

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA
PELAJAR SMA KELAS XI DI SMAN 76 JAKARTA TIMUR**Ardhana Reswari¹, Herman Sudiman²^{1,2}Program Pascasarjana, Universitas Respati Indonesia, Jakarta

Email

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada siswa kelas XI di SMAN 76 Jakarta Timur. Penelitian dilakukan dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 128 siswa sebagai responden. Data diperoleh melalui kuesioner APAR-Q untuk menilai aktivitas fisik dan SQ-FFQ untuk pola makan, serta pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator status gizi. Hasil menunjukkan mayoritas siswa memiliki status gizi normal (75,8%), sedangkan 15,6% mengalami obesitas dan 8,6% memiliki gizi kurang. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi ($p = 0,032$), di mana siswa yang mengonsumsi lebih banyak karbohidrat dan lemak cenderung mengalami obesitas. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi ($p = 0,084$). Selain itu, faktor jenis kelamin juga memengaruhi status gizi, dengan siswa perempuan lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan laki-laki. Rekomendasi penelitian ini mencakup perlunya peningkatan edukasi tentang pola makan sehat, penyediaan makanan bergizi di kantin, serta mendorong siswa untuk lebih aktif melalui program yang lebih menarik.

Kata Kunci: Status gizi, pola makan, pola aktivitas

ABSTRAK

This study aims to examine the relationship between dietary patterns and physical activity on the nutritional status of 11th-grade students at SMAN 76 East Jakarta. The research employed a cross-sectional approach, involving 128 students as respondents. Data were collected using the APAR-Q questionnaire to assess physical activity and the SQ-FFQ to evaluate dietary intake, along with Body Mass Index (BMI) measurements to determine nutritional status. The results showed that the majority of students had normal nutritional status (75.8%), while 15.6% were classified as obese, and 8.6% were undernourished. Statistical analysis revealed a significant relationship between dietary patterns and nutritional status ($p = 0.032$), with students consuming higher amounts of carbohydrates and fats being more likely to experience obesity. However, no significant relationship was found between physical activity and nutritional status ($p = 0.084$). Additionally, gender was found to influence nutritional status, with female students being more at risk

Received: September 2024

Reviewed: September 2024

Published: September 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author**Publish by : Nutricia**

This work is licensed under

a [Creative Commons](#)[Attribution-NonCommercial](#)[4.0 International License](#)

of obesity compared to males. The study recommends improving education on healthy eating, providing more nutritious food options in school canteens, and encouraging students to be more physically active through engaging programs.

Keywords: *Nutritional status, diet, activity patterns*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kesehatan seseorang, terutama pada masa remaja yang menjadi fase kritis perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Pada periode ini, terjadi pertumbuhan yang cepat, baik dalam hal tinggi maupun berat badan, sehingga kebutuhan akan nutrisi juga meningkat. Keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan tubuh sangat berpengaruh terhadap status gizi individu. Status gizi yang baik akan mendukung pertumbuhan optimal serta meningkatkan performa fisik dan intelektual. Sebaliknya, status gizi yang buruk, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas dan malnutrisi, yang dapat berlanjut pada gangguan kesehatan metabolik di masa depan.

Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi yang tidak normal pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia masih tinggi. Di DKI Jakarta, misalnya, terdapat 1,89% remaja yang sangat kurus, 7,03% yang kurus, 12,76% gemuk, dan 8,29% yang mengalami obesitas. Hampir 30% remaja di wilayah tersebut memiliki status gizi yang tidak ideal, menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara asupan nutrisi dengan kebutuhan tubuh. Khusus di wilayah Jakarta Timur, prevalensi obesitas pada remaja berusia 16-18 tahun tercatat sebesar 9,91%, menandakan perlunya perhatian terhadap masalah gizi di kalangan remaja.

Pola makan menjadi faktor utama yang mempengaruhi status gizi. Remaja sering kali lebih memilih makanan tinggi kalori namun rendah kandungan gizi, seperti makanan cepat saji dan minuman manis. Kebiasaan ini dapat memicu peningkatan berat badan yang tidak terkontrol dan berujung pada obesitas. Di sisi lain, rendahnya konsumsi sayur dan buah dapat mengakibatkan defisiensi zat gizi mikro yang penting bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Selain pola makan, aktivitas fisik juga memainkan peranan penting dalam menjaga keseimbangan energi dan mencegah kenaikan berat badan. Menurut World Health Organization (WHO), remaja disarankan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi setidaknya selama 60 menit setiap hari. Aktivitas fisik tidak hanya membantu membakar kalori, tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan jantung, otot, dan tulang.

