

## **HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA**

Mahdalena Sardi<sup>1\*)</sup>, Erli Mutiara<sup>1</sup>, Esi Emilia<sup>1</sup>, Risti Rosmiati<sup>1</sup>, Novita Sari Harahap<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara 20221, Indonesia

<sup>\*)</sup>E-mail: [mahdalenasardi@gmail.com](mailto:mahdalenasardi@gmail.com)

### **Abstrak**

Status gizi merupakan hasil keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Sei Rampah. Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sei Rampah pada bulan November 2022 hingga Februari 2023, dengan jumlah sampel sebanyak 71 remaja yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner. Analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman, sedangkan analisis multivariat menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50,7% remaja memiliki perilaku makan yang kurang baik, 90,10% memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, dan 43,70% memiliki status gizi kurang. Uji Rank Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi ( $p = 0,000$ ). Hasil regresi linier berganda menunjukkan bahwa perilaku makan dan aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan status gizi remaja ( $Y = -1,906 + 0,062$  perilaku makan  $+ 0,002$  aktivitas fisik;  $p = 0,000$ ), dengan perilaku makan sebagai faktor yang paling dominan. Dengan demikian, terdapat hubungan antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Sei Rampah. Hasil ini mengindikasikan bahwa program edukasi gizi dan promosi gaya hidup aktif di lingkungan sekolah dapat menjadi strategi yang efektif untuk mencegah dan mengatasi masalah gizi pada remaja. Intervensi yang berkelanjutan dan berbasis sekolah perlu dikembangkan untuk meningkatkan kualitas perilaku makan dan aktivitas fisik sebagai upaya mendukung perkembangan remaja yang optimal.

Kata kunci: aktivitas fisik, perilaku makan, status gizi

## **The Relationship Between Eating Behavior and Physical Activity with Nutritional Status Among Adolescents**

### **Abstract**

Nutritional status is the result of a balance between nutrient intake from food and energy expenditure through physical activity. This study aims to examine the relationship between eating behavior and physical activity with the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 1 Sei Rampah. The research employed an observational design with a cross-sectional approach. The study was conducted at SMA Negeri 1 Sei Rampah from November 2022 to February 2023, involving 71 adolescents selected through random sampling. Data collection was carried out through anthropometric measurements and questionnaire completion. Bivariate analysis was performed using the Spearman rank test, while multivariate analysis used multiple linear regression. The results showed that 50.7% of adolescents had poor eating behavior, 90.10% had moderate physical activity levels, and 43.70% had poor nutritional status. The Spearman rank test indicated a significant relationship between eating behavior and physical activity with nutritional status ( $p = 0.000$ ). The multiple linear regression analysis revealed a significant relationship between eating behavior and physical activity with adolescents' nutritional status ( $Y = -1.906 + 0.062$  eating behavior  $+ 0.002$  physical activity;  $p = 0.000$ ), with eating behavior being the most dominant factor. Thus, there is a significant relationship between eating behavior and physical activity with the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 1 Sei Rampah. These findings suggest that nutrition education programs and the promotion of active lifestyles within the school environment can be effective strategies to prevent and address nutritional problems among

adolescents. Sustainable, school-based interventions should be developed to improve the quality of eating behavior and physical activity as part of efforts to support optimal adolescent development.

Keywords: eating behavior, nutritional status, physical activity

## PENDAHULUAN

Status gizi merupakan indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan individu. Kondisi ini dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuh terhadap zat tersebut. Pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi sangat menentukan kualitas status gizi seseorang. Status gizi dikatakan optimal apabila tubuh mampu menyerap dan memanfaatkan seluruh zat gizi yang diperlukan. Sebaliknya, ketidakseimbangan asupan dapat menyebabkan malnutrisi jika terjadi kekurangan, atau kelebihan gizi jika asupan melebihi kebutuhan tubuh, yang keduanya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan (Masnar et al., 2021).

