

The Relationship between Diet and Physical Activity with Nutritional Status in Adolescents at SMP Muhammadiyah 3 Samarinda

Armaniya Thasya Aprila^{1*}, Supriadi B², Rieska Indah Mulyani³
Poltekkes Kaltim

Corresponding Author: Armaniya Thasya Aprila

armaniyathasyaaprilaasa141@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords: Diet, Physical Activity, Nutritional Status, Adolescents, Samarinda

Received : 09, July

Revised : 26, July

Accepted: 25, August

©2023 Aprila,B,Mulyani: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

The need for nutrient intake and physical activity is needed for the growth and development of adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and physical activity with the nutritional status of adolescents. The method used is a quantitative research design with a cross sectional approach. The population of this study were 54 students. Samples were taken using the total population. The analysis of this study used the Spearman test. The statistical test results showed a positive correlation was found between diet and nutritional status ($p=0.000$) and physical activity and nutritional status ($p=0.000$) meaning that there was a significant relationship. In conclusion, the relationship between diet and physical activity with the nutritional status of adolescents at SMP Muhammadiyah 3 Samarinda has a very strong relationship. If diet and physical activity are lacking, it will affect nutritional status and vice versa.

Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda

Armaniya Thasya Aprila^{1*}, Supriadi B², Rieska Indah Mulyani³

Poltekkes Kaltim

Corresponding Author: Armaniya Thasya Aprila

armaniyathasyaaprilaasa141@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Remaja, Samarinda

Received : 09, July

Revised : 26, July

Accepted: 25, August

©2023 Aprila,B,Mulyani: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Kebutuhan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja tujuan penelitian ini mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Metode yang digunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 54 siswa. Sampel diambil menggunakan total populasi. Analisis penelitian ini menggunakan uji *Spearman* Hasil uji statistik menunjukkan korelasi positif ditemukan antara pola makan dengan status gizi ($p=0,000$) dan aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,000$) diartikan ada hubungan yang signifikan. Disimpulkan Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda memiliki hubungan sangat kuat. Apabila pola makan dan aktivitas fisik kurang maka akan mempengaruhi status gizi begitupun sebaliknya.

PENDAHULUAN

Masalah gizi ialah masalah kesehatan yang ada di Indonesia. Kekurangan gizi sampai saat ini belum dapat terselesaikan, pravelensi masalah gizi lebih dan obesitas mulai meningkat pesat, khususnya pada kelompok sosial ekonomi menengah ke atas di perkotaan. Hal ini sangat merisaukan karena dapat mengancam kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dimasa mendatang (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Berdasarkan survei data yang dilakukan World Health Organization (WHO) tahun 2018 diketahui dalam kurun waktu 5 tahun, peningkatan prevelensi obesitas pada remaja cukup tinggi. Dari 10,9% remaja usia 13-19 tahun penderita obesitas 2013, setelah diamati 5 tahun kemudian prevelensi obesitas meningkat tinggi menjadi 21%. Dari overweight menjadi obesitas sebanyak 10,4%, yang obesitas 9,4% dan yang overweight menjadi normal hanya 2,1% (Word Organizion, 2018).

Sedangkan berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Kalimantan Timur pada tahun 2018 menunjukkan prevelensi overweight pada remaja umur 13- 15 tahun secara nasional sebesar 5,2% selain itu juga terjadi peningkatan penyakit jantung 1,2% dan stroke 4,7% (Kemenkes RI, 2019).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan remaja tersebut untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan aktivitas fisik (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Selain pola makan yang mempengaruhi status gizi ialah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik sangat berkontribusi terhadap berat badan berlebih (Noviyanti & Marfuah, 2017)

Remaja rentan mengalami masalah gizi diakrenakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai perubahan fisik fisiologis dan psikososial. Disamping itu juga kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat (Growth Spurt) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relative lebih besar jumlahnya. Gizi pada masa remaja penting sekali diperhatikan, karena permasalahan yang sering terjadi dikalangan remaja adalah kurang gizi, lebih gizi dan pola makan yang salah (Noviyanti & Marfuah, 2017)

Gizi lebih ialah ketidakseimbangan masuknya asupan energi dengan keluarnya energi atau aktivitas fisik yang rendah. Gizi lebih sangat memperngaruhi kesehatan di masa yang akan datang atau saat dewasa. Gizi

lebih juga sangat berisiko terjadinya penyakit degeneratif (De Lorenzo et al, 2019).