Namun, di tengah meningkatnya penggunaan teknologi serta gaya hidup yang semakin sedentari, banyak remaja yang mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik. Survei Riskesdas (2018) melaporkan bahwa lebih dari 50% remaja di Jakarta memiliki tingkat aktivitas fisik yang tidak mencukupi. Ketika hal ini diperburuk dengan pola makan yang tidak seimbang, risiko munculnya masalah gizi seperti obesitas dan gizi kurang menjadi semakin tinggi.

Masa SMA adalah salah satu periode ketika remaja mulai mandiri dalam memilih makanan yang mereka konsumsi, terutama di lingkungan sekolah. Di sekolah, kantin sering kali menyediakan makanan yang kurang memerhatikan kandungan gizi, seperti makanan tinggi gula, lemak, dan karbohidrat. Pola makan seperti ini berisiko meningkatkan berat badan siswa secara tidak terkendali. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada siswa SMA di Jakarta Timur sangat penting dilakukan, terutama mengingat prevalensi obesitas yang tinggi di kalangan remaja.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, terdapat beberapa masalah utama yang perlu diteliti lebih lanjut. Pola makan dan aktivitas fisik merupakan dua faktor penting yang diduga memiliki pengaruh terhadap status gizi siswa SMA. Namun, belum diketahui secara pasti bagaimana hubungan kedua faktor tersebut, terutama dalam konteks siswa SMA kelas XI di SMAN 76 Jakarta Timur. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menjawab beberapa pertanyaan, yaitu: Apakah terdapat hubungan antara pola makan dan status gizi siswa? Apakah aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi? Dan faktor mana yang paling dominan memengaruhi status gizi siswa di sekolah tersebut?

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa kelas XI di SMAN 76 Jakarta Timur. Secara khusus, penelitian ini akan mengeksplorasi apakah pola makan siswa memiliki kaitan dengan status gizi mereka serta sejauh mana aktivitas fisik berperan dalam memengaruhi status gizi tersebut. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor dominan yang mempengaruhi status gizi, sehingga memberikan pemahaman lebih mendalam tentang faktor-faktor penentu status gizi di kalangan remaja.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi praktis maupun akademis. Dari segi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam merancang program intervensi untuk memperbaiki pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik siswa guna mencapai status gizi yang lebih baik. Dari sudut akademis, penelitian ini akan memperkaya wawasan tentang gizi remaja dan dapat dijadikan dasar bagi penelitian lebih lanjut yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi status gizi siswa SMA serta upaya penanggulangan masalah gizi di sekolah.

KAJIAN PUSTAKA

Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh untuk menjalankan fungsi-fungsinya. Status gizi sering kali digunakan sebagai indikator utama kesehatan individu, terutama dalam populasi remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan pesat. Status gizi dikategorikan ke dalam beberapa kelompok, yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2018), status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti asupan makanan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan.

Penilaian status gizi dapat dilakukan melalui berbagai metode, salah satunya adalah **Indeks Massa Tubuh (IMT)**. IMT dihitung berdasarkan :

$$\text{"IMT} = \text{Berat badan(kg)} / \text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}\text{"}$$

Berdasarkan nilai IMT, seseorang dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori gizi: kurang gizi ($\text{IMT} < 18,5$), gizi normal ($18,5 \leq \text{IMT} < 25$), berat badan lebih ($25 \leq \text{IMT} < 30$), dan obesitas ($\text{IMT} \geq 30$). IMT menjadi metode yang paling umum digunakan karena mudah diterapkan dan tidak memerlukan alat yang mahal. Namun, IMT hanya mencerminkan berat badan relatif terhadap tinggi badan tanpa mempertimbangkan distribusi lemak tubuh, sehingga dalam beberapa kasus mungkin kurang akurat untuk menilai status gizi yang sesungguhnya. Pada remaja, status gizi sangat penting karena berperan besar dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Status gizi yang tidak seimbang, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi, dapat mengganggu fungsi fisiologis dan kognitif remaja, serta meningkatkan

risiko munculnya penyakit kronis di masa dewasa. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi status gizi pada remaja menjadi penting dalam rangka mencegah masalah kesehatan jangka panjang.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik tidak hanya mencakup olahraga, tetapi juga kegiatan sehari-hari seperti berjalan, menaiki tangga, dan melakukan pekerjaan rumah. World Health Organization (WHO) merekomendasikan bahwa remaja harus melakukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi setiap hari untuk menjaga keseimbangan energi dan mencegah peningkatan berat badan berlebih.

