

Pengaruh Gaya Hidup dan Aktivitas Fisik Terhadap Body Age, Hidrasi, dan Persentase Lemak Pada Remaja

Oleh: Yudik Prasetyo

ABSTRAK

Latar Belakang:

Remaja milenial sekarang ini dihadapkan pada gaya hidup yang serba instan dan kurang peduli terhadap pola hidup sehat. Gaya hidup memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental manusia. Gaya hidup sehat selalu diharapkan oleh setiap individu. Aktivitas fisik yang teratur merupakan salah satu unsur yang terdapat dalam pola gaya hidup sehat. Aktivitas fisik seperti olahraga mempunyai manfaat yang besar dalam menjaga kesehatan, mencegah terjadinya penyakit dan kegemukan. Gaya hidup dan aktivitas fisik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap massa otot dan persentase lemak tubuh. Dimana massa otot dan lemak memainkan peran penting dalam *body age*, hidrasi dan persentase lemak.

Tujuan:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara: (1) gaya hidup dengan *body age*, (2) gaya hidup dengan hidrasi, (3) gaya hidup dengan persentase lemak, (4) aktivitas fisik dengan *body age*, (5) aktivitas fisik dengan hidrasi, dan (6) aktivitas fisik dengan persentase lemak.

Metode:

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Rencana penelitian ini dilaksanakan di FIK UNY. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuisioner gaya hidup dan GPAQ. *Body Age*, hidrasi dan pengukuran lemak tubuh diukur dengan metode impedansi bioelektrik 5 dengan menggunakan alat analisa impedansi bioelektrik genggam Omron. Teknik analisis data meliputi: uji normalitas dan uji korelasi.

Target Penelitian:

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dan aktivitas fisik dengan *body age*, hidrasi dan persentase lemak. Hasil penelitian akan dipublikasikan di jurnal ilmiah bereputasi.

Kata Kunci: *gaya hidup, aktivitas fisik, body age, hidrasi, persentase lemak, remaja*