Pada penelitian (Wati et al, 2017) menunjukkan bahwa mengonsumsi buah dan sayur setiap hari secara signifikan berhubungan dengan BB dan indeks massa tubuh (IMT).

Pada penelitian kohort yang dilakukan oleh Cunningham et al (2018), bahwa sembilan tahun masa pengamatan, anak-anak dengan berat badan normal dan aktifitas yang kurang memiliki resiko besar kelebihan berat badan. Remaja sekarang juga sangat kurang melakukan aktivitas fisik mereka lebih banyak bermain di rumah sedangkan aktif bergerak ini sendiri dapat meningkatkan kesehatan remaja.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Pramudita (2020) didapatkan hasil 77,5% anak terkena obesitas yang menghabiskan waktu 8 jam untuk tidur dalam satu hari, 85% anak obesitas menghabiskan waktu lebih dari 2 jam untuk menonton televisi dan bermain HP dalam satu hari, dan 70% anak obesitas yang menghabiskan waktunya bermain diluar rumah kurang dari 2 jam dalam sehari.

Sedangkan pada penelitian lainnya oleh Angel (2020) 44 kasus obesitas terjadi pada siswa berjenis kelamin laki-laki sedangkan untuk siswa berjenis kelamin perempuan hanya 24 kasus dan dari 136 anak yang menjadi responden diperoleh 100 anak yang memiliki intensitas aktivitas fisik ringan dan 36 anak intensitas aktivitas fisik sedang. Dari 100 responden yang melakukan aktivitas ringan terdapat 58 anak mengalami obesitas dan sisanya 42 anak tidak mengalami obesitas. Sedangkan dari 36 siswa yang memiliki intensitas aktivitas fisik sedang terdapat 10 anak mengalami obesitas dan sisanya 26 anak tidak mengalami obesitas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja SMP Muhammadiyah 3 Samarinda yang peneliti lakukan pada tanggal 19 Mei 2022 di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda, dari 15 responden yang diwawancarai, didapatkan 1 (satu) orang dengan kategori gizi buruk, 3 (tiga) orang dengan kategori gizi kurang, 9 (sembilan) orang dengan kategori gizi baik dan 2 (dua) orang dengan kategori gizi lebih berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pola makan dan aktivitas fisik serta hubungannya dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda.

TINJAUAN PUSTAKA

Pola makan

Penentuan mengonsumsi makanan didasari dengan memperhatikan nilai gizi dan kecukupan gizi yang diperlukan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan dikombinasi. Disamping itu jumlah bahan makanan yang dikonsumsi menjamin cukupnya kebutuhan zat gizi yang dianjurkan (Supariasa, dkk, 2013). Kebutuhan makan bukanlah dorongan untuk mengatasi rasa lapar, tetapi kebutuhan fisiologis dan psikologis yang ikut mempengaruhi. Kebiasaan makan ini merupakan faktor serius yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Kekurangan gizi pada saat remaja disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya emosi yang tidak stabil, keinginan menjadi kurus, dan ketidakstabilan gaya hidup dan lingkungan sosial (Soekirman, 2016). Hubungan pola makan dengan status gizi terlihat bahwa semakin baik pola makan maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi normal. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Afrilia & Festilia, 2019) berdasarkan hasil uji statistik menggunakan chi-square test menunjukkan adanya hubungan antara pola makan terhadap status gizi ($p=0,016 < 0,05$).

Faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya adalah pola makan. Pola makan merupakan perilaku yang sangat berperan mempengaruhi keadaan gizi. Pola makan yang baik berpedoman pada Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014).