Aktivitas fisik memiliki peran sentral dalam menjaga keseimbangan energi dan berat badan melalui pengaruhnya terhadap pengeluaran energi dan proses metabolisme tubuh. Keseimbangan ini tercapai ketika jumlah energi yang dikonsumsi melalui makanan sebanding dengan energi yang digunakan untuk aktivitas fisik. Faktor-faktor seperti intensitas dan durasi aktivitas fisik sangat menentukan laju metabolisme dan jumlah energi yang dibakar oleh tubuh. Apabila aktivitas fisik tidak mencukupi, maka akan terjadi ketidakseimbangan energi yang dapat menyebabkan gangguan status gizi, baik berupa kekurangan gizi maupun kelebihan berat badan. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh faktor genetik dan gaya hidup (Roring et al., 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan adaptasi metabolik, yang berperan dalam pengaturan energi dan pengendalian nafsu makan. Sebaliknya, individu dengan gaya hidup sedentari cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan asupan energi dengan pengeluarannya, sehingga lebih rentan mengalami peningkatan berat badan. Sementara itu, individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki kontrol nafsu makan yang lebih baik dalam jangka pendek dan lebih mampu menjaga berat badan tetap stabil.

Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat aktivitas fisik rendah memiliki risiko obesitas 3,3 kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang aktif secara fisik (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 49,6% remaja usia 15–19 tahun tergolong memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah (Kemenkes RI, 2019). Kurangnya aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada penurunan fungsi organ tubuh, tetapi juga dapat memperburuk status gizi, terutama jika disertai dengan pola makan yang tidak seimbang (Rukmana et al., 2020). Oleh karena itu, menjaga aktivitas fisik yang cukup sangat penting untuk mendukung kesehatan secara menyeluruh, mencegah penyakit kronis, dan menurunkan risiko kematian dini.

Selain aktivitas fisik, pengetahuan gizi juga menjadi faktor penting yang memengaruhi status gizi remaja. Pengetahuan ini mencakup pemahaman kandungan nutrisi dalam makanan dan fungsinya dalam tubuh, yang pada gilirannya mempengaruhi pilihan makanan dan pola konsumsi. Remaja dengan pengetahuan gizi yang lebih tinggi lebih cenderung membuat pilihan makanan yang lebih sehat, yang dapat menyebabkan status gizi yang lebih baik. Kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan kebiasaan makan yang tidak sehat, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi dan kesehatan secara keseluruhan (Herdiani et al., 2021).

Perilaku makan remaja juga memiliki hubungan erat dengan status gizi. Perilaku ini mencakup frekuensi makan, preferensi makanan, gaya makan, dan pilihan makanan sehari-hari (Tambajong et al., 2021). Remaja, sebagai bagian dari generasi milenial, cenderung mengikuti tren gaya hidup modern, termasuk dalam hal konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan kalori namun rendah zat gizi. Kebiasaan jajan bersama teman sebaya juga menjadi bagian dari gaya hidup mereka (Putri et al., 2020). Konsumsi berlebihan makanan