Namun, perkembangan teknologi dan gaya hidup modern telah menyebabkan penurunan tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja. Survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja di Jakarta memiliki tingkat aktivitas fisik yang tidak mencukupi. Remaja yang kurang aktif secara fisik cenderung mengalami penurunan metabolisme, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Di sisi lain, remaja yang aktif secara fisik lebih mampu menjaga keseimbangan energi karena aktivitas fisik membantu membakar kalori yang berlebih dan meningkatkan metabolisme.

Hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi sudah banyak diteliti. Beberapa penelitian menemukan bahwa remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga keseimbangan energi dalam tubuh, yang pada gilirannya memengaruhi status gizi. Remaja yang aktif cenderung memiliki IMT yang lebih sehat dibandingkan dengan remaja yang kurang aktif. Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental remaja, seperti mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Pola Makan

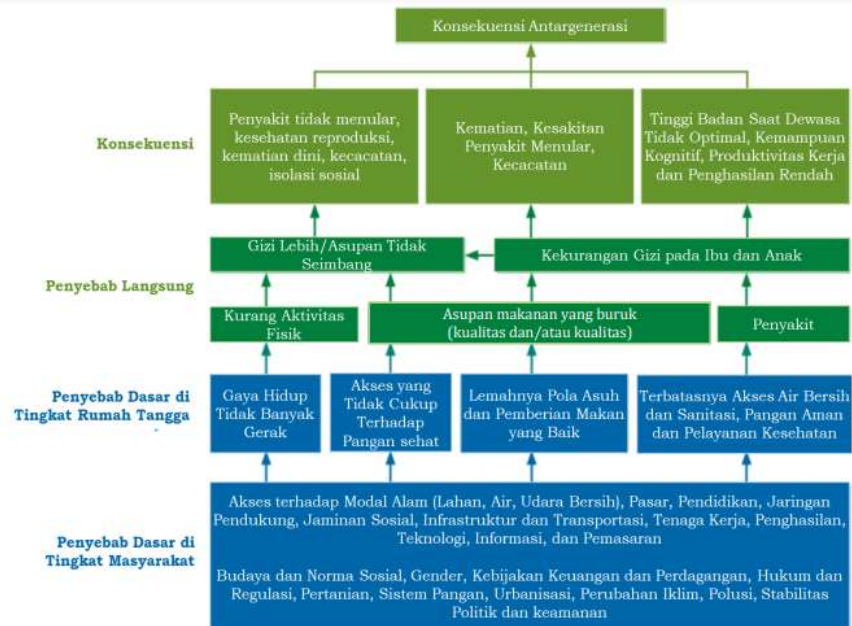
Pola makan berperan penting dalam mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi guna menjaga kesehatan, memenuhi kebutuhan nutrisi, serta mencegah dan membantu pemulihan penyakit. Kebutuhan gizi dihitung menggunakan metode perhitungan tertentu dan dibandingkan dengan standar gizi remaja, dikategorikan sebagai defisit, cukup, atau berlebih. Pola makan seimbang mengatur konsumsi makanan harian yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, yang berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur tubuh. Pada masa remaja, ketidakseimbangan pola makan sering terjadi akibat konsumsi camilan rendah nutrisi dan kebiasaan mengonsumsi makanan ringan tinggi kalori dan lemak, yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan.

Hubungan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Berbagai studi menunjukkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik memiliki hubungan erat dengan status gizi. Pola makan yang buruk dan aktivitas fisik yang rendah sering kali berkontribusi terhadap ketidakseimbangan energi yang berujung pada obesitas atau gizi kurang. Remaja yang sering mengonsumsi makanan tinggi kalori namun rendah nutrisi cenderung mengalami peningkatan berat badan yang berlebihan, terutama jika dikombinasikan dengan aktivitas fisik yang minim. Kombinasi antara pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang memadai dapat menjaga keseimbangan energi dalam tubuh, sehingga mencegah terjadinya masalah gizi. Aktivitas fisik yang teratur membantu membakar kalori yang berlebih, sementara pola makan yang seimbang memastikan asupan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh terpenuhi. Sebaliknya, remaja yang tidak aktif secara fisik namun

mengonsumsi makanan berkalori tinggi lebih rentan terhadap peningkatan berat badan yang tidak terkendali.

