



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph6212>

HUBUNGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

^KAmalia Maysarah Ashar¹, Rezky Aulia Yusuf², Nurul Hikmah B³

¹Peminatan Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

²Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Peminatan Administrasi Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): amaliamaysarahashar@gmail.com

amaliamaysarahashar@gmail.com¹, rezkyauliayusuf@umi.ac.id², nurulhikmahb@umi.ac.id³

ABSTRAK

World Health Organization (WHO) mendefinisikan status gizi berlebih (overweight dan obesitas) sebagai peningkatan akumulasi penumpukan lemak tubuh di atas batas normal, sehingga meningkatkan risiko kejadian masalah kesehatan lain pada tubuh. Maka dari itu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan perilaku gizi seimbang aktifitas fisik dan perilaku sedentary pada remaja di SMPN 6 Makassar Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMPN 6 Makassar sebanyak 1012 siswa. Besar sampel yang digunakan adalah 286 responden. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi square dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil penelitian analisis bivariat menyatakan bahwa Ada hubungan antara mengukur berat badan dengan status gizi, dimana nilai ($p = 0,005$), Ada hubungan antara mengkonsumsi buah-buahan dengan status gizi, dimana nilai ($p=0,025$), Ada hubungan signifikan antara mengkonsumsi sayur-sayuran dengan status gizi, dimana nilai ($p=0,054$), Ada hubungan antara mengkonsumsi minuman bersoda/kaleng/ kemasan pada status gizi, dimana nilai ($p=0,006 < 0,05$), Ada hubungan antara mengkonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi, dimana nilai ($p=0,001$), Ada hubungan antara melakukan aktifitas fisik 60 menit sehari dengan status gizi, dimana nilai ($p=0,043 < 0,05$) Ada hubungan antara melaksanakan shalat dengan status gizi, dimana nilai ($p=0,000 < 0,05$). Kesimpulan pada penelitian ini terdapat kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat keterkaitan di antara dua variabel yaitu perilaku gizi seimbang dan aktifitas fisik. Dan tidak terdapat hubungan pada variabel perilaku sedentary.

Kata Kunci : Perilaku Gizi Seimbang ;Aktifitas Fisik; Status Gizi

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI) Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 1 Agustus 2024

Received in revised form : 19 September 2024

Accepted : 19 April 2025

Available online : 30 April 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

World Health Organization (WHO) defines overweight and obesity as an increase in the accumulation of body fat above standard limits, thereby increasing the risk of other health problems in the body. In light of this, a study was conducted to determine the relationship between balanced nutritional behavior, physical activity, and sedentary behavior in adolescents at SMPN 6 Makassar. This research, a quantitative study with a cross-sectional approach, has practical implications for health professionals and policymakers. The population in this study was all students of SMPN 6 Makassar, totaling 1012 students, with a sample size of 286 respondents. The data analysis, carried out univariately and bivariately using the chi-square test with a significance level of $p < 0.05$, revealed some significant relationships. The results of the bivariate analysis study stated that there is a relationship between measuring body weight and nutritional status, where the value ($p = 0.005$), There is a relationship between consuming fruits and nutritional status, where the value ($p = 0.025$), There is a significant relationship between consuming vegetables and nutritional status, where the value ($p = 0.054$), There is a relationship between consuming soda / canned / packaged drinks on nutritional status, where the value ($p = 0.006 < 0.05$), There is a relationship between consuming fast food and nutritional status, where the value ($p = 0.001$), There is a relationship between doing physical activity 60 minutes a day with nutritional status, where the value ($p = 0.043 < 0.05$) There is a relationship between performing prayers and nutritional status, where the value ($p = 0.000 < 0.05$). The conclusion of this study is that there is a relationship between two variables, namely balanced nutritional behavior and physical activity. And there is no relationship in the sedentary behavior variable, a finding that has direct implications for health interventions and policies.

Keywords: Balanced Nutrition Behavior; Physical Activity; Nutritional Status

PENDAHULUAN

Remaja termasuk ke dalam kelompok yang sangat rentan mengalami masalah gizi baik kelebihan status gizi (overweight dan obesitas) maupun kekurangan status gizi (underweight) karena fase remaja merupakan fase pertumbuhan sehingga membutuhkan gizi yang tinggi untuk menunjang pertumbuhan fisiknya. Faktor pertumbuhan fisik berhubungan dengan pola hidup yang dijalani remaja. Tetapi hingga saat ini, remaja kurang memperhatikan pola hidupnya akibat berbagai faktor disekitarnya.^[1]