cepat saji dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan berdampak negatif terhadap status gizi (Zahra Amany et al., 2022). Oleh karena itu, remaja perlu menerapkan pola makan seimbang yang mencakup berbagai zat gizi penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, serta menjadi fondasi bagi kualitas sumber daya manusia di masa depan (Purnama, 2019).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi remaja usia 16–18 tahun di Kabupaten Serdang Bedagai, Provinsi Sumatera Utara, menunjukkan bahwa 2,81% tergolong sangat kurus, 6,19% kurus, 73,77% normal, 9,22% gemuk, dan 8% obesitas (Kemenkes RI, 2019). Menurut WHO (dalam Onis et al., 2019), prevalensi gizi kurang dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat jika melebihi 10% (kategori tinggi) dan di atas 5% (kategori sedang). Sementara itu, status gizi lebih dikategorikan tinggi jika prevalensinya antara 20–30%, sedang pada 10%, dan rendah jika berada antara 2,5–10%. Hasil observasi di SMA Negeri 1 Sei Rampah menunjukkan bahwa 45% siswa memiliki aktivitas fisik ringan, 35% aktivitas sedang, dan hanya 5% yang melakukan aktivitas fisik berat. Selain itu, ditemukan pula siswa dengan status gizi kurang maupun obesitas. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Lokasi penelitian berada di SMA Negeri 1 Sei Rampah, yang dilaksanakan pada bulan November 2022 hingga Februari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang berjumlah 274 orang. Dari populasi tersebut, sebanyak 71 siswa dipilih sebagai sampel menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak tanpa mempertimbangkan strata atau kelompok tertentu dalam populasi. Teknik ini memungkinkan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan melalui dua metode utama, yaitu pengukuran antropometri untuk menilai status gizi dan pengisian kuesioner untuk mengidentifikasi perilaku makan serta tingkat aktivitas fisik. Desain *cross-sectional* memungkinkan peneliti untuk mengamati hubungan antara variabel-variabel tersebut pada satu titik waktu.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer mencakup karakteristik responden, perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi. Sementara itu, data sekunder meliputi informasi jumlah siswa dan gambaran umum lokasi penelitian di SMA Negeri 1 Sei Rampah. Pengumpulan data perilaku makan dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 35 butir pertanyaan yang disusun berdasarkan indikator perilaku makan sehat. Skor perilaku makan dihitung menggunakan rumus skor ideal (Mi) dan standar deviasi (Sdi), kemudian dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu perilaku makan baik (skor > 62) dan perilaku makan kurang baik (skor < 62).

Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui kuesioner yang memuat 27 butir pertanyaan berdasarkan indikator aktivitas harian. Aktivitas fisik diklasifikasikan ke dalam tiga kategori berdasarkan nilai METs (Metabolic Equivalent of Task), yaitu aktivitas fisik ringan (< 600 METs), sedang (600–3000 METs), dan tinggi (> 3000 METs), sesuai dengan pedoman dari Craig et al. (2003). Nilai METs diperoleh dari total skor aktivitas fisik yang dihitung berdasarkan frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas yang dilakukan oleh responden.

Status gizi remaja diukur menggunakan metode antropometri dengan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Hasil pengukuran IMT/U kemudian dikategorikan ke dalam lima kelompok status gizi berdasarkan standar dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020), yaitu gizi buruk ( $\leq -3$  SD), gizi kurang ( $-3$  SD s.d.  $< -2$  SD), gizi baik ( $-2$  SD

s.d. +1 SD), gizi lebih ( $> +1$  SD s.d. +2 SD), dan obesitas ( $> +2$  SD). Penggunaan kombinasi data primer dan sekunder dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja di lingkungan sekolah.

Pengolahan data meliputi editing, coding, scoring, data entry menggunakan microsoft excel dan SPSS. Uji statistik yang digunakan rank spearman dan regresi linier berganda. Uji rank spearman untuk mengetahui hubungan perilaku makan dengan status gizi dan mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status. Uji regresi linier berganda untuk mengetahui hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden terdiri atas jenis kelamin responden, uang jajan/saku, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, dan besaran keluarga. Tabel 1 menunjukkan persentase jenis kelamin responden tertinggi yaitu perempuan sebesar 60,60% dan persentase terendah yaitu jenis kelamin laki-laki sebesar 39,40%. Rerata uang saku/jajan responden adalah Rp14.254,00 dengan persentase tertinggi berada pada kategori sedang (Rp11.000,00-Rp20.000,00) sebesar 63,40% dan persentase terendah pada kategori rendah (Rp5.000,00-Rp10.000,00) sebesar 8,50%. Rerata lama pendidikan ayah sebesar 11,54 $\pm$ 3,68 dengan persentase tertinggi pendidikan ayah yaitu SMA/Sederajat (10-12 tahun) sebesar 35,20% dan persentase terendah pendidikan ayah yaitu SMP/Sederajat (7-9 tahun) 12,70%. Rerata pendidikan ibu sebesar 11,07 $\pm$ 2,79 dengan persentase tertinggi pendidikan ibu yaitu SMA (10-12 tahun) sebesar 26,80% dan persentase terendah pendidikan ibu yaitu SD/Sederajat (1-6 tahun) sebesar 7,00%. Jenis pekerjaan ayah yang terbanyak yaitu sebagai Wiraswasta dan pekerjaan ayah yang sedikit yaitu karyawan. Jenis pekerjaan ibu yang terbanyak yaitu Ibu Rumah Tangga dan pekerjaan ibu yang sedikit yaitu sebagai Asisten Rumah Tangga. Median besaran keluarga sebesar 5 orang dengan persentase tertinggi yaitu keluarga kecil ( $\leq 4$  orang) sebesar 49,30% dan persentase terendah besaran keluarga yaitu keluarga besar ( $>6$  orang) sebesar 7,00%.