Dengan demikian, untuk mencapai status gizi yang optimal, remaja perlu memperhatikan keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik mereka. Intervensi yang melibatkan edukasi mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik diharapkan dapat membantu mengurangi prevalensi masalah gizi di kalangan remaja.



Gambar 2.1 adaptasi dari ASEAN, UNICEF, WHO dalam *Regional Report on Nutrition Security in ASEAN* volume 2, 2016

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi siswa kelas XI di SMAN 76 Jakarta Timur. Pendekatan *cross-sectional* dipilih karena memungkinkan pengumpulan data dari variabel yang berbeda dalam satu waktu, sehingga memudahkan analisis hubungan antar variabel. Desain ini efektif untuk menilai prevalensi dan faktor risiko dalam populasi tertentu, seperti status gizi pada siswa sekolah.

Populasi penelitian ini terdiri dari semua siswa kelas XI di SMAN 76 Jakarta Timur, yang berjumlah 160 siswa. Untuk mengambil sampel, digunakan pembatasan berupa kriteria inklusi, dan diambil 128 siswa sebagai sampel penelitian. Jumlah ini dihitung menggunakan rumus Slovin dengan margin of error 5%, sehingga dianggap cukup representatif untuk menggambarkan kondisi populasi yang lebih besar.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah dua jenis kuesioner yaitu kuesioner APAR-Q (Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire) digunakan untuk mengukur aktivitas fisik responden. Kuesioner ini berisi pertanyaan mengenai jenis, durasi, frekuensi, dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa selama kesehariannya. Kemudian juga kuesioner SQ-FFQ (Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire) digunakan untuk mencatat pola makan responden. Kuesioner ini mencatat frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan, seperti karbohidrat, protein, lemak, serta sayuran dan buah, dalam satu

minggu terakhir. Hasil dari kuesioner ini membantu memberikan gambaran pola konsumsi harian siswa.

Selain itu, pengukuran berat dan tinggi badan siswa dilakukan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT menjadi indikator status gizi, yang kemudian dikategorikan sebagai gizi kurang, gizi normal, berat badan lebih, dan obesitas berdasarkan standar dari WHO.

Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama adalah pengisian kuesioner, di mana siswa yang menjadi responden diminta untuk mengisi kuesioner APAR-Q dan SQ-FFQ di bawah bimbingan peneliti dan guru yang telah dilatih sebelumnya. Pengisian dilakukan di kelas selama waktu yang ditentukan, dengan penjelasan tambahan untuk memastikan siswa memahami pertanyaan yang diberikan.

Tahap kedua melibatkan pengukuran antropometri, di mana peneliti mengukur berat dan tinggi badan siswa menggunakan alat pengukur yang telah dikalibrasi, seperti timbangan digital dan stadiometer. Pengukuran dilakukan dengan memperhatikan privasi siswa dan dilakukan dengan cermat untuk mendapatkan hasil yang akurat. Data ini kemudian digunakan untuk menghitung IMT yang menjadi variabel dependen dalam penelitian. Status gizi dinilai dengan berat badan dan tinggi badan berdasarkan umur kemudian dilakukan perhitungan menggunakan software WHO anthro plus

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis ini dilakukan melalui beberapa tahapan berupa analisis univariat, bivariat maupun multivariat. digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden berdasarkan variabel penelitian, seperti distribusi status gizi, pola makan, dan aktivitas fisik. Hasil analisis ini memberikan gambaran umum mengenai profil siswa.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan total 128 siswa kelas XI di SMAN 76 Jakarta Timur. Sebanyak 60,2% dari responden adalah perempuan, sementara 39,8% lainnya adalah laki-laki. Rentang usia responden berkisar antara 16 hingga 18 tahun, dengan sebagian besar berada pada usia 17 tahun. Dari total responden, 12 siswa (9,4%) berada dalam kategori gizi kurang, Sebanyak 116 siswa (90,6%) berada dalam kategori gizi normal sampai cenderung obesitas. Dalam kegiatannya menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner SQ-FFQ dan APAR-Q, pengukur berat badan dengan timbangan digital, pengukuran tinggi badan dengan microtoise.

