

Hubungan antara Kebiasaan Makan dan Kebiasaan Olahraga dengan Pertumbuhan Fisik dan Kesehatan Reproduksi

Ramesia Ratnawati*, Yessy Octa Fristika

Email: ramesiaratna@gmail.com

Prodi Sarjana dan Pendidikan Profesi Kebidanan, STIK Siti Khadijah, Indonesia
Jln. Demang Lebar Daun, Lorok Pakjo, Ilir Barat 1, Palembang
No.HP: 081274301713

Abstrak

Masa remaja merupakan salah satu fase penting dalam perkembangan manusia. Periode ini ditandai dengan peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang melibatkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Perhatian terhadap pola makan menjadi hal yang sangat penting bagi remaja karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan kesehatan reproduksi. Selain itu, aktivitas fisik seperti olahraga juga memiliki peran dalam menunjang pertumbuhan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan makan dan kebiasaan olahraga dengan pertumbuhan fisik serta kesehatan reproduksi remaja. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* yang berjumlah 84 orang. Analisa yang digunakan adalah univariat dan bivariat, derajat kepercayaan 95 % dengan menggunakan *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Kebiasaan Makan dengan Pertumbuhan Fisik yaitu $P\text{-Value} = 0,005$. Tidak terdapat hubungan antara Kebiasaan Makan dengan Kesehatan Reproduksi yaitu $P\text{-Value} = 0,929$. Ada Hubungan yang bermakna antara Kebiasaan Olahraga dengan Pertumbuhan Fisik yaitu $P\text{-Value} = 0,043$ dan Ada hubungan yang bermakna antara Kebiasaan Olahraga dengan Kesehatan Reproduksi yaitu $P\text{-Value} = 0,002$. Disimpulkan bahwa ada hubungan yang cukup kuat antara Kebiasaan Makan dan Kebiasaan Olahraga terhadap Pertumbuhan Fisik serta Kebiasaan Olahraga dengan Kesehatan Reproduksi. Penelitian ini berkontribusi membangun masyarakat menjadi lebih sehat, lebih cerdas, dan lebih maju melalui penerapan pola makan yang sehat serta berolahraga secara teratur.

Kata kunci: kebiasaan makan; kesehatan reproduksi remaja; pertumbuhan fisik.

DOI:

[10.37402/jurbidhip.vol13.iss1.506](https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol13.iss1.506)

Riwayat artikel:

Diterima
2026-01-21
Direvisi
2026-02-11
Diterbitkan
2026-02-12

*Ramesia Ratnawati**
Yessy Octa Fristika

Abstract

Adolescence is a crucial phase in human development. This period is marked by the transition from childhood to adulthood, involving biological, psychological, and social changes. Attention to diet is crucial for adolescents because it impacts growth and reproductive health. Furthermore, physical activity, such as exercise, plays a role in supporting physical growth. This study aims to analyze the relationship between dietary habits and exercise habits with the physical growth and reproductive health of adolescents. This study used a descriptive design with a cross-sectional approach. The population and sample in this study used a total sampling of 84 individuals. The analysis used univariate and bivariate methods, with a 95% confidence interval using chi-square. The results of the study showed that there is a significant relationship between eating habits and physical growth, namely P-Value = 0.005. There is no relationship between eating habits and reproductive health, namely P-Value = 0.929. There is a significant relationship between exercise habits and physical growth, namely P-Value = 0.043 and there is a significant relationship between exercise habits and reproductive health, namely P-Value = 0.002. It was concluded that there is a fairly strong relationship between eating habits and exercise habits on physical growth. This research contributes to building a healthier, smarter, and more advanced society through the implementation of healthy eating patterns and regular exercise.

Keywords: *eating habits; adolescent reproductive health; physical growth.*

1. Pendahuluan

Kondisi kesehatan yang optimal serta pemenuhan gizi yang sesuai sangat dibutuhkan oleh remaja untuk menunjang perkembangan fisik mereka.⁽¹⁾ Asupan gizi seimbang berperan penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh, mempertahankan kesehatan, memperbaiki jaringan, serta menunjang kesehatan reproduksi. Selain itu, pengaturan gizi seimbang bertujuan untuk memastikan kecukupan nutrisi melalui pola makan yang beragam dan seimbang, sehingga dapat meningkatkan fungsi reproduksi dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan pada masa remaja.⁽²⁾