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pun mengatakan bahwa overweight maupun obesitas akan menjadi permasalahan utama pada remaja dari tahun 1990 hingga sekarang. Permasalahan ini diduga terjadi akibat pola makan dan aktivitas yang tidak seimbang. Berdasarkan ruang lingkup global, 340 juta warga dunia bahkan lebih dengan rentang usia 5-19 tahun mengalami obesitas pada tahun 2016. Kasus kelebihan status gizi di dunia selalu meningkat setiap tahunnya dan sampai pada tahun 2016, obesitas telah meningkat sejak tahun 1975 hingga mencapai tiga kali lipat, prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu 1,4 sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk, dan 4,0% obesitas. Pada kelompok usia 13-15 tahun di Indonesia yaitu 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 75,3% normal, 11,2% gemuk, dan 4,8% obesitas. Sedangkan prevalensi status gizi pada kelompok usia 5-12 tahun yaitu kurus 6,8% dan gemuk 10,8%. Berdasarkan data tersebut, kelompok usia 13-15 tahun memiliki prevalensi malnutrisi yang lebih tinggi daripada kelompok usia remaja lainnya.^[2]

Pada remaja yang memiliki aktivitas fisik yang kurang dan kebanyakan duduk memiliki risiko mengalami obesitas. Di zaman modern saat ini, dengan meningkatnya alat-alat yang canggih dan kemudahan transportasi, masyarakat cenderung malas untuk melakukan aktivitas fisik. Sebagian besar remaja tidak memenuhi panduan aktivitas fisik yang direkomendasikan. Remaja yang memiliki aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki berat badan yang berlebih dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik yang cukup.^[3]

Konsumsi makanan remaja telah menunjukkan trend yang berubah, seperti penurunan kualitas nutrisi

dan pergeseran perilaku makan/diet yang tidak sehat, selama transisi dari masa kanak-kanak ke remaja, seperti adanya penurunan asupan jus buah, sayuran, susu, dan buah, serta peningkatan konsumsi minuman berpemanis gula. Selain itu, ukuran porsi dan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan camilan (snack) telah meningkat. Telah ditunjukkan bahwa kebiasaan makan anak-anak dan remaja terkait dengan aspek lingkungan sosial dan fisik mereka. Mereka lebih suka makan makanan cepat saji (fast food) dan ketika porsi makanan yang lebih besar disajikan, mereka cenderung makan lebih banyak.^[4]

Kebiasaan makan yang buruk seperti melewatkan sarapan pagi, asupan susu, buah-buahan, dan sayuran yang rendah; dan asupan minuman berkarbonasi, permen, dan makanan cepat saji yang tinggi dilaporkan oleh beberapa penelitian pada anak sekolah. Lebih jauh, di Indonesia, terdapat lebih dari 44 juta remaja berusia 10-19 tahun, yang setara dengan 17,9% dari total populasi. Prevalensi gaya hidup tidak sehat, serta proporsi remaja Indonesia yang kelebihan berat badan dan obesitas keduanya meningkat dalam beberapa dekade terakhir.^[5]

Prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk, dan 4,0% obesitas. Pada kelompok usia 13-15 tahun di Indonesia yaitu 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 75,3% normal, 11,2% gemuk, dan 4,8% obesitas. Sedangkan prevalensi status gizi pada kelompok usia 5-12 tahun yaitu kurus 6,8% dan gemuk 10,8%. Berdasarkan data tersebut, kelompok usia 13-15 tahun memiliki prevalensi malnutrisi yang lebih tinggi daripada kelompok usia remaja lainnya.^[6]

Hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19 Januari 2024 di SMPN 6 Kota Makassar, pada siswa yang dilakukan pengukuran dengan rumus BMI (*body mass indeks*) Hasil observasi terdapat 67 underweight, 25 kelebihan berat badan, 22 obesitas I, 22 obesitas II, dan pada aktivitas fisik pada umumnya peneliti melihat remaja lebih senang bermain gadget di dalam kelas pada jam istirahat padahal sekolah sudah memiliki fasilitas yang lengkap. Mengenai pola makan pada kantin sekolah menyediakan fast food dan lebih memilih makanan fast food, makanan yang tidak seimbang. Oleh karena itu perlu untuk diketahui apakah ada hubungan perilaku gizi seimbang, aktifitas fisik dan perilaku sedentari terhadap status gizi pada Siswa/siswi SMPN 6 Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan-bulan Maret 2024. Penelitian ini Untuk mengetahui berhubungan Perilaku gizi seimbang, aktifitas fisik dan perilaku sedentary pada remaja di SMPN 6 Makassar. Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian yang diteliti ialah siswa SMPN 6 Makassar 1012 dan jumlah sampel adalah 286 responden, dengan pengambilan sampel menggunakan secara *Slovin*. Penilaian status gizi dalam penelitian ini dengan mengukur perilaku gizi seimbang, Aktifitas fisik, perilaku menetap, dan status gizi Pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui IMT, jika IMT <18,5 underweight dikategorikan “status gizi kurang”, jika IMT 18,5 – 22,9 normal dikategorikan “status gizi normal”, jika IMT 23 – 24,9 kelebihan BB, 25 – 29,0 Obesitas I, ≥ 30 Obesitas II dikategorikan “status gizi lebih”.

Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dalam bentuk tabel distribusi dan narasi atau penjelasan tentang gambaran variabel.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden dan distribusi Perilaku Gizi Seimbang, Aktifitas Fisik dan Perilaku Sedentari

Karateristik	n	%	
Jenis Kelamin	Laki laki	145	50,7
	Perempuan	141	49,3
Umur	12	103	36,0
	13	97	33,9
	14	86	30,1
Kelas	7	108	37,8
	8	90	31,5
	9	88	30,8
Status Gizi	Normal	159	55,6
	Obesitas	127	44,4
Perilaku Gizi Seimbang			
Kebiasaan Mengukur Berat Badan Dan Tinggi Badan	Ya	262	91,6
	Tidak	24	8,4
Merasa Lapar Karena Tidak Cukup Makanan Dirumah	Ya	124	43,4
	Tidak	162	54,6
Konsumsi Buah	Ya	184	64,3
	Tidak	102	35,7
Konsumsi Sayuran	Ya	165	57,7
	Tidak	121	42,3
Konsumsi Minuman Bersoda/Kaleng/Kemasan	Ya	153	53,5
	Tidak	133	46,5
Konsumsi Makanan Cepat Saji	Ya	135	47,2
	Tidak	151	52,8
Konsumsi Mie Instant	Ya	141	49,3
	Tidak	145	50,7
Makan Pagi/Sarapan Pagi	Ya	142	49,7
	Tidak	144	50,3
Makan/Minum Sebelum Kesekolah	Ya	127	44,4
	Tidak	159	55,6
Kebiasaan Membeli Makanan Diluar/Warung Luar Sekolah	Ya	124	43,4
	Tidak	162	56,6
Aktifitas Fisik			
Aktifitas Fisik Selama 60 Menit Sehari	Ya	146	51,0
	Tidak	140	49,0
Bersepeda/Jalan Kaki Ke Sekolah	Ya	103	36,0
	Tidak	183	64,0
Mengikuti Kelas Olahraga/Penjaskes	Ya	41	14,3
	Tidak	245	85,7
Melaksanakan Shalat Fardhu Dan Sunnah	Ya	201	70,3
	Tidak	85	29,7

Perilaku Sedentari			
Kegiatan	Ya	28	9,8
Duduk/Baring, Menonton Tv, Bermain Game Di HP/ Tablet, Duduk Bercerita	Tidak	258	90,2

Tabel 1 Menunjukkan karakteristik responden dan distribusi responden untuk tiap variabel Penelitian Jumlah remaja laki-laki dan Perempuan hampir sama ,dengan jumlah laki-laki adalah 145 (50,7%), Perempuan terdapat 141(49,3) responden dengan remaja umur 12 tahun sebanyak 103(36,0%) pada umur 13 tahun sebanyak 97 (33,9%) umur 14 tahun sebanyak 86 (30,1%). karakteristik responden menurut kelas terdapat kelas 7 sebanyak 108(37,8), kelas 8 sebanyak 90 (31,5) dan kelas 9 terdapat 88 (30,8), pada berat badan dominan 41-60 kg sebanyak 161 (56,3%) dan tinggi badan dominan 151-170cm sebanyak 175(61,2%). distribusi responden berdasarkan status gizi pada status gizi normal sebanyak 169 (55,6%) dan status gizi tidak normal sebanyak 127(44,4%).

Pada perilaku gizi seimbang remaja yang kebiasaan mengukur berat badan dan tinggi badan sebanyak 262 (91,6%), kadang-kadang/sering/selalu merasa lapar karena tidak cukup makanan dirumah sebanyak 162(56,5%). Konsumsi buah dalam 30 hari terakhir sebanyak 184 (64,3%). Konsumsi sayuran dalam 30 hari terakhir sebanyak 165 (57,7%). Kebiasaan jarang mengkonsumsi minuman bersoda,minuman kaleng,minuman kemasan dalam 30 hari terakhir sebanyak 153 (53,5%). Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 151 (52,8%). Kebiasaan mengkonsumsi mie instan sebanyak 145 (50,7%). Kebiasaan Jarang makan/sarapan pagi sebanyak 144 (50,3%). Kebiasaan makan dan minum sebelum kesekolah sebanyak 159 (55,6%). Kebiasaan sering membeli makan diluar/warung luar sekolah sebanyak 162 (55,6%)