Pada analisis univariat, data mengenai pola makan dan aktivitas fisik siswa dianalisis untuk melihat distribusi dari variabel-variabel tersebut. Hasil menunjukkan bahwa pola makan berdasar protein, jumlah defisit di 39,1% dibandingkan yang proporsional sejumlah 78 orang. Untuk pola makan berdasar lemak, jumlah defisit defisit di 49,2% dibandingkan yang proporsional sejumlah 65 orang dan berdasarkan karbohidrat dengan nilai defisit di 66 orang dibandingkan yang proporsional sejumlah 62 orang.

Untuk aktivitas fisik, hasil analisis menunjukkan bahwa 20,3% siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, di mana aktivitas sehari-hari hanya berupa kegiatan ringan seperti berjalan kaki atau tugas rumah tangga. Hanya 79,7% siswa yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik dari WHO, yakni melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi.

Uji bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa. Variabel jenis kelamin tetap menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi, dengan nilai p-value sebesar 0,01 dan nilai OR 5,286 (95% CI: 1,356 – 20,602), yang menegaskan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh signifikan terhadap status gizi siswa.

Variabel usia dan aktivitas fisik masih tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan status gizi, masing-masing dengan p-value 0,53 dan 0,70. Selain itu, variabel pola makan (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) juga tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan status gizi, karena p-value untuk semua variabel tersebut lebih besar dari 0,05.

Hasil analisis multivariat dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan beberapa variabel independen terhadap status gizi (IMT/U). Persamaan regresi logistik memperlihatkan bahwa variabel-variabel seperti aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, pola makan energi, pola makan protein, lemak, dan karbohidrat memiliki dampak terhadap status gizi. Peningkatan pada variabel aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, dan pola makan energi berkontribusi pada peningkatan status gizi, sementara pola makan protein dan karbohidrat memiliki hubungan negatif, yaitu penurunan pada variabel ini terkait dengan penurunan status gizi.

Seleksi variabel menunjukkan bahwa hanya jenis kelamin dan pola makan protein yang signifikan dengan nilai p kurang dari 0,25, sedangkan variabel lain seperti aktivitas fisik, usia, dan pola makan energi tetap dipertimbangkan karena relevansinya. Pada analisis multivariat lanjutan, jenis kelamin memiliki pengaruh terbesar terhadap status gizi, dengan *Odds Ratio (OR)* sebesar 5,692, yang berarti jenis kelamin memiliki kemungkinan lima kali lebih besar dalam memengaruhi status gizi dibandingkan variabel lainnya. Pola makan energi juga memiliki pengaruh positif dengan OR sebesar 0,418, menunjukkan bahwa pola makan energi yang lebih baik berkorelasi dengan status gizi yang lebih baik, meskipun pengaruhnya tidak sekuat variabel jenis kelamin. Model regresi ini dapat menjelaskan 13,7% dari variabilitas status gizi, sementara 86,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar model.

Jenis kelamin juga ditemukan sebagai faktor yang signifikan mempengaruhi status gizi, di mana siswa perempuan lebih rentan mengalami obesitas dibandingkan siswa laki-laki, dengan odds ratio sebesar 1,8 ($p < 0,05$). Hal ini mungkin disebabkan oleh perbedaan metabolisme serta tingkat aktivitas fisik antara laki-laki dan perempuan.

Meskipun aktivitas fisik tidak terbukti signifikan dalam analisis multivariat, peningkatan aktivitas fisik tetap dianjurkan sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan energi dan mencegah kenaikan berat badan yang berlebihan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan siswa memiliki peran penting dalam menentukan status gizi mereka. Siswa yang mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dan lemak lebih rentan mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Pola makan yang tidak seimbang menjadi faktor utama dalam peningkatan berat badan yang tidak terkontrol, terutama di kalangan remaja. Konsumsi makanan yang kaya kalori, seperti makanan cepat saji, minuman manis, serta camilan tinggi lemak jenuh, sering kali menjadi bagian dari menu harian siswa. Kebiasaan ini memicu ketidakseimbangan energi, di mana asupan kalori jauh melampaui pengeluaran energi, yang kemudian menyebabkan akumulasi lemak dalam tubuh.

