

ABSTRAK

Dea Septinia Rahmaniah

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet dan memerlukan pengeluaran energi, meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori diantaranya aktivitas fisik ringan dengan skor > 600 METs, aktivitas fisik sedang dengan skor 600-1500 METs, dan aktivitas fisik tinggi dengan skor < 1500 METs. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik pada remaja di SMAN 12 Kota Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian *analitik observasional* dengan desain *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah remaja usia 16-18 tahun. Penelitian ini berlokasi di SMAN 12 Kota Bekasi. Data dikumpulkan dengan pembagian kuesioner melalui link *google form* kemudian diuji dengan *fisher exact*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebesar 53,3% responden memiliki citra tubuh positif dengan aktivitas yang tinggi. Hasil uji *fisher exact* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan aktivitas fisik, dengan *p value* 0,498. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh (*body image*) dengan aktivitas fisik pada remaja di SMAN 12 Kota Bekasi.

Kata kunci: citra tubuh, aktivitas fisik, remaja

ABSTRACT

Dea Septinia Rahmaniah

Physical activity is any physical movement produced by skeletal muscles and requires energy expenditure, covering the full range of all movements of the human body. Physical activity is divided into three categories including light physical activity with a score of > 600 METs, moderate physical activity with a score of $600-1500$ METs, and high physical activity with a score of <1500 METs. This study aims to determine the relationship between body image and physical activity in adolescents at SMAN 12 Kota Bekasi. This study was an study observational analytic with a design cross sectional. The subjects of this study were adolescents aged 16-18 years. This research is located in SMAN 12 Kota Bekasi. Data were collected by distributing questionnaires via the link google form and then tested with fisher exact. The results of this study indicate that 53.3% of respondents have a positive body image with high activity. The results of the test fisher exact showed that there was no significant relationship between body image and physical activity, with a p value of 0.498. It can be concluded that there is no significant relationship between body image and physical activity in adolescents at SMAN 12 Kota Bekasi.

Keywords : body image, physical activity, adolescent