Pada aktifitas fisik, melakukan aktifitas fisik selama 60 menit dalam sehari sebanyak 146. Yang jarang naik sepeda atau berjalan kaki ke sekolah sebanyak 183 (64,0%). Jarang mengikuti kelas olahraga dalam seminggu sebanyak 245 (85,7%). Melaksanakan shalat (fardhu dan sunnah) sebanyak 201 (70,3%). Pada perilaku sedentary kebiasaan menghabiskan waktu dalam sehari untuk duduk atau baring,menonton tv,bermain game di hp/tablet dan duduk bercerita diluar sekolah sebanyak 258 (90,2%).

Tabel 2. Hubungan Perilaku Gizi Sembang,Aktifitas Fisik Dan Perilaku Sedentary Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 6 Makassar

Variabel		Status Gizi				p
		Normal (n)	%	Tidak Normal (n)	%	
Kebiasaan Mengukur Berat Badan Dan Tinggi Badan	Ya	139	53,1	123	46,9	0,005
	Tidak	20	83,3	4	15,7	
Merasa Lapar Karena Tidak Cukup Makanan	Tidak	69	55,6	55	44,4	1,000
	Ya	90	55,6	72	44,4	
Mengkonsumsi Buah-Buahan	Ya	93	50,5	91	49,5	0,025

Variabel		Status Gizi				ρ
		Normal (n)	%	Tidak Normal (n)	%	
Mengkonsumsi Sayur-Sayuran	Tidak	66	64,7	36	35,3	0,054
	Ya	100	60,6	65	39,4	
Mengkonsumsi Minuman Bersoda, Kaleng, Kemasan	Tidak	59	48,8	62	51,2	0,006
	Ya	97	63,4	56	36,6	
Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	Tidak	62	46,6	71	53,4	0,001
	Ya	89	65,9	46	34,1	
Mengkonsumsi Mie Instan	Tidak	70	46,4	81	53,6	1,000
	Ya	78	55,3	63	44,7	
Makan Pagi/Sarapan Pagi	Tidak	81	50,9	64	44,1	0,721
	Ya	77	54,2	65	45,8	
Makan/Minum Sebelum Kesekolah	Tidak	82	56,9	62	43,1	0,190
	Ya	65	51,2	62	48,8	
Kebiasaan Membeli Makanan Luar Sekolah	Tidak	94	59,1	65	40,9	1,000
	Ya	69	55,6	55	44,4	
Melakukan Aktifitas Fisik	Tidak	90	55,6	72	44,4	0,043
	Ya	90	61,6	56	38,4	
Naik Sepeda/Berjalan Kaki	Tidak	69	49,3	71	51,7	1,000
	Ya	57	55,3	46	44,7	
Mengikuti Kelas Olahraga	Tidak	102	55,7	81	44,3	0,061
	Ya	17	41,5	24	58,5	
Melaksanakan Shalat (Fardhu Dan Sunnah)	Tidak	142	58,0	103	42,0	0,000
	Ya	96	47,8	105	52,2	
Menghabiskan Waktu Dalam Sehari Untuk Duduk, Bermain Game, Bersosmed, Cerita	Tidak	63	74,1	22	25,9	0,844
	Ya	15	53,6	13	46,4	

Tabel 2 pada kebiasaan mengukur berat badan dan tinggi badan menunjukkan kebiasaan mengukur berat badan dan tinggi badan pada status gizi tidak normal sebanyak 123 (46,9%), dan yang mengukur berat badan dan tinggi badan dengan status gizi normal sebanyak 139 (53,1%). Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh $\rho = 0,0005$, $0,05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara kebiasaan mengukur berat badan dan tinggi badan dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar.

Pada kebiasaan merasa lapar karena tidak cukup makanan dirumah menunjukkan 72 (44,4%) yang kadang/sering/selalu merasa lapar dengan status gizi tidak normal, dan sebanyak 90 (55,6%) yang kadang/sering/selalu merasa lapar dengan status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh $\rho = 1,000 < 0,05$, tidak ada hubungan antara merasa lapar karena tidak cukup makanan dengan status gizi.