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam siklus perkembangan manusia. Periode ini ditandai dengan proses peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang mencakup perubahan pada aspek biologis, psikologis, dan sosial. Umumnya, masa remaja dimulai pada usia 10–13 tahun dan berakhir pada rentang usia 18–22 tahun. Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah individu yang berada dalam fase transisi menuju kematangan seksual, mengalami perkembangan mental dari anak-anak menjadi dewasa, serta mengalami perubahan kondisi ekonomi dari ketergantungan menuju tingkat kemandirian yang lebih tinggi. Dalam proses transisi tersebut, terdapat dua komponen utama yang dialami remaja, yaitu perubahan fisik atau biologis dan perubahan mental.⁽³⁾

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengungkapkan bahwa 25,7% dari remaja berusia 13-15 tahun serta

26,9% dari remaja berusia 16-18 tahun mengalami masalah gizi yang tergolong pendek dan sangat pendek. Di samping itu, 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% remaja berusia 16-18 tahun berada dalam kategori kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Berdasarkan *baseline survey* UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja.⁽⁴⁾

Umumnya, anak muda lebih menyukai makanan yang minim gizi seperti makanan goreng, coklat, permen, dan es krim. Mereka kurang tertarik untuk mengonsumsi makanan sehat yang bervariasi. Remaja cenderung makan di luar dengan teman-teman mereka, yang menyebabkan pola makan yang tidak teratur dan dapat memengaruhi sistem pencernaan, seperti gastritis atau rasa sakit pada lambung. Selain itu, banyak remaja yang melewatkan sarapan karena terburu-buru menjalani aktivitas, sehingga mereka mengalami rasa lapar dan lemas, penurunan fokus dan semangat saat belajar, dan bahkan kemungkinan pingsan atau penurunan kesadaran akibat hipoglikemia.⁽²⁾

Pola konsumsi makanan memiliki dampak besar pada keadaan gizi individu, sebab pola tersebut mencerminkan seberapa sering, berapa banyak, dan tipe makanan yang dikonsumsi selama periode tertentu. Remaja harus memberi perhatian lebih pada pola makan mereka karena ini bisa mempengaruhi proses tumbuh

kembang. Kebiasaan berolahraga juga merupakan aspek lain yang dapat memengaruhi kondisi gizi. Aktivitas fisik ini berperan dalam membakar energi antara 20 hingga 50 persen. Saat berolahraga, terjadi pembakaran kalori atau peningkatan metabolisme dalam tubuh, yang membuat tubuh menjadi lebih hangat dan menyebabkan keringat.⁽⁵⁾

Berdasarkan studi penelitian sebelumnya yang dilakukan pantaleon, didapatkan analisis hubungan antara pola makan dan kondisi gizi mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan ($p=0,001$). Mayoritas Remaja Putri di SMA Negeri II memiliki kondisi gizi yang normal, dengan jumlah sebanyak 84 orang (84%), dan analisis statistik menunjukkan bahwa pola makan berhubungan dengan kondisi gizi remaja putri.⁽⁶⁾ Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Roring *et al* tahun 2020 diperoleh nilai *Chi Square* untuk keterkaitan antara pola makan dan status gizi remaja dengan *p-value* sebesar $0,00 < 0,05$ dan untuk hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja *p-value* adalah $0,00 < 0,05$ sehingga menunjukkan adanya keterkaitan antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja.⁽⁷⁾

Kemudian penelitian yang dilakukan Indriani *et al* tahun 2009 bahwa usaha yang dilakukan remaja putri untuk mengatasi keluhan sebelum menstruasi dengan mengonsumsi obat dan jamu tercatat sebesar 34.9% untuk SMP dan 28.7% untuk SMA. Selanjutnya, saat menstruasi, proporsi remaja yang menggunakan obat dan jamu adalah 36.5% di SMP dan 41.7% di SMA. Metode yang paling umum diterapkan oleh remaja putri di SMP dan SMA