Studi sebelumnya mendukung temuan ini. Penelitian yang dilakukan oleh Roberts dan Williams (2000) menunjukkan bahwa pola makan yang tinggi karbohidrat sederhana dan lemak, namun rendah serat dan sayuran, sangat berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas. Dalam penelitian ini, siswa yang lebih banyak mengonsumsi makanan seperti nasi putih, makanan olahan, dan makanan berlemak seperti gorengan, lebih rentan mengalami kenaikan berat badan berlebih.

Faktor sosial dan budaya juga memengaruhi pola makan remaja. Misalnya, siswa yang terbiasa makan bersama keluarga yang sering menyajikan makanan cepat saji atau makanan olahan cenderung mengadopsi pola makan yang sama. Di samping itu, ketersediaan makanan yang kurang sehat di lingkungan sekolah, seperti di kantin, juga turut berperan dalam pilihan makanan yang tidak seimbang. Rendahnya kesadaran tentang pentingnya gizi yang seimbang di kalangan remaja juga menjadi salah satu penyebab pola makan yang kurang baik.

Untuk mengatasi masalah ini, edukasi mengenai pola makan sehat sangat penting diberikan kepada siswa SMA. Program intervensi gizi, seperti kampanye untuk mengadopsi pola makan sehat dan penyediaan makanan yang lebih bergizi di kantin sekolah, dapat membantu siswa memilih makanan yang lebih seimbang. Selain itu, peran orang tua dan sekolah dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat juga sangat diperlukan.

Meskipun aktivitas fisik sering dianggap sebagai faktor yang penting dalam menjaga berat badan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi siswa. Walaupun siswa dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi, hasil uji statistik menunjukkan bahwa hubungan ini tidak cukup signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola makan mungkin lebih berpengaruh terhadap status gizi siswa SMA dibandingkan dengan aktivitas fisik.

Namun, ini bukan berarti bahwa aktivitas fisik tidak penting. Aktivitas fisik tetap memegang peranan penting dalam menjaga keseimbangan energi dan mencegah penambahan berat badan berlebih. WHO merekomendasikan agar remaja melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi setidaknya 60 menit per hari untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik yang teratur membantu mempercepat metabolisme dan membakar kalori yang berlebihan, serta mencegah penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular.

Meskipun demikian, banyak remaja tidak mencapai tingkat aktivitas fisik yang dianjurkan. Dalam penelitian ini, lebih dari separuh responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Beberapa faktor yang memengaruhi rendahnya aktivitas fisik siswa antara lain meningkatnya penggunaan teknologi seperti ponsel dan komputer yang memicu gaya hidup lebih pasif, serta kurangnya motivasi atau fasilitas yang memadai di sekolah untuk berolahraga.

Walaupun dalam penelitian ini aktivitas fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap status gizi, tetap penting untuk mendorong siswa lebih aktif secara fisik. Sekolah dapat berperan dengan menyediakan kegiatan olahraga yang lebih menarik bagi siswa, seperti kompetisi olahraga, ekstrakurikuler kebugaran, atau aktivitas fisik lainnya.

Penelitian ini juga menemukan bahwa jenis kelamin merupakan faktor yang signifikan dalam memengaruhi status gizi siswa. Siswa perempuan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan siswa laki-laki. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh faktor fisiologis, seperti metabolisme tubuh. Setelah pubertas, perempuan cenderung menyimpan lebih banyak lemak tubuh dibandingkan laki-laki karena perubahan hormonal. Selain itu, tingkat aktivitas fisik perempuan biasanya lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki, yang berkontribusi terhadap risiko obesitas yang lebih tinggi.

Selain faktor fisiologis, faktor sosial juga memainkan peran penting. Laki-laki biasanya lebih aktif secara fisik, baik dalam kegiatan olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Walaupun dalam penelitian ini aktivitas fisik tidak ditemukan signifikan terhadap status gizi, laki-laki yang lebih aktif mungkin lebih mampu menjaga berat badan yang sehat. Di sisi lain, perempuan mungkin lebih mudah terpengaruh oleh faktor emosional dalam pola makan, seperti makan berlebihan saat mengalami stres atau perubahan suasana hati.

Oleh karena itu, program intervensi untuk mencegah obesitas di kalangan remaja harus mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin. Program yang dirancang khusus untuk meningkatkan aktivitas fisik pada siswa perempuan dan memberikan edukasi tentang pola makan yang sehat mungkin dapat membantu mengurangi risiko obesitas. Selain itu, intervensi yang juga memperhatikan faktor emosional, seperti pengelolaan stres dan pola makan yang dipicu oleh emosi, dapat membantu siswa perempuan menjaga berat badan yang lebih sehat.