Pada kegiatan mengkonsumsi buah-buahan menunjukkan 91 (49,5%) yang mengkonsumsi buah-buahan dengan status gizi tidak normal dan 93 (50,5%) mengkonsumsi buah dengan status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh $\rho = 0,025 < 0,05$ ada hubungan antara

mengonsumsi buah-buahan dengan status gizi. Untuk mengonsumsi sayur-sayuran menunjukkan 65 (39,4%) yang mengonsumsi sayuran dengan status gizi tidak normal dan 100 (60,6%) mengonsumsi sayuran dengan status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh $\rho = 0,054 < 0,05$ ada hubungan antara mengonsumsi sayuran dengan status gizi.

Konsumsi minuman bersoda/kaleng/kemasan menunjukkan 56 (36,6%) yang tidak mengonsumsi minuman bersoda/kaleng/kemasan dengan status gizi tidak normal dan 97 (63,4%) mengonsumsi minuman bersoda/kaleng/kemasan dengan status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh $\rho = 0,006 < 0,05$ ada hubungan antara mengonsumsi minuman bersoda/kaleng/kemasan dengan status gizi. Konsumsi makanan cepat saji menunjukkan 81 (53,6%) yang mengonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi tidak normal dan 70 (46,4%) mengonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh $\rho = 0,001 < 0,05$ ada hubungan antara mengonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi.

Pada mengonsumsi mie instan menunjukkan 64 (44,1%) yang mengonsumsi mie instan dengan status gizi tidak normal dan 81 (50,9%) mengonsumsi mie instan dengan status gizi normal, berdasarkan hasil uji statistic diperoleh $\rho = 1,000 < 0,05$, tidak ada hubungan antara mengonsumsi mie instan dengan status gizi. Untuk makan/sarapan pagi menunjukkan 62(43,1%) yang tidak sarapan dengan status gizi tidak normal dan 82 (56,9%) yang tidak sarapan dengan status gizi normal, berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $\rho = 0,721 < 0,05$, tidak ada hubungan antara sarapan pagi dengan status gizi. Untuk makan dan minum sebelum kesekolah menunjukkan 65 (40,9%) yang tidak makan/minum dengan status gizi tidak normal, dan 94 (59,1%) yang tidak makan/minum dengan status gizi normal. Pada kebiasaan membeli makanan diluar sekolah menunjukkan 72 (44,4%) membeli makanan diluar sekolah dengan status gizi tidak normal, dan 90(55,6%) membeli makanan diluar sekolah dengan status gizi normal, berdasarkan hasil uji statistic diperoleh $\rho = 1,000 < 0,05$, tidak ada hubungan antara membeli makanan diluar dengan status gizi.

Pada aktifitas fisik menunjukkan 56(38,4%) melakukan aktifitas fisik dengan status gizi tidak normal dan 90 (61,1%) melakukakn aktifitas fisik dengan status gizi normal, berdasarkan hasil uji statistic diperoleh $\rho = 0,043 < 0,05$, ada hubungan antara melakukan aktifitas fisik dengan status gizi. Untuk naik sepeda/berjalan kaki kesekolah menunjukkan 81 (44,3%) yang tidak berjalan kaki/sepeda ke sekolah dengan status gizi tidak normal, dan 102 (55,7%) tidak berjalan/bersepeda dengan status gizi normal, berdasarkan hasil uji statistic diperoleh $\rho = 1,000 < 0,05$, tidak ada hubungan antara naik sepeda/berjalan ke sekolah dengan status gizi.

Pada kebiasaan mengikuti kelas olahraga menunjukkan 103 (42,0%) yang jarang mengikuti kelas olahraga dengan status gizi tidak normal, dan 142(58,0%) yang jarang mengikuti kelas olahraga dengan status gizi normal, berdasarkan uji statistic diperoleh $\rho = 0,061 < 0,05$, tidak ada hubungan antara mengikuti kelas olahraga dengan status gizi.

Melaksanakan shalat (fardu dan sunnah) menunjukkan 96(47,8%) melaksanakan shalat dengan status gizi normal dan 105(52,2%) melaksanakan shalat dengan status gizi tidak normal, $p = 0,000 < 0,05$, ada hubungan antara melaksanakan shalat dengan status gizi. Pada perilaku sedentary kebiasaan menghabiskan waktu dalam sehari untuk duduk atau baring, menonton tv, bermain game di hp/tablet dan duduk bercerita menunjukkan 114(44,2%) yang menghabiskan waktu dalam sehari duduk, bermain dengan status gizi tidak normal, dan 144 (55,8%) dengan status gizi normal.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 6 Makassar

Perilaku gizi seimbang membahas memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh, membahas mengenai seberapa sering mengkonsumsi sayur sayuran, buah-buahan, seberapa sering mengkonsumsi minuman bersoda, seberapa sering mengkonsumsi makanan cepat saji.^[7]