untuk mengatasi masalah menjelang menstruasi adalah beristirahat (SMP 28.6%; SMA 40.6%) dan membiarkannya begitu saja (SMP 33.3%; SMA 38.7%), dipijat (SMP 22.2%; SMA 31.1%), sebelum akhirnya mengonsumsi obat dan jamu. Ketika menstruasi, banyak remaja putri yang memilih untuk berbaring (SMP 33.3%; SMA 48.1%) atau membiarkan saja (SMP 35%; SMA 37.8%). Selain itu, remaja putri SMA cenderung melakukan perawatan tambahan seperti merawat rambut dan wajah, lebih berfokus pada penampilan. Kebiasaan dan tindakan yang diambil untuk kesehatan reproduksi dalam menjaga bagian tubuh khusus di antara remaja putri SMP dan SMA didominasi dengan merawat rambut (90.0%; 84.9%) dan wajah (71.4%; 72.6%), diikuti oleh mata (42.9%; 31.1%), tangan, tubuh, rahim, serta gigi.⁽⁸⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Nasution *et al* tahun 2023 dengan hasil yang berbeda menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dengan status gizi yang tidak normal sebesar 26,3%, nilai 0,893 memiliki arti bahwa tidak ada hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja. Penelitian ini menggambarkan bahwa variabel kebiasaan makan yang dimiliki remaja tidak ada keterkaitan dengan variabel status gizi pada remaja. Hal tersebut dapat dijelaskan, walaupun remaja memiliki kebiasaan makan tidak teratur akan tetapi mayoritas remaja mempunyai status gizi kategori yang normal dikarenakan status gizi remaja tidak saja dapat disebabkan oleh suatu kebiasaan makan yang dilakukan remaja, tetapi juga terdapat suatu kemungkinan berbagai faktor diantaranya aktivitas fisik,

keterlibatan orangtua, ekonomi, uang saku, dan ketersediaan pangan di rumah remaja.⁽⁹⁾

2. Metode Penelitian

Desain Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kebidanan (D3 dan S1) sejumlah 84 orang. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat, derajat kepercayaan

95% dengan menggunakan *chi square*.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk Analisis univariat. Analisis univariat dalam penelitian ini akan menggambarkan Hubungan Kebiasaan Makan dan Kebiasaan Olahraga dengan Pertumbuhan Fisik dan Kesehatan Reproduksi Anak Remaja pada Mahasiswa Kebidanan STIK Siti Khadijah Tahun 2025.

Tabel 1. Hasil Univariat

Variabel	Frekuensi	Persentasi
Usia		
<19 tahun	5	6,0
>19 tahun	79	94,0
Kategori IMT		
Kurus, Gemuk, Obesitas	20	23,8
Normal	64	76,2
LILA		
<23,5 cm	5	6,0
>23,5 cm	79	94,0
Kebiasaan Makan		
Kurang Baik	41	48,8
Baik	43	51,2
Kebiasaan Olahraga		
Kurang Baik	42	50,0
Baik	42	50,0
Pertumbuhan Fisik		
Kurang Baik	10	11,9
Baik	74	88,1
Kesehatan Reproduksi		
Kurang Baik	12	14,3
Baik	72	85,7

Berdasarkan tabel 1 hasil univariat menunjukkan didapatkan hampir seluruhnya berusia >19 tahun (94,0%), Kategori IMT Normal (76,2%), LILA > 23,5 cm

(94,0%), Kebiasaan Makan Baik (51,2%), Kebiasaan Olahraga Baik (50,0%), pertumbuhan fisik Baik (88,1%) dan Kesehatan reproduksi Baik (85,7%).

Tabel 2 Hasil Bivariat
Hubungan Kebiasaan Makan dan Kebiasaan Olahraga dengan Pertumbuhan Fisik Anak Remaja pada Mahasiswa Kebidanan STIK Siti Khadijah Tahun 2025

Variabel	Hasil Ukur	Pertumbuhan Fisik				Total		P Value	OR (95% CI)
		Kurang Baik		Baik		Jumlah	%		
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%		
Kebiasaan Makan	Kurang Baik	9	90	32	43,2	41	48,8	0,005	11,813 (1,423-98,073)
	Baik	1	10	42	56,8	43	51,2		
Kebiasaan Olahraga	Kurang Baik	8	80	34	45,9	42	50,0	0,043	4,706 (0,935-23,673)
	Baik	2	20	40	54,1	42	50,0		
	Baik								

Berdasarkan tabel 2 hasil analisis menunjukkan ada 2 variabel yang berpengaruh signifikan terhadap pertumbuhan fisik yaitu kebiasaan makan dan kebiasaan olahraga, dengan nilai *P-Value* = 0,005 dan 0,043.

Mahasiswa yang memiliki Kebiasaan makan 1 kali memiliki peluang pertumbuhan fisiknya baik sebesar 11,813 kali. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga memiliki peluang pertumbuhan fisiknya baik sebesar 4,706 kali.