### Perilaku Makan

Perilaku makan adalah cara seseorang merasakan, memahami, dan mengetahui tentang makanan yang diwujudkan dalam tindakan dan makanan yang dipilih. Berdasarkan Tabel 1, remaja dengan perilaku makan yang kurang baik sebesar 50,70%. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawan et al., (2019) yang menunjukkan bahwa perilaku makan remaja di SMAN 3 Surakarta yang kurang baik sebesar 60,9% yang lebih besar dibandingkan remaja yang perilaku makannya baik. Pengetahuan, sikap, dan tindakan terkait makan dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mengubah perilaku makan yang kurang baik menjadi perilaku makan yang baik dan meningkatkan kesadaran gizi dan kesehatan. Pengetahuan yang memadai akan berdampak positif pada konsumsi makanan sehingga status gizi menjadi lebih optimal. Pengetahuan memainkan peran penting dalam mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang dalam memilih dan mengolah makanan yang akan dikonsumsi.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Perilaku Makan

Perilaku Makan	Jenis Kelamin					
	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik	14	50,00	21	48,84	35	49,30
Kurang	14	50,00	22	51,16	36	50,70
Total	28	100	43	100	71	100

Perilaku makan adalah cara seseorang merasakan, memahami, dan mengetahui tentang makanan yang diwujudkan dalam tindakan dan makanan yang dipilih. Respon seseorang terhadap makanan baik dari jenis, jumlah dan waktu pada saat mengonsumsi makanan merupakan gambaran dari perilaku makan. Jika perilaku makan dilakukan cukup sering, maka akan berkembang menjadi kebiasaan makan (Fitriana, 2018). Pengetahuan mengenai gizi seimbang merupakan pengetahuan yang berkaitan tentang pesan gizi seimbang yang meliputi pesan gizi seimbang diantaranya mengonsumsi makanan yang bervariasi, sarapan pagi, membatasi konsumsi gula, garam dan lemak, serta membatasi makanan cepat saji hidup sehat (Emilia et al., 2022).

Berdasarkan hasil distribusi perilaku makan berdasarkan indikator perilaku makan pada Tabel 2, menunjukkan bahwa remaja di SMA Negeri 1 Sei Rampah memiliki pengetahuan gizi dengan rerata 63,57. Sikap dalam makan dengan rerata 67,89. Tindakan dalam makan dengan rerata 76,58. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan makan sehari-hari responden memiliki kebiasaan melewatkan waktu makan, mengganti makanan dengan *snack* dan karena kesibukkan beraktivitas seseorang menjadi lupa makan lalu hanya mengonsumsi makanan cepat saji. Masalah lain yang terjadi pada remaja dengan makan banyak asal kenyang dengan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memperhatikan unsur gizi didalamnya. Perilaku makan remaja tersebut dapat berdampak pada kesehatan remaja dengan timbulnya kasus gizi seperti kekurangan gizi serta kelebihan gizi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Indikator Perilaku Makan

Indikator Perilaku Makan	Rerata	Standar Deviasi
Pengetahuan Gizi	63,57	21,64
Sikap dalam Makan	67,89	18,12
Tindakan dalam Makan	76,58	10,4