Berat badan merupakan salah satu parameter dalam satuan kilogram (kg) yang digunakan untuk pengukuran tubuh. Melalui berat badan dapat diketahui berbagai informasi untuk menganalisa kondisi tubuh seseorang seperti Body Mass Index (BMI) pada kebiasaan mengukur berat badan dan tinggi badan dengan status gizi normal sebanyak 53,1%. Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh $p = 0,0005$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara kebiasaan mengukur berat badan dan tinggi badan dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar. Hasil penelitian sejalan dengan ampera (2017), terdapat hubungan berat dan tinggi badan orang tua dengan status gizi balita berdasarkan indikator BB/TB dan TB/U ($p < 0,05$).^[8]

Mengonsumsi buah dan sayur memegang peranan yang sangat penting dalam menjaga status gizi yang baik. Berikut penjelasan hubungan asupan buah dan sayur dengan status gizi: Asupan Makanan: Buah dan sayur mengandung berbagai zat gizi penting, antara lain vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Nutrisi ini diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh Anda dan memastikan organ tubuh Anda berfungsi secara optimal. Pencegahan Penyakit: Kurang makan buah dan sayur dapat meningkatkan risiko terkena penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, DM tipe 2, dan berbagai jenis kanker. Antioksidan yang terdapat pada buah dan sayur membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas, Hasil penelitian sejalan dengan putri 2021 menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi remaja dengan hasil $p=0,01$, ada hubungan konsumsi buah dengan status gizi remaja dengan hasil $p=0,0001$.^[9]

Minuman kemasan adalah minuman olahan dalam bentuk bubuk atau cair yang tidak mengandung alcohol tetapi mengandung bahan tambahan lain baik bahan alami maupun sintesis yang dikemas dalam kemasan siap dikonsumsi. Minuman kemasan memiliki banyak jenis, salah satunya adalah minuman manis. Minuman manis adalah minuman yang ditambahkan bahan pemanis berkalori sehingga dapat menambahkan jumlah kandungan energi, namun zat gizi lain yang terdapat di dalamnya

hanya sedikit, Hasil penelitian Ini sejalan dengan adanya hubungan kebiasaan konsumsi minuman kemasan berpemanis dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Institut Indonesia Semarang ($p=0,001$).^[9]

Fast food memiliki tingkat kandungan kalori yang tinggi hal ini dilatar belakangi oleh tingkat kepadatan tinggi energi yang terkandung dalam fast food dengan ukuran porsi yang terbilang cukup besar, bila terlalu tinggi dalam mengkonsumsi kalori, tubuh akan mengganti dan menyimpan energi menjadi trigliserida pada jaringan adiposa, penumpukan kalori di dalam tubuh tanpa adanya peningkatan pengeluaran energi memiliki efek biologis yang cukup kuat serta berpengaruh pada status gizi yang meningkatkan terjadinya kejadian obesitas. Berdasarkan penelitian ini sejalan bahwa terdapat hubungan konsumsi fast food dengan status gizi dimana remaja dengan status gizi kurus sering mengkonsumsi fast food sebanyak 13,9% dan remaja dengan status gizi gemuk 42,4%, sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat suatu keterkaitan antara konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja. remaja yang sering mengkonsumsi fast food memiliki status gizi obesitas dengan persentase sebesar 98,9%, dengan hasil uji yang menunjukkan bahwa mengonsumsi fast food memiliki korelasi yang bermakna dengan kejadian obesitas yang dialami remaja, hasil tersebut sama dengan hasil penelitian yang memaparkan bahwasanya remaja yang memiliki intensitas sering dalam mengkonsumsi fast food akan mengalami resiko 2,74 kali lebih besar terjadinya kejadian obesitas jika dibanding dengan remaja yang jarang dalam mengkonsumsi fast food.^[10]

Sarapan merupakan kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas di pagi hari. Sarapan memberikan 25% energi dari total kebutuhan energi dalam sehari. Pemenuhan kebutuhan sarapan pada anak usia sekolah merupakan tanggung jawab orang tua. Sehingga sarapan bagi anak usia sekolah sangat penting. Beberapa manfaat sarapan bagi anak usia sekolah adalah meningkatkan kemampuan otak. mengemukakan bahwa terdapat efek sarapan dengan retensi memori siswa di tingkat perguruan tinggi. Sarapan juga bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Hasil penelitian epidemiologis dan klinis menyebutkan bahwa kekurangan gizi menghambat respon imunitas dan meningkatkan resiko penyakit infeksi. Selain itu sarapan juga bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Sarapan berkontribusi terhadap keadekuatan nutrisi dan meningkatkan gambaran diet, sebagai elemen penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola menu sarapan dengan kebiasaan anak. Hasil penelitian sejalan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 48 Kota Pekanbaru dengan nilai $p=0,670$.^[11]

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan tentang Kinerja Pegawai dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Puskesmas Sulawesi Tenggara. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kualitas pelayanan dengan kinerja pelayanan. Hasil uji menunjukkan $p=0,008 < 0,05$ yang artinya kualitas pelayanan mempunyai pengaruh sangat kuat terhadap kinerja pelayanan di Puskesmas Sulawesi Tenggara.^[12]

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan antara

Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. Hasil dari penelitian terdapat adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi siswa di SMA Negeri 7 Manado dengan nilai $p = 0,001$.