Temuan dari penelitian ini menegaskan bahwa pola makan memiliki pengaruh lebih besar terhadap status gizi siswa dibandingkan aktivitas fisik, meskipun aktivitas fisik tetap diperlukan untuk menjaga keseimbangan energi. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang difokuskan pada edukasi mengenai pentingnya pola makan seimbang perlu diterapkan di sekolah. Hal ini dapat dilakukan melalui program edukasi gizi, perubahan kebijakan kantin sekolah, atau kampanye untuk meningkatkan kesadaran gizi di kalangan siswa.

Perbedaan status gizi antara siswa laki-laki dan perempuan juga menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih sensitif terhadap gender diperlukan. Intervensi yang menargetkan siswa perempuan untuk lebih aktif secara fisik, serta mendukung pengelolaan pola makan dan emosi, dapat membantu mengurangi prevalensi obesitas di kalangan remaja perempuan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan memiliki dampak yang sangat signifikan terhadap status gizi siswa SMA kelas XI di SMAN 76 Jakarta Timur. Siswa yang memiliki pola makan tidak seimbang, terutama yang mengonsumsi makanan dengan kandungan tinggi karbohidrat dan lemak, lebih rentan mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Ketidakseimbangan ini terjadi ketika asupan kalori yang tinggi tidak diimbangi dengan konsumsi nutrisi penting seperti protein, serat, vitamin, dan mineral, sehingga meningkatkan risiko obesitas di kalangan siswa.

Walaupun aktivitas fisik penting untuk menjaga keseimbangan energi, penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi. Dalam konteks siswa SMA, pola makan terbukti memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap status gizi dibandingkan aktivitas fisik. Namun, pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan jantung dan metabolisme, tidak dapat diabaikan, sehingga tetap harus didorong sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Selain itu, jenis kelamin ditemukan berpengaruh terhadap status gizi, di mana siswa perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan siswa laki-laki. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh faktor biologis, seperti metabolisme dan komposisi lemak tubuh yang berbeda antara laki-laki dan perempuan, serta tingkat aktivitas fisik yang juga cenderung berbeda.

Saran

Berdasarkan temuan-temuan di atas, beberapa rekomendasi yang dapat diusulkan untuk meningkatkan status gizi remaja, khususnya siswa SMA, adalah sebagai berikut:

1. Edukasi Gizi yang Lebih Intensif :

Sekolah perlu menyelenggarakan program edukasi gizi secara berkala untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya pola makan sehat. Edukasi ini bisa berupa seminar, pelatihan, atau penyuluhan tentang manfaat pola makan seimbang yang kaya nutrisi, seperti konsumsi sayuran, buah-buahan, protein, dan serat. Siswa juga harus diajarkan untuk mengurangi makanan tinggi lemak dan karbohidrat sederhana yang berisiko menyebabkan obesitas.

2. Meningkatkan Kualitas Makanan di Kantin Sekolah:

Kantin sekolah harus menyediakan makanan yang lebih sehat dan bergizi. Sekolah dapat bekerja sama dengan pengelola kantin untuk mengurangi penggunaan minyak dalam memasak, menawarkan buah-buahan sebagai pilihan camilan, dan mengurangi penjualan makanan olahan yang kaya kalori tapi minim gizi. Langkah ini akan membantu siswa mengakses makanan yang lebih sehat selama jam sekolah.

3. Mendorong Aktivitas Fisik yang Lebih Teratur:

Walaupun tidak ditemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi dalam penelitian ini, penting bagi sekolah untuk tetap mempromosikan gaya hidup aktif di kalangan siswa. Sekolah dapat menyediakan lebih banyak kegiatan olahraga yang menarik, seperti kompetisi olahraga, ekstrakurikuler kebugaran, dan berbagai program fisik lainnya, yang akan memotivasi siswa untuk berolahraga secara teratur.

4. Pendekatan Berbasis Gender:

Karena siswa perempuan lebih berisiko mengalami obesitas, program intervensi harus lebih berfokus pada peningkatan aktivitas fisik di kalangan siswa perempuan, serta memberikan edukasi tentang pengelolaan stres dan pola makan emosional. Program yang dirancang khusus untuk siswa perempuan diharapkan dapat membantu mereka lebih terlibat dalam kegiatan fisik dan mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat.