### Aktivitas Fisik

Salah satu hal yang mempengaruhi berat badan remaja adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah dan kelebihan energi dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas. Di sisi lain, aktivitas fisik yang berlebihan tanpa asupan yang cukup dapat mengakibatkan remaja mengalami penurunan berat badan. Kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan dapat menyebabkan gangguan kesehatan terutama status gizi seseorang karena berat badan adalah salah satu indikator penentu status gizi. Remaja harus menyeimbangkan asupan gizi dengan penggunaan energi melalui aktivitas fisik agar dapat mencapai status gizi yang optimal (Hartini et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden laki-laki dan perempuan dapat dilihat pada Tabel 3. Aktivitas fisik laki-laki dan perempuan termasuk kategori aktivitas fisik sedang masing-masing sebesar 85,71 persen dan 93,02 persen. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairunisa & Khomsan, (2022) menyatakan bahwa aktivitas fisik siswa dalam kategori sedang sebesar 32 persen pada siswa SMA di Kota Bogor. Mayoritas siswa menghabiskan waktu 6 jam atau lebih dalam sehari untuk kegiatan menonton atau screen time, dan belajar. Sedangkan kegiatan siswa selama di sekolah, mereka lebih banyak melakukan aktivitas seperti belajar, dimana selama belajar siswa banyak menghabiskan waktu dengan duduk. Kegiatan ini termasuk dalam kategori aktivitas tidak aktif yang meningkatkan berat badan

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miskiyah & Briawan, (2022) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik siswa di SMA Negeri 5 Bogor tergolong memiliki tingkat aktivitas ringan dan sedang dengan persentase secara berturut-turut sebesar 52,9% dan 40%. Tingkat aktivitas yang tergolong ringan dan sedang didukung dengan waktu rata-rata duduk siswa dalam sehari sebesar  $7,4 \pm 3,1$  jam. Aktivitas duduk yang lebih dari 6 jam sehari akan berdampak pada kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan tubuh.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Jenis Kelamin					
	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Baik	1	3,57	2	4,65	3	4,20
Kurang	24	85,71	40	93,02	64	90,10
Total	3	10,72	1	2,33	4	5,60

### Status Gizi

Status gizi pada masa remaja penting diperhatikan karena remaja dalam masa pertumbuhan dan pembentukan diri yang dapat memengaruhi keadaan status gizinya. Status gizi yang tidak normal bisa disebabkan oleh pemantauan gizi yang kurang baik. Selama di sekolah remaja cenderung tidak memerhatikan gizi dan jenis makanan yang tidak dikonsumsi (Hafiza et al., 2021). Menurut pendapat Setyorini & Lieskusumastuti, (2020), status gizi kurang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar dari tubuh, energi yang keluar lebih besar dari energi yang masuk. Hal ini juga dapat disebabkan oleh kurang makan, mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, nafsu makan yang menurun, dan aktivitas fisik yang terlalu berat. Untuk menghindari status gizi kurang maka dianjurkan untuk remaja mengonsumsi makanan yang bervariasi dan seimbang mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineralnya.

Status gizi merupakan suatu kondisi akibat adanya keseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi. Berbagai perubahan fisiologis yang terlihat pada membutuhkan perhatian ekstra yang diberikan untuk menilai keadaan gizi (Rahayu, 2020). Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat status gizi remaja berbeda-beda diantaranya tergolong gizi buruk 2,80%, gizi kurang 43,70%, gizi baik 26,80%, gizi lebih 23,90%, dan obesitas 2,80%. Berdasarkan hasil penelitian ini status gizi remaja tergolong gizi kurang sebesar 43,70%.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Status Gizi

Aktivitas Fisik	Jenis Kelamin					
	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Gizi Buruk	0	0,00	2	4,30	2	2,80
Gizi Kurang	10	35,72	21	48,68	31	43,70
Gizi Baik	8	28,57	11	25,05	19	26,80
Gizi Lebih	9	32,14	8	18,40	17	23,90
Obesitas	1	3,57	1	3,57	2	2,80
Total	28	100	43	100	71	100