Tabel 3 Hasil Bivariat
Hubungan Kebiasaan Makan dan Kebiasaan Olahraga dengan Kesehatan Reproduksi Anak Remaja pada Mahasiswa Kebidanan STIK Siti Khadijah Tahun 2025

Variabel	Hasil Ukur	Kesehatan Reproduksi				Total		P Value	OR (95% CI)
		Kurang Baik		Baik		Jumlah	%		
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%		
Kebiasaan Makan	Kurang Baik	6	50	35	48,6	41	48,8	0,929	1,057 (0,311 – 3,589)
	Baik	6	50	37	51,4	43	51,2		
Kebiasaan Olahraga	Kurang Baik	11	91,7	31	43,1	42	50,0	0,002	14,548 (1,782-118,756)
	Baik	1	8,3	41	56,9	42	50,0		

Berdasarkan Tabel 3 hasil analisis menunjukkan ada 1 variabel yang berpengaruh signifikan terhadap kesehatan reproduksi anak remaja yaitu kebiasaan olahraga, dengan nilai *P-Value* = 0,002. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan olahraga memiliki peluang kesehatan reproduksinya baik sebesar 0,002.

dan terdapat 1 variabel yang menunjukkan Tidak ada hubungan yang bermakna antara Kebiasaan Makan dengan Kesehatan reproduksi, dengan *P-Value*= 0,929.

Pembahasan

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Pertumbuhan Fisik Anak

Remaja pada Mahasiswa Kebidanan

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $P\text{-Value} = 0,005$ ($P\text{-Value} < 5\%$), yang berarti Ada hubungan yang bermakna antara Kebiasaan Makan dengan Pertumbuhan Fisik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hendarini tahun 2018 menunjukkan bahwa dari 122 (53.3%) siswi dengan kebiasaan makan kurang yaitu terdapat 49 (21.4%) siswi yang mempunyai status gizi normal. Dari 107 (46.7%) siswi dengan kebiasaan makan baik terdapat 13(5.7%) siswi yang mempunyai status gizi kurus dan 54 (23.6%) siswi dengan status gizi *overweight*. Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square* maka diperoleh nilai $P\text{-value} = 0.029$ artinya terdapat hubungan yang signifikansi antara kebiasaan makan dengan status gizi pada siswi SMAN 1 Kampar Tahun 2017.⁽¹⁰⁾

Sebuah temuan penelitian sejalan dengan hasil penelitian ini, menunjukkan hubungan pola makan kurang baik dengan kejadian *overweight* sebanyak 34 responden (79,1%). Dari hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < \alpha = 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *overweight* pada responden di SMAN 8 Kota Jambi Tahun 2023.⁽¹¹⁾

Penelitian ini juga relevan dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan Fristika tahun 2024 yaitu dengan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai $P\text{-Value} = 0,000$ ($P\text{ Value} < \alpha$), berarti pada $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa Ada hubungan yang bermakna antara Kebiasaan Makan terhadap Status Gizi. Analisa hubungan dua variabel

didapatkan $OR = 153,000$ (95% CI: 12,681 – 1845,920).⁽¹²⁾

Penelitian dengan hasil berbeda dilakukan oleh Gita *et al* tahun 2020 didapatkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki kebiasaan makan yang baik (58,3%) dan mayoritas status gizi responden berada dalam kondisi normal (91,1%). Analisis bivariat menunjukkan tidak adanya hubungan bermakna antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja ($p=0,764$).⁽¹³⁾

Remaja cenderung suka mengonsumsi makanan ringan di luar waktu makan, seperti makanan yang digoreng, makanan cepat saji, cokelat, permen, dan es krim. Kebiasaan duduk dalam waktu lama sambil ngemil makanan yang tinggi kalori dan lemak namun rendah gizi berpadu dengan rendahnya asupan nutrisi, yang berkontribusi terhadap masalah kelebihan berat badan di kalangan remaja. Di sisi lain, remaja yang tidak cukup makan juga berisiko mengalami pertumbuhan fisik yang kurus karena tubuh mereka kekurangan nutrisi yang diperlukan untuk perkembangan optimal. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai masalah, termasuk keterlambatan pertumbuhan, melemahnya sistem imun, serta gangguan hormonal.

Asumsi peneliti bahwa kebiasaan makan yang kurang baik yang diterapkan selama masa remaja antara usia 10 hingga 19 tahun dapat mengganggu pertumbuhan fisik, perkembangan, serta prestasi akademik. Asupan gizi yang seimbang dari makanan bergizi sangat krusial untuk menciptakan energi, memperbaiki sel-sel tubuh, dan mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang sebaiknya.

