,3	147	100,0	a
Total	79	53,7	68	56,3	147	100,0	

Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 12 diatas dapat diketahui bahwa hubungan jenis makanan dengan LILA remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang jenis makanan kategori LILA dengan frekuensi terbanyak adalah Normal dengan frekuensi 79 orang (53,7%).

Berdasarkan hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap jenis makanan dengan LILA remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

- c. Hubungan Frekuensi Makan dengan IMT Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Tabel 9. Hubungan Frekuensi Makan dengan IMT Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi

Frekuensi Makan	IMT								P Value	
	BB Kurang		BB Normal		BB Lebih		Obesitas1		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	n	%
Cukup	47	32,0	88	59,9	8	5,4	4	2,7	147	100
Total	47	32,0	88	59,9	8	5,4	4	2,7	147	100

Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 13 di atas dapat diketahui bahwa hubungan frekuensi makan dengan IMT frekuensi terbanyak adalah frekuensi BB Normal (59,9%).

Berdasarkan hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap frekuensi makan dengan indeks masa tubuh remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

d. Hubungan Frekuensi Makan dengan LILA Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Tabel 10. Hubungan Frekuensi Makan dengan LILA Remaja Putri

Usia 18-20 Tahun

Frekuensi Makana	Normal		KEK		Total		P Value
	N	%	N	%	n	%	
Cukup	79	53,7	68	56,3	147	100,0	a
Total	79	53,7	68	56,3	147	100,0	

Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 14 diatas dapat diketahui bahwa hubungan frekuensi makan dengan LILA remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang frekuensi makan dengan LILA frekuensi terbanyak adalah Normal dengan frekuensi 79 orang (53,7%).

Berdasarkan hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap frekuensi makan dengan LILA remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

a. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Masa Tubuh Remaja Putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Tabel 11. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Masa Tubuh Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi

Aktivitas Fisik	Status gizi								Total	P Value
	BB Kurang		BB Normal		BB Lebih		Obesitas 1			
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Ringan	46	33,3	81	58,7	7	5,1	4	2,9	138	100
Sedang	1	33,3	1	33,3	1	33,3	0	0,0	3	100
Berat	0	0,0	6	100,0	0	0,0	0	0,0	6	100
Total	47	32,0	88	59,9	8	5,4	4	2,7	147	100

Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 16 diatas diketahui bahwa hubungan aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh responden kategori dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori ringan dengan BB kurang berjumlah 46 orang (33,3%), BB normal 81 orang (58,7%), BB lebih 7 orang (5,1%), dan Obesitas 1 berjumlah 4 orang (2,9%).

Berdasarkan hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar 0,179, yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 4 orang obesitas 1 dengan aktivitas ringan, hal ini dikarenakan pola makan yang tidak seimbang sehingga menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Pemasukan dan pengeluaran energi tidak sesuai sehingga menyebabkan obesitas.

b. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Lingkar Lengan Atas Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Tabel 12. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Lingkar Lengan Atas Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi

Aktivitas Fisik	LILA				Total	P value
	Normal		KEK			
	n	%	n	%	n	%
Ringan	74	53,6	64	46,4	138	100
Sedang	2	66,7	1	33,3	3	100
Berat	3	50,0	3	50,0	6	100
Total	79	53,7	68	46,3	147	100

Sumber :Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 16 diatas diketahui bahwa hubungan aktivitas fisik dengan lingkaran lengan atas remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang kategori dengan frekuensi terbanyak adalah aktivitas ringan dengan lila normal berjumlah 74 orang (53,6%) dan KEK 64 orang (46,4%).

Berdasarkan hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar 0,889, yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan lingkaran lengan atas Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa responden dengan aktivitas ringan yang bermasalah KEK sebanyak 64 orang. Hal ini dapat disebabkan karena sebagian dari responden jarang mengkonsumsi makanan bergizi seimbang sehingga kekurangan energi protein berkemungkinan menyebabkan KEK

B. Pembahasan

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri usia 18-20 tahun mahasiswi program studi gizi poltekkes kemenkes kupang. Penelitian ini melibatkan sebanyak 175 orang mahasiswi yang ditentukan dengan metode purposive sampling. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan 147 responden, dari total sampel yang ada. Responden tidak mencapai 175 responden dikarenakan sebagian dari responden menolak menjadi responden dan tidak hadir saat pengambilan data.

Dari hasil wawancara data jenis makanan dan frekuensi makan diambil menggunakan instrumen FFQ, aktivitas fisik diambil menggunakan kuesioner PAL, Recall 1x24 Jam menggunakan form recall 1x24 Jam, untuk status gizi menggunakan alat ukur tinggi badan yaitu stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm dan berat badan menggunakan alat timbang digital dengan ketelitian 0,1 kg sedangkan LILA menggunakan pita lila. Data-data tersebut diambil sekali dalam pengambilan data.

1. Hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Berdasarkan Tabel 11 Hubungan Jenis Makanan dengan IMT Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap jenis makanan dengan indeks masa

tubuh remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Sedangkan Tabel 12 Hubungan Jenis Makanan dengan LILA dari hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar α yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap jenis makanan dengan LILA remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian (Sitompul et al.,2020) yang tidak menemukan korelasi antara jenis makanan dengan status gizi menggunakan uji fisher's exact dengan nilai p sebesar 0,69.

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Priscelia et al., (2020) dengan judul "Hubungan Body Image Dan Pola Makan Dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri Sman Di Jawa Barat" hasil penelitian hubungan antara jenis ragam makanan dengan kekurangan energi kronik (KEK) Hasil uji statistik diperoleh nilai p-value 0,000 artinya ada hubungan antara jenis ragam makanan dengan KEK (Priscelia Ika, Wardhani, Agustina 2019).

Berdasarkan Tabel 13 Hubungan Frekuensi Makan dengan IMT Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar α yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap frekuensi makan dengan indeks masa tubuh remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Sedangkan Tabel 14 Hubungan Frekuensi Makan dengan LILA Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar α yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap frekuensi makan dengan LILA remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sitompul et al., (2020) dengan judul "Hubungan Pola Makan Anak dengan Status Gizi Siswa TK BOPKRI Gondokusuman Yogyakarta" yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Sitompul et al.,2020) menggunakan uji fisher's exact didapatkan hasil p sebesar 0,38. Nilai $p > 0,05$ menandakan adanya tidak adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan status gizi secara statistik. Sementara itu,

hasil penelitian Priscelia et al. (2020) yang berjudul “Hubungan Citra Tubuh dan Pola Makan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri SMA di Jawa Barat” menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi makan dengan KEK sebesar 0,000 ($p > 0,05$) (Priscelia Ika, Wardhani, Agustina 2019).

Beberapa faktor yang menjadi masalah antara pola makan yang meliputi jenis makanan, frekuensi makan dengan status gizi adalah kurangnya perhatian responden terhadap makanan yang dikonsumsi dengan kebiasaan makan responden hanya memilih makanan yang disukainya dan memilih makanan berdasarkan tingkat ekonomi keluarga. Responden dengan pola makan baik belum tentu memiliki status gizi baik begitupun sebaliknya. Status gizi dapat dipengaruhi oleh aktivitas dan asupan makan juga. Pada penelitian ini difokuskan pada jenis makanan dan frekuensi makan, namun jika jumlah makanan yang dikonsumsi sedikit oleh remaja, maka remaja cenderung akan mengalami KEK.

Pola makan sebagai suatu cara guna menyusun porsi makanan dan jenis makanan dalam satu makanan. Yang bermanfaat untuk mempertahankan tubuh agar tetap sehat, status gizi yang baik bagi seseorang, dan mencegah terserangnya penyakit (Astuti and Bayu 2022). Pola makan sehari-hari seseorang ditentukan oleh kebiasaan makannya sehari-hari. Masukan nutrisi yaitu proses dimana organisme menggunakan makanan yang mereka makan melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi zat-zat yang tidak diperlukan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi organ normal sangat penting untuk mencapai tujuan tersebut. tujuan dari pola makan yang sehat. (Kawatu 2021).

Pola makan yang tinggi lemak, gula, dan garam namun rendah konsumsi serat, terutama dari buah dan sayur, merupakan salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih banyak pada usia muda, menurut Arisman (2016). Pola makan yang tidak sehat juga akan berdampak buruk bagi tubuh. Sementara itu, pola makan seimbang diduga berkontribusi terhadap status gizi sehat, menurut Supriasa (2016).

Pola makan seseorang akan memengaruhi status gizinya. Jika asupan zat gizi yang dikonsumsi tidak mencukupi, maka berat badan akan turun dan terjadi degradasi jaringan. Jika kondisi ini berlangsung lama, maka dapat menyebabkan terjadinya KEK. Lingkar lengan atas merupakan parameter antropometri selain indeks massa tubuh (IMT) untuk menentukan status gizi karena merupakan

gambaran ketersediaan zat gizi pada otot dan lemak. Cadangan energi dapat disimpan dalam bentuk glikogen dan jaringan adiposa. Kekurangan energi dan protein, misalnya, akan mengakibatkan terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK), yang menyebabkan tubuh tidak memperoleh zat gizi yang dibutuhkannya (Priscelia Ika, Wardhani, Agustina 2019).

2. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Berdasarkan tabel 15 diatas diketahui bahwa hubungan aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh responden kategori dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori ringan dengan BB kurang berjumlah 46 orang (33,3%), BB normal 81 orang (58,7%), BB lebih 7 orang (5,1%), dan Obesitas 1 berjumlah 4 orang (2,9%).

Berdasarkan hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar 0,179, yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Dari hasil Recall 1 x 24 Jam aktivitas fisik sebagian besar dari responden beraktivitas fisik ringan dari hasil wawancara dengan responden aktivitas yang mereka lakukan dengan waktu yang paling lama adalah tidur dan duduk santai. Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat 4 orang obesitas 1 dengan aktivitas ringan, hal ini dikarenakan pola makan yang tidak seimbang sehingga menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Pemasukan dan pengeluaran energi tidak sesuai sehingga menyebabkan obesitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara lingkaran lengan atas dengan aktivitas fisik. Penelitian ini mendukung penelitian Meilana et al. (2022) yang menunjukkan koefisien korelasi antara aktivitas fisik dengan IMT sebesar 0,192 dan tingkat signifikansi sebesar 0,065 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT pada remaja (Meilana et al., 2022).

Aktivitas fisik yang tidak adekuat akan mengakibatkan penggunaan energi yang tersimpan dalam tubuh tidak optimal. Bila tidak diiringi asupan makanan yang sedikit maka hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan (Meilana et al. 2022).

Berdasarkan tabel 16 diatas diketahui bahwa hubungan aktivitas fisik dengan lingkaran dari hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar

0,889, yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan lingkaran lengan atas remaja putri Mahasiswa Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik dengan status gizi adalah asupan makan dan pendapatan keluarga. Dari hasil wawancara dengan beberapa responden dengan status gizi KEK, dapat diketahui bahwa responden tidak mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Hal ini dikarenakan sebagian responden memiliki keterbatasan ekonomi dan sebagian dari responden selalu melewatkan sarapan ketika terburu-buru ke kampus untuk mengikuti kuliah. Dari hasil wawancara juga didapatkan informasi dari responden kadang-kadang para responden tidak tepat waktu makan karena mengerjakan tugas kuliah dan keasikan bermain Hp. Responden dengan aktivitas ringan juga bermasalah KEK dikarenakan kekurangan energi protein yang berkepanjangan. Selain itu, yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik dengan lingkaran lengan atas adalah pola makan atau kebiasaan makan seseorang. Aktivitas ringan, sedang maupun berat dapat mempengaruhi status gizi jika aktivitas fisik yang dilakukan disesuaikan dengan asupan makanan yang masuk.

Dari hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan lingkaran lengan atas. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nazulia, 2023) Berdasarkan hasil Korelasi Rank Spearman pada taraf signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian KEK pada remaja putri di Desa Pemecutan Kelod dengan hasil signifikan ($p\text{-value}$) = 0,000. Dari hasil analisis tersebut, diketahui bahwa kedua variabel tersebut memiliki tingkat kekuatan koefisien korelasi antar variabel yang cukup yaitu 0,537 yang berarti korelasi searah dimana semakin berat tingkat aktivitas fisik sampel maka semakin kecil massa lemak bawah kulit pasien yang diketahui dari hasil pengukuran LILA sampel (Nuzulia 2023).

Mengingat dampak KEK pada remaja putri dapat terjadi dalam jangka pendek maupun jangka panjang, maka perlu dilakukan upaya penanggulangan pada remaja putri dalam kondisi KEK serta upaya pencegahan bagi remaja putri dalam kondisi tidak KEK. Upaya yang dilakukan yaitu berupa deteksi dini KEK pada remaja putri melalui pengukuran antropometri secara rutin pada remaja serta pemeriksaan rutin terkait pola konsumsi remaja putri (Widyanthi 2023).

Mempertahankan berat badan yang tepat sangatlah penting karena hal ini menentukan pencapaian tingkat kesehatan setinggi mungkin. Strategi pencegahan terhadap obesitas dan kekurangan energi kronis adalah pemantauan berat badan secara teratur. Namun, untuk menjaga status gizi tetap optimal sekaligus mengendalikan berat badan, harus dilakukan pendekatan yang tepat dibarengi dengan pola aktivitas fisik yang sesuai untuk memastikan kebutuhan tubuh terpenuhi. Mencapai kesehatan yang optimal bergantung pada menjaga berat badan yang sehat, dan hal ini sangat penting. Pemantauan berat badan secara teratur merupakan tindakan pencegahan terhadap obesitas dan kekurangan energi kronis. Untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh, perlu dilakukan strategi yang tepat disertai pola aktivitas fisik yang sesuai guna menjaga status gizi yang baik sekaligus mengendalikan berat badan (Zuhdy, Ani, and Utami 2015).