5. Kolaborasi dengan Orang Tua:

Selain peran sekolah, orang tua juga memiliki peran penting dalam mendukung pola makan sehat bagi anak-anak mereka di rumah. Edukasi bagi orang tua mengenai pentingnya makanan bergizi dan sehat perlu dilakukan, sehingga mereka dapat memandu anak-anak mereka dalam memilih makanan yang baik. Dengan bimbingan yang tepat di rumah, siswa akan lebih terbiasa mengadopsi pola makan sehat dan menjaga status gizi yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahmad Fariza, 2013. *Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Sosial Ekonomi Orang tua/ Wali Murid Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 3 Jatiluhur Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
<https://eprints.uny.ac.id/14200/1/Fariza%20Ahmad%20-%2041005%20-%20FIK%20-%20Skripsi%20-%202012.pdf>
2. Almtsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama Amelia,.
3. Almtsier, S. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
4. Ambarwati, F.R. 2012. *Gizi Dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
5. Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC Kedokteran.
6. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2010. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
7. Hasibuan Fitri. 2021. *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Disik Dengan Status Gizi Pada Pedagang di Pasar Raya MMTC Medan*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara

8. Irianto, K. 2014. *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. 1st ed. Bandung: Alfabeta.
9. Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019. "Remaja Sehat Itu Keren". Jakarta
10. Kurnia A, Melizza N, Masruroh N. 2022. "Penggunaan Sosial Media Dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir". *Jurnal Keperawatan Priority* vol 5
11. Mulyaningsih Atik, Susanto T, Susumaningrum Latifa. 2020. "Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kegemukan Pada Remaja Di Wilayah Jember". *Jurnal Gizi dan Pangan* 43(1):11-20
12. Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Rahmi, N., Azrimaidaliza, dan Edmon. 2009. "Determinan Status Gizi Remaja Putri Di MAN Model." *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 3(2):72–76.
14. Sari Ratna. 2012. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun di Indonesia Tahun 2007*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20294684-S-Ratna%20Indra%20Sari.pdf>
15. Sediaoetama, A. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
16. Spear, B. 1996. *Adolescent Growth and Development Dalam Adolescent Nutrition Assessment and Management*. New York: Chapman and Hall, New York.
17. Lathifah Dina. 2022. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja di SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cirebon*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta
18. Nasyiba. (2023). *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Komik dan Video Animasi terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Obesitas pada Siswa SMA Negeri 98 Jakarta*. 12(3), 246-252
19. Miranda. (2023). *Jurnal Akademi Baiturrahim Jambi (JABJ). Hubungan Kesadaran dan Pengetahuan Gizi serta Kesadaran Kesehatan terhadap Status Gizi Remaja Jakarta*. 12(1), 220-231
20. Aliefina. (2023). *Jurnnal Gizi Kerja dan Produktivitas. The Association of Body Image and Intake with Nutritional Status of Student of SMA Negeri 6 Pandeglang*. Volume 4 No 2, 160-169
21. Riset Kesehatan Dasar. (2013). *BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RI TAHUN 2013*. [Laporan riskesdas 2013 final.pdf \(kemkes.go.id\)](https://kemkes.go.id/laporan_riskesdas_2013_final.pdf).
22. Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Provinsi Riau hasil utama riset kesehatan dasar 2018*. Jakarta: Badlibangkes.
23. Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia nomor: 2 tahun 2020 tentang standar antropometri penilaian status gizi anak*.
24. Pakpahan, M., D. Siregar, A. Susilawaty, Tasnim, M. R. Ramdany, E.I. Manurung, E. Sianturi, M. R. G.Tompunu, Y.F. Sitanggang, & Maisyarah. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta:

Yayasan Kita Menulis.

25. Rorimpandei, C. C., Kapantow, N. H., & Malonda, N. S. H. (2020). Hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri di desa kayuuwi dan kayuuwi satu kecamatan kawangkoan barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(4), <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/29725>

26. United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF). (2021). Strategi komunikasi perubahan sosial dan perilaku: meningkatkan gizi remaja di indonesia. Jakarta: UNICEF.

27. World Health Organization. (2018). Rencana aksi global kegiatan fisik 2018-2030 more active people for a healthier world. Geneva, Switzerland: WHO.

MDGs, Millenium Development Goals. 2013. Double Burden of Malnutrition.