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silaban, Aruben, dan Nugraheni (2017) menunjukkan bahwa siswa yang tergolong status gizi kurang sebesar 45,8% di SMA Teuku Umar. Status gizi kurang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar dari tubuh, energi yang keluar lebih besar dari energi yang masuk. Hal ini juga dapat disebabkan oleh kurang makan, mengonsumsi makanan yang tidak seimbang, nafsu makan yang menurun, dan aktivitas fisik yang terlalu berat. Untuk menghindari status gizi kurang maka dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi dan seimbang mengandung protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineralnya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyorini & Lieskusumastuti, (2020) menunjukkan bahwa siswa yang tergolong status gizi kurang sebanyak 38,4% di SMAN 8 Surakarta. Status gizi pada masa remaja penting diperhatikan karena remaja dalam masa pertumbuhan dan pembentukan diri yang dapat memengaruhi keadaan status gizinya. Status

gizi yang tidak normal bisa disebabkan oleh pemantauan gizi yang kurang baik. Selama di sekolah remaja cenderung tidak memerhatikan gizi dan jenis makanan yang tidak dikonsumsi.

### Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi *rank spearman*, terdapat hubungan positif dan signifikan antara perilaku makan dengan status gizi remaja dengan nilai *correlation coefficient* sebesar 0,408 dan nilai *p-value* 0,000 pada taraf signifikan 0,05 yang artinya semakin baik perilaku makan remaja maka semakin baik juga status gizi remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yusintha & Adriyanto, (2018) yang menunjukkan bahwa hasil uji korelasi *rank spearman* menunjukkan bahwa nilai  $p = 0,013$  ( $p < 0,05$ ) dengan nilai  $r = 0,256$  yang artinya ada hubungan bermakna antara perilaku makan dengan status gizi remaja. Perilaku makan sangat berpengaruh terhadap status gizi remaja karena perilaku makan yang baik membuat asupan zat gizi yang diperlukan cukup sehingga status gizi remaja menjadi baik. Remaja yang memiliki persepsi yang salah tentang perilaku makan akan cenderung membatasi asupan makanan demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan. Kesehatan remaja akan terancam jika membatasi asupan makanan secara terus menerus untuk menjaga penampilan fisik, hal ini akan menyebabkan masalah kesehatan.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Ratih (2020) yang menunjukkan hasil dari uji *Chi-square* didapatkan nilai  $p = 0,01$  ( $< 0,05$ ), yang berarti secara statistik ada hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja. Remaja yang memiliki perilaku makan berisiko akan mengalami status gizi tidak normal yaitu status gizi kurus dan status gizi lebih dibandingkan dengan status gizi normal. Perilaku makan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan, lingkungan, dan *body image*. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka akan memperhitungkan jumlah zat gizi dan jenis bahan makanan yang akan dikonsumsi.

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Hasil analisis korelasi *rank spearman* antara aktivitas fisik dengan status gizi menunjukkan terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Nilai *correlation coefficient* sebesar -0,516 dan nilai *p-value* 0,000 pada taraf signifikan 0,05). Artinya semakin rendah aktivitas fisik remaja maka status gizi remaja kurang baik. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Lathifah (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAS IT Raudhatul Jannah di Kota Cilegon. Berdasarkan hasil uji *rank spearman* dengan nilai *p-value* 0,000 nilai *correlation coefficient* sebesar -0,435 yang artinya semakin rendahnya aktivitas fisik remaja maka semakin besar remaja mengalami status gizi kurang baik.

Penelitian ini selaras dengan temuan Kumala et al. (2019) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi, dengan hasil uji *chi-square* memperoleh nilai  $p = 0,001$  ( $< 0,05$ ). Hal ini memperkuat bukti bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam menentukan status gizi remaja. Remaja cenderung menghabiskan waktu untuk belajar, bermain video game, atau menonton, yang menyebabkan rendahnya aktivitas fisik dan memunculkan perilaku sedentary. Perilaku sedentary merupakan faktor risiko substansial terhadap berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan tidur, penuaan dini, pusing, serta penyakit degeneratif. Aktivitas fisik yang cukup sangat penting bagi remaja untuk menjaga kebugaran tubuh dan mencegah masalah gizi seperti obesitas, malnutrisi, dan gangguan makan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi yang mendorong peningkatan aktivitas fisik dan perilaku makan sehat sebagai bagian dari upaya menjaga status gizi remaja tetap optimal.

### Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil dari *regresi linear* berganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai persamaan  $Y = -1,906 + 0,062X_1 + 0,002X_2$ . Hasil penelitian yang menunjukkan nilai konstanta (a) negatif yaitu -1,906 artinya apabila perilaku makan dan aktivitas fisik remaja

sama dengan nol (0) maka status gizi remaja mengalami penurunan. Nilai koefisien regresi variabel perilaku makan ( $X_1$ ) yaitu dengan nilai sebesar 0,062 artinya perilaku memiliki hubungan yang positif dengan status gizi. Nilai koefisien regresi variabel aktivitas fisik ( $X_2$ ) yaitu sebesar 0,002 artinya aktivitas fisik berhubungan positif dengan status gizi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku makan dan aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi. Perilaku makan merupakan variabel yang paling dominan hubungannya dengan status gizi karena nilai koefisien regresinya sebesar (0,062): lebih besar daripada nilai koefisien aktivitas fisik (0,002). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Afrina et al., 2019) dan (Yusinta & Adriyanto, 2018) yang menunjukkan bahwa perilaku makan berhubungan signifikan dengan status gizi. Hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sei Rampah ditemukan bahwa perilaku makan remaja kurang baik. Kurangnya perilaku pada remaja dalam makan disebabkan karena kebiasaan makan yang buruk seperti gemar mengonsumsi makanan asin dan manis secara berlebihan, kurangnya konsumsi sayuran dan buah, serta melewatkan waktu sarapan. Upaya dalam meningkatkan perilaku makan remaja menjadi baik dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kepada remaja mengenai pemilihan bahan makanan yang mengandung kebutuhan gizi tubuh sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang dan mengonsumsi makanan sesuai ajuran gizi seimbang. Selain dalam meningkatkan status gizi remaja diperlukannya dukungan dari orang tua agar remaja dapat mengonsumsi makanan yang bergizi, sehat, dan bersih dengan memonitor makanan yang disajikan untuk dikonsumsi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Lathifah (2022) dan Fortuna et al. (2022) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan status gizi. Hal ini berarti remaja SMA Negeri 1 Sei Rampah dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik remaja dengan membuat program senam sehat dan kegiatan ekstrakurikuler lebih banyak lagi agar remaja lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Selain itu, pihak sekolah juga perlu melakukan pemeriksaan status gizi secara rutin yang dapat bekerja sama dengan dinas kesehatan setempat dalam program meningkatkan status gizi remaja menjadi baik serta melakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan pedoman umum gizi seimbang.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Sei Rampah. Perilaku makan menunjukkan hubungan positif ( $r = 0,408$ ;  $p = 0,000$ ), sedangkan aktivitas fisik menunjukkan hubungan negatif ( $r = -0,516$ ;  $p = 0,000$ ) terhadap status gizi. Analisis regresi linier berganda menghasilkan persamaan  $Y = -1,906 + 0,062X_1 + 0,002X_2$  ( $p = 0,000$ ), dengan perilaku makan sebagai variabel paling dominan. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa peningkatan kualitas perilaku makan dan aktivitas fisik berkontribusi terhadap status gizi yang lebih baik pada remaja. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah mengembangkan program edukasi gizi, pemantauan status gizi secara rutin, serta kegiatan olahraga mingguan dan ekstrakurikuler yang wajib diikuti siswa. Dukungan keluarga juga diperlukan untuk membentuk kebiasaan makan sehat dan meningkatkan aktivitas fisik remaja. Penelitian lanjutan dianjurkan dengan mempertimbangkan variabel lain seperti asupan zat gizi makro dan mikro, pola makan, serta kebiasaan jajan untuk memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan dari Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Medan, serta atas sambutan hangat dari Kepala Sekolah, para