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kesehatan Reproduksi Mahasiswa Kebidanan

Hasil penelitian menunjukkan nilai $P\text{-Value} = 0,929$ ($P\text{-Value} > 5\%$), yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara Kebiasaan Makan dengan Kesehatan reproduksi.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Indriani *et al* tahun 2009 bahwa remaja yang berusaha menjaga kebersihan area genital baik saat menstruasi maupun tidak, terbilang sedikit. Meskipun masih dalam jumlah yang minim, usaha yang dilakukan oleh remaja tingkat SMA sedikit lebih tinggi (34% selama haid dan tidak haid), jika dibandingkan dengan remaja SMP (19% saat haid dan 25,4% tidak haid). Remaja SMP lebih suka mengonsumsi jamu daripada remaja SMA Pendekatan yang diambil untuk merawat area intim wanita lebih cenderung tertuju pada perawatan rambut dan wajah, yang lebih berfokus pada penampilan fisik ketimbang melakukan tindakan spesifik untuk menjaga kebersihan organ genital selama periode haid. Hal ini mungkin disebabkan faktor budaya setempat yang lebih mementingkan penampilan atau mungkin juga pengetahuan kesehatannya masih kurang.⁽⁸⁾

Merawat kesehatan sistem reproduksi sangat krusial, terutama di kalangan remaja. Masa remaja merupakan periode yang ideal untuk mengembangkan kebiasaan positif, khususnya dalam menjaga kebersihan yang menjadi investasi berharga untuk masa depan, terutama bagi remaja perempuan.

Pendapat peneliti, agar kesehatan reproduksi tetap optimal,

penting untuk menerapkan pola makan yang sehat (kebiasaan makan yang baik). Pola makan sehat demi menjaga kesehatan reproduksi dapat dilakukan dengan menghindari konsumsi lemak trans, memilih karbohidrat akan serat, dan memenuhi kebutuhan zat besi serta protein.

Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Pertumbuhan Fisik Anak Remaja pada Mahasiswa Kebidanan

Hasil penelitian menunjukkan nilai $P\text{-Value} = 0,043$ ($P\text{-Value} > 5\%$), yang berarti Ada hubungan yang bermakna antara Kebiasaan Olahraga dengan Pertumbuhan Fisik.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfarisi, Ringgo., Detty, Ade Utia., Firdaus tahun 2022 bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Universitas Malahayati dengan nilai p sebesar 0,000 ($OR = 95,286$), hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak teratur melakukan kebiasaan berolahraga berisiko 95,2 kali untuk mengalami kejadian obesitas.⁽¹⁴⁾

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Fristika tahun 2024, berdasarkan Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai $P\text{-Value} = 0,000$ ($P\text{-Value} < \alpha$), berarti pada $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa Ada hubungan yang bermakna antara Aktivitas Olahraga terhadap Status Gizi. Analisa hubungan dua variabel didapatkan $OR = 0,095$ ($95\% CI : 0,025 - 0,356$).⁽¹²⁾

Penelitian ini juga sejalan dengan Hasil penelitian (Alfarisi, 2025) menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga yang dilakukan

secara rutin dapat meningkatkan kondisi fisik siswa, seperti daya tahan tubuh, kebugaran jasmani, serta kemampuan motorik. Selain itu, kebiasaan olahraga juga berpengaruh positif terhadap konsentrasi dan suasana hati siswa dalam kegiatan belajar.⁽¹⁵⁾

Olahraga dapat memicu pelepasan hormon pertumbuhan (*Growth Hormone/GH*) dan hormon anabolik lainnya, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang optimal.

Menurut peneliti, olahraga teratur sangat penting bagi pertumbuhan fisik remaja karena membantu memperkuat otot dan tulang, mengurangi lemak tubuh, serta meningkatkan hormon pertumbuhan. Aktivitas olahraga yang konsisten dapat merangsang pertumbuhan, meningkatkan massa tulang, dan memperbaiki komposisi tubuh secara keseluruhan.

Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kesehatan Reproduksi Mahasiswa Kebidanan

Hasil penelitian ini menunjukkan nilai *P-Value* = 0,002 (*P-Value* < 5%), yang berarti Ada hubungan yang bermakna antara Kebiasaan Olahraga dengan Kesehatan reproduksi.

