

Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Lemak, Kualitas Tidur dan *Body Image* dengan Persen Lemak Tubuh pada Siswa di SMAN 64 Jakarta

Savira Ananda¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin
(Email: saviraananda8@gmail.com)

ABSTRAK

Pola makan dengan kandungan lemak tinggi adalah salah satu penyebab utama masalah gizi yang berkontribusi pada penumpukan lemak dalam tubuh. Penumpukan lemak yang berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif, terutama obesitas. Selain asupan makanan, faktor lain seperti aktivitas fisik, kualitas tidur dan persepsi *body image* juga berperan dalam komposisi tubuh. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, asupan lemak, kualitas tidur dan *body image* dengan persen lemak tubuh pada siswa di SMAN 64 Jakarta tahun 2025. Rancangan penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan pendekatan deskriptif analitik. Pengambilan data dilakukan dengan pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan), pengukuran persen lemak tubuh menggunakan alat *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA), serta wawancara dan pengisian kuesioner *food recall 2 x 24 jam*, aktivitas fisik (IPAQ), kualitas tidur (PSQI), dan *body image* (BSQ-34). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan sampel berjumlah 76 responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi square* untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik ($p\text{ value} = 0,002$), asupan lemak ($p\text{ value} = 0,001$), dan *body image* ($p\text{ value} = 0,004$) dengan persen lemak tubuh pada siswa, sedangkan kualitas tidur tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Temuan ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik teratur, asupan lemak seimbang, serta persepsi *body image* yang positif dalam menjaga komposisi lemak tubuh remaja. Pihak sekolah disarankan untuk mendorong siswa agar lebih aktif bergerak melalui kegiatan olahraga rutin dan mengarahkan siswa agar tidak terpengaruh oleh standar tubuh idela yang tidak realistis. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel lebih besar dan variabel lebih beragam diperlukan untuk memperkuat hasil ini.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Asupan Lemak, Persen Lemak Tubuh

The Relationship Between Physical Activity, Fat Intake, Sleep Quality, and Body Image with Body Fat Percentage Among Students at SMAN 64 Jakarta

Savira Ananda¹

¹Bachelor's Program in Nutrition, Faculty of Health, Mohammad Husni Thamrin University

ABSTRACT

A diet high in fat is one of the primary causes of nutritional issues that contribute to the accumulation of fat in the body. Excessive fat accumulation can increase the risk of degenerative diseases, particularly obesity. In addition to food intake, other factors such as physical activity, sleep quality, and body image perception also play a role in body composition. The aim of this study is to examine the relationship between physical activity, fat intake, sleep quality, and body image with body fat percentage among students at SMAN 64 Jakarta in 2025. This research employs a cross-sectional design with a descriptive analytical approach. Data collection was conducted through anthropometric measurements (weight and height), body fat percentage measurement using Bioelectrical Impedance Analysis (BIA), as well as interviews and the completion of food recall questionnaires for 2 x 24 hours, physical activity (IPAQ), sleep quality (PSQI), and body image (BSQ-34). The sampling method used in this study was total sampling, with a sample size of 76 respondents. Data analysis was performed univariately and bivariate using the chi-square test to identify relationships between variables. The results indicate a significant relationship between physical activity (p value = 0.002), fat intake (p value = 0.001), and body image (p value = 0.004) with body fat percentage among students, while sleep quality did not show a significant relationship. These findings emphasize the importance of regular physical activity, balanced fat intake, and a positive body image perception in maintaining the body fat composition of adolescents. The school is advised to encourage students to engage more actively in physical activities through regular sports and to guide them away from unrealistic body image standards. Further research is necessary, involving a larger sample size and a more diverse range of variables, to strengthen these findings.

Keywords: *Physical Activity, Fat Intake, Body Fat Percentage*