guru, dan seluruh keluarga besar SMA Negeri 1 Sei Rampah yang telah bersedia membantu dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, Mulyati, H., & Aziz, S. D. (2019). Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Palu. *CHMK Health Journal*, 3(2), 6–10
- Chairunisa, F., & Khomsan, A. (2022). Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Persepsi Tubuh, dan Status Gizi Siswa SMA Selama Pandemi Covid-19 di Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 173-180. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.173-180>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(8), 1381–1395.
- de Onis, M., Borghi, E., Arimond, M., Webb, P., Croft, T., Saha, K., De-Regil, L. M., Thuita, F., Heidkamp, R., Krusevec, J., Hayashi, C., & Flores-Ayala, R. (2019). Prevalence thresholds for wasting, overweight and stunting in children under 5 years. *Public health nutrition*, 22(1), 175–179. <https://doi.org/10.1017/S1368980018002434>
- Emilia, E., Mulyana, R., Permatasari, T., Rassy, R. P., & Mutiara, E. (2022). Students' Nutrition Knowledge And Teachers' Perceptions Of Integrating Nutrition Messages Into Junior High School Curriculum. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 17(3), 149–156.
- Fortuna, A., Mukhlas Fikri, A., Elvandari, M. (2022). Hubungan Frekuensi Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jgk*, 14(2), 1–2.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96.
- Hartini, D. A., Dewi, N. U., Aiman, U., Nurulfuadi, N., Ariani, A., & Fitriyah, S. I. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Pasca Bencana di Kota Palu. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(1), 17–25.
- Herdiani, T. N., Manujung, V. H., & Mutiara, V. S. (2021). Study Literature Review Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 4(1), 59–66.
- Kemendes RI. (2019). Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Kemendes RI. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165).
- Kemendes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020*. 78.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun.
- Lathifah, D. N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Smas It Raudhatul Jannah Kota Cilegon. *Suparyanto Dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.
- Masnar, A., Pinandoyo, B. D., & Astuti, B. A. (2021). *Ilmu Gizi Dasar*. Edugizi Publishing.
- Miskiyah, A., & Briawan, D. (2022). Kualitas Diet, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja, Selama Masa Pandemi Covid-19 di Kota Bogor (Diet Quality, Physical Activity, and

- Nutritional Status of Adolescents During the Covid-19 Pandemic in Bogor City). *J. Gizi Dietetik*, 1(1), 8–15.
- Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja. *Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57–62.
- Putri, R. A., Shaluhayah, Z., & Kusumawati, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8, 332–337.
- Rahayu, A. (2020). Pemeriksaan Status Gizi Indeks Massa Tubuh Menurut Umur untuk Deteksi Dini Status Gizi Tidak Normal pada Remaja Puteri. *JAK*, 2(2), 150.
- Ratih, R. H. (2020). Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambang. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 95.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas fisik, dan Intensitas Olahraga dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 12(2), 110–116.
- Rukmana, E., Permatasari, T., & Emilia, E. (2020). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Selama Pandemi COVID-19 Di Kota Medan. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 88–93.
- Setyawan, F., Panunggal, B., Nuryanto, N., Syauqy, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Dengan Perilaku Makan Dari Luar Rumah Pada Remaja Di Kota Surakarta. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 187–195.
- Setyorini, C., & Lieskusumastuti, A. D. (2020). Status Gizi Siswa Siswi Di SMA N 8 Surakarta. *Avicenna: Journal of Health Research*, 3(1), 141–148.
- Silaban, S. D. J., Aruben, R., & Nugraheni, S. (2017). Hubungan Status Gizi (IMT/U) dengan Indeks Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Teuku Umar Kota Semarang 2016. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 315–321.
- Tambajong, C. A., Malonda, N. S., & Kapantow, N. H. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM RATULANGI Manado Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(5), 24–29.
- Wahyuningsih, R., & Pratiwi, I. G. (2019). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163.
- Yusintha, A. N., & Adriyanto. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147–154.
- Zahra Amany, F., Ampera, D., Emilia, E., & Mutiara, E. (2022). Hubungan Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Dismenorea Primer Pada Remaja Putri Di SMP Swasta Al-Azhar Medan. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 15–23.