Penelitian ini sejalan dengan teori Boyke, 1996 dalam Kanca, 2006 bahwa aktivitas fisik olahraga meningkatkan kelancaran sirkulasi darah, termasuk aliran darah ke area-area sensitif yang dapat memperkuat libido. Dari tubuh yang bugar lahir kehidupan seks yang berkualitas, dan kebugaran fisik sangat berkaitan erat dengan kesehatan fisik, mental, serta sosial.⁽¹⁶⁾

Melakukan olahraga dengan cara yang tepat, konsisten, dan teratur adalah cara yang efektif

untuk meningkatkan kondisi fisik, mental, dan sosial individu. Ini karena dengan cara ini, kebugaran seseorang tetap terpelihara dan terhindar dari berbagai penyakit serta stres yang dapat mengganggu kesehatan fisik secara umum dan kesehatan reproduksi secara khusus.

Asumsi peneliti bahwa menjaga kesehatan reproduksi setelah berolahraga yaitu dengan cara jangan langsung mandi setelah berolahraga, namun beri jeda sekitar 20-30 menit sampai keringat kering dan suhu tubuh kembali normal, Pakai handuk yang lembut, kering, bersih, dan tidak berbau atau lembab, memakai celana dalam dengan bahan yang mudah menyerap keringat, Ganti celana dalam minimal 2 kali dalam sehari atau jika terasa lembab, sesudah buang air kecil bagi perempuan yaitu bersihkan alat kelamin dilakukan dari arah depan menuju belakang agar kuman yang terdapat pada anus tidak masuk ke dalam organ reproduksi.

4. Kesimpulan

Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan Ada hubungan antara kebiasaan makan dan kebiasaan olahraga terhadap pertumbuhan fisik serta Ada hubungan antara kebiasaan olahraga terhadap Kesehatan reproduksi.

5. Daftar Pustaka

- [1] EMC Health Care. Masalah Gizi Paling Umum pada Remaja. 2019. p. 1.
- [2] Maryam S. Maryam 2016 Gizi dalam kesehatan reproduksi.pdf. 1st ed. Lestari PP, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2016. 1–258 p.

- [3] Kemenkes RI. Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya Pencegahan. 2022.
- [4] UNICEF. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. Unicef. Jakarta; 2021. 1–66 p.
- [5] de Gouw L, Klepp KI, Vignerová J, Lien N, Steenhuis I hm, Wind M. Associations between diet and (in)activity behaviours with overweight and obesity among 10–18-year-old Czech Republic adolescents. *Public Health Nutr.* 2010;13(10A):1701–7.
- [6] Pantaleon MG. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *J Chem Inf Model.* 2019;3(3):69–76.
- [7] Roring NM, Posangi J, Manampiring AE. Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *J BiomedikJBM.* 2020;12(2):110.
- [8] Indriani Y, Amir M, Mirza I. Kebiasaan Makan Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri Di Kabupaten Bogor. *J Gizi dan Pangan.* 2009;4(3):132.
- [9] Nasution AS, Nuraida I, Putri DL, Raharsari RT. Determinan Status Gizi Remaja Usia 12-16 Tahun Pendahuluan Metode. *J Ilm Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya.* 2023;18(02).
- [10] Hendarini AT. PENGARUH BODY IMAGE DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI DI SMAN 1 KAMPAR TAHUN 2017. 2018;2:138–45.
- [11] Andriani P, Gizi PI, Tinggi S, Kesehatan I, Jambi B, Gizi PI, et al. Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada remaja. 2023;6(2):19–27.
- [12] Fristika YO. Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Olahraga Terhadap Status Gizi Mahasiswa Semester V Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang. 2024;353–8.
- [13] Gita L, Tinambunan K, Pella JA, Manurung JG, Kartika L, Nugroho DY, et al. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Asrama. 2020;5.
- [14] 1Alfarisi, Ringgo., Detty, Ade Utia., Firdaus AA. Hubungan Pola Aktivitas dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Obesitas. 2022;9(2):738–45.
- [15] Alfarisi SS. Pengaruh Kebiasaan Olahraga Bagi Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar Negeri 15 Banda Aceh. *Pros Semin Univ Bina Bangsa Getsempena.* 2025;3(1):82–7.
- [16] Kanca IN. Olahraga dan Kesehatan Reproduksi. 2nd ed. Medikora, editor. Vol. 2. Singaraja: Universitas Negeri Pendidikan Ganesha; 2006. 205–218 p.