2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi remaja di SMPN 6 Makassar

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama, dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Seorang yang gemuk menggunakan lebih banyak energi untuk melakukan suatu pekerjaan daripada seorang yang kurus, karena orang gemuk membutuhkan usaha lebih besar untuk menggerakkan berat badan tambahan. Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang disebabkan dari meningkatnya kontraksi otot rangka dalam proses pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.^[13]

Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang berat badan. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh untuk mengeluarkan energi, aktivitas yang dilakukan bergantung pada intensitas, curahan waktu dan juga frekuensi. Aktivitas fisik yang memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kestabilan berat badan. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan energi, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan dibutuhkan. Tubuh yang besar akan memerlukan energi yang juga lebih besar dibandingkan dengan tubuh yang kecil. Pada aktivitas fisik didapatkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang ringan (70,3%).

Selama melakukan aktivitas fisik otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, maka banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan seberapa berat pekerjaan yang dilakukan. kegiatan fisik cukup besar pengaruhnya terhadap kestabilan berat badan. Semakin aktif seseorang melakukan aktivitas fisik, energi yang diperlukan semakin banyak, Aktivitas fisik memerlukan energi di luar kebutuhan untuk metabolisme basal. Selama melakukan aktivitas fisik, otot memerlukan energi untuk bergerak sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengedarkan zat-zat gizi dan oksigen keseluruh tubuh dan mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada banyaknya otot yang bergerak, waktu, dan berat pekerjaan yang dilakukan.^[14]

Hasil penelitian sejalan dengan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja Sekolah Menengah Atas di kota Surakarta ($p = 0.0001$). dan juga penelitian yang mengambil sampel sebanyak 218 mahasiswa S1 UNS, dan menunjukkan hasil tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa S-1 UNS ($p = 0,469$)

3. Hubungan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 6 Makassar

Perilaku sedentari atau disebut juga dengan perilaku menetap merupakan setiap perilaku terjaga

yang ditandai dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ MET (*Metabolic Equivalent of Task*) seperti saat dalam posisi duduk atau berbaring dan berbeda dengan perilaku tidak aktif. Perilaku sedentari pada masyarakat modern seperti banyak duduk atau berbaring ini tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari dan bisa dilakukan dimanapun baik di rumah, di tempat kerja, di sekolah maupun selama di perjalanan. Contoh perilaku sedentari antara lain berbaring atau duduk dalam waktu lama, seperti menonton tv, bermain video game, duduk lama di depan komputer; anak-anak pergi ke sekolah dengan menggunakan kendaraan walaupun jarak rumah ke sekolah dekat; dan orang pergi ke toko atau minimarket terdekat dengan menggunakan motor atau mobil. Perilaku sedentari merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan berbagai masalah gangguan metabolisme tubuh seperti: obesitas, kolesterol tinggi, hipertensi, dan diabetes melitus.. Obesitas pada remaja berpotensi menjadi faktor risiko kardiovaskular dan batu empedu. Perilaku sedentari juga berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Perilaku sedentari yang dilakukan lebih dari 6 jam pada remaja dapat meningkatkan risiko 2,27 kali terkena hipertensi obesitik. Hipertensi obesitik adalah salah satu jenis hipertensi yang dialami tubuh dengan didahului oleh kondisi obesitas. Perilaku sedentari juga berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit cardiometabolik yang dapat menyebabkan kematian serta berbagai gangguan fisiologis dan psikologis. Semakin lama waktu sedentari yang dihabiskan seseorang maka semakin berisiko orang tersebut terkena gangguan Kesehatan.^[15] Hasil penelitian ini sejalan dengan cutsara 2022 tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku Sedentary Lifestyle dengan status gizi remaja pasca pandemi COVID-19 padasiswa MAN Lhokseumawe.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dan aktifitas fisik dengan status gizi. Tetapi Pada hasil penelitian perilaku sedentary menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara perilaku sedentary dengan status gizi. Saran dalam penelitian ini sekolah memerlukan peran dalam memantau status gizi remaja. Sekolah adalah sarana pembelajaran dan sekolah memastikan status gizi dikelola melalui kebijakan dan sosialisasi. Orang tua juga harus membimbing remaja mereka untuk memanfaatkan waktu layar untuk pekerjaan rumah dan hiburan di rumah. Selain itu, peningkatan asupan sayur dan buah juga perlu dilakukan dan mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda, berkemasan, Pihak sekolah dengan bantuan puskesmas untuk lebih meningkatkan pemantauan terhadap kondisi para siswi terutama gizi pada remaja karena akan berpengaruh terhadap aktifitas fisik dan dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. A. Suryamulyawan and I. M. Arimbawa, "Prevalensi dan karakteristik obesitas pada anak di Sekolah Dasar Saraswati V Kota Denpasar tahun 2016," *Intisari Sains Medis*, vol. 10, no. 2, pp. 342–346, 2019, doi: 10.15562/ism.v10i2.393.
- [2] S. A. Rachmayani, M. Kuswari, and V. Melani, "Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor," *Indones. J. Hum. Nutr.*, vol. 5, no. 2, pp. 125–130, 2018, doi:

- 10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6.
- [3] R. Hanani, S. Badrah, and R. Noviasy, "Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri," *J. Kesehat. Metro Sai Wawai*, vol. 14, no. 2, pp. 120–129, 2021, doi: 10.26630/jkm.v14i2.2665.
- [4] S. Scaglioni, V. De Cosmi, V. Ciappolino, F. Parazzini, P. Brambilla, and C. Agostoni, "Factors influencing children's eating behaviours," *Nutrients*, vol. 10, no. 6, pp. 1–17, 2018, doi: 10.3390/nu10060706.
- [5] R. A. Yusuf, N. Hikmah B, N. Awalia, S. Sultan, and K. Kunci, "Pengaruh Sosial Media Terhadap Pola Makan dan Perilaku Aktif Pada Remaja," *J. Aafiyah Heal. Res.*, vol. 4, no. 2, pp. 41–50, 2023, [Online]. Available: <https://pasca-umi.ac.id/index.php/jahr/article/view/1548>
- [6] G. K. Dewi and E. Z. Adriyanti, "Hubungan Body Image dan Diet terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika," *J. Pangan Kesehat. dan Gizi*, vol. 1, no. 1, pp. 11–17, 2020.
- [7] E. Kusuma Daulay, "HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI IBU, POLA KONSUMSI DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI BALITA DI DESA TOLANG JULU KECAMATAN SAYUR MATINGGI TAHUN 2015," no. 0, pp. 1–23, 2016.
- [8] H. Fauzi, F. Rahman, T. N. Azhar, N. Ayudina, and R. Dwiatmaja, "Analisa Metode Pengukuran Berat Badan Manusia Dengan Pengolahan Citra," *Teknik*, vol. 38, no. 1, p. 35, 2017, doi: 10.14710/teknik.v38i1.12663.
- [9] dan M. F. Ahmad Nurkhin , S Martono, Muhsin, Fachrurrozie, "Jurnal implementasi," *J. Implementasi*, vol. 1, no. 2, pp. 139–145, 2021.
- [10] T. S. L. Hanum, A. P. Dewi, and Erwin, "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja," *J. Online Mhs.*, vol. 2, no. 1, pp. 750–758, 2009.
- [11] D. B. Prastiani and A. Y. Nursasi, "Upaya Pemenuhan Gizi Berdasarkan kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah Dalam Kel, Di Desa Rancawiru," 2010.
- [12] S. Muhammad, I. Sosiawaty, P. Julia, and T. Patty, "Analisis Kinerja Pelayanan Kesehatan Tenaga Medis Di Puskesmas Air Besar Negeri Batu Merah Kecamatan Sirimau Kota Ambon Provinsi Maluku," vol. 10, no. 1, pp. 197–210, 2023.
- [13] R. Setyandari and A. Margawati, "Hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi dan kadar hemoglobin pada pekerja perempuan," *J. Nutr. Coll.*, vol. 6, no. 1, p. 61, 2017, doi: 10.14710/jnc.v6i1.16894.
- [14] DAIMATUL KHASANAH, "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi di Pondok Pesantren Ta'mirul Surakarta," *J. Chem. Inf. Model.*, vol. 53, no. 9, pp. 1–2, 2016.
- [15] Niswatun Nafi'ah and Ella Nurlaella Hadi, "Perilaku Sedentari dan Determinannya: Literature Review," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 5, no. 12, pp. 1498–1505, 2022, doi: 10.56338/mppki.v5i12.2795.