Proporsi penduduk Indonesia menurut tingkat kecukupan energi tahun 2014 pada kelompok umur 13-18 tahun adalah sangat kurang 52,5%, kurang 30,3%, normal 12,2% dan lebih 5,0% (Kemenkes RI, 2016). Sedangkan menurut jenis kelamin perempuan sangat kurang 46,7%, kurang 33,4%, normal 14,1% dan lebih 5,8% (Kemenkes RI, 2016).

Ho1 : Tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di SMP 3 Muhammadiyah.

Ho2 : Ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di SMP 3 Muhammadiyah.

Aktivitas fisik

Menurut (Oktaviani, dkk, 2012), aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan otot dan sistem penunjang. Aktivitas fisik ialah setiap gerakan otot yang memerlukan energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko penyakit kronis dan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2017). Aktivitas fisik yaitu gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi seperti membersihkan rumah, menyapu, mengepel, memasak, berkebun dan lain-lain (Simbolon, 2018).

Hasil uji analitik diperoleh ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Kesimpulan ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja dengan nilai ($p = 0.005$) pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik diperlukan remaja untuk menjaga berat badan ideal dan kebugaran tubuh (Dieny, 2018). Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan status gizinya menjadi obesitas atau overweight. Hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk di dalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori ditubuh jarena aktivitasnya yang tidak cukup (Serly, Sofian & Ernali, 2021). Menurut Condello et al (2019)

Ha1 : Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP 3 Muhammadiyah.

Ha2 : Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP 3 Muhammadiyah.



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi Aini, 2012; Ambarwati, 2012; Arifatu L, 2012.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian menggunakan desain kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Cross Sectional. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif-korelasional. Desain penelitian menggunakan desain kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan Cross Sectional. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif-korelasional. Responden yang digunakan ialah siswa-siswi kelas VIII sebanyak 54 orang.

Data dikumpulkan menggunakan form kuesioner pola makan (FFQ) dan aktivitas fisik (PAQ-A) dan diisi sendiri oleh responden.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel 1 . Karakteristik Responden

	Variabel	n	%
Usia	13	35	64,8
	14	17	31,5
	15	2	3,7
Jenis Kelamin	Laki-Laki	16	29,6
	Perempuan	38	70,4
Pola Makan	Sesuai	28	51,9
	Tidak Sesuai	26	48,1
Aktivitas Fisik	Sangat Ringan	5	9,3
	Ringan	23	42,6
	Sedang	4	7,4
	Berat	22	40,7
Status Gizi	Gizi Buruk	2	3,7
	Gizi Kurang	24	44,4
	Gizi Baik	26	48,1
	Gizi Lebih	1	1,9
	Obesitas	1	1,9

Pola Makan

Pola makan merupakan usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 54 responden terdapat 28 responden (51,9%) pola makan sesuai dan 26 responden (48,1%) pola makan tidak sesuai. Pola makan responden pada penelitian ini diukur menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Pola makan responden tertinggi adalah yang berkategori sesuai sebesar (51,9%), angka yang tinggi ini disebabkan karna responden memiliki waktu istirahat makan sebanyak 2 kali sehingga responden memiliki pola makan yang sesuai.

Aktivitas fisik

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 54 responden penelitian, sebanyak 5 responden (9,3%) dengan aktivitas sangat ringan, 23 responden (42,6%) dengan aktivitas ringan, 4 responden (7,4%) dengan aktivitas sedang dan 22 responden (40,7%) dengan kategori aktivitas berat. Jumlah tertinggi adalah responden yang tergolong dalam aktivitas ringan dan sedang, angka tinggi ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas jasmani atau olahraga yang dilakukan responden. Penerapan sistem full day school di

sekolah membuat responden selalu fokus pada penjelasan guru di dalam kelas dan tuntutan tugas yang harus diselesaikan tepat waktu. Akibatnya responden merasa lelah dan bosan sehingga menyebabkan malas untuk melakukan aktivitas fisik atau berolahraga sendiri di rumah maupun sekolah. Hal tersebut juga didukung oleh hasil wawancara dan kuisioner yang diisi oleh responden.

Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Samarinda memiliki status gizi baik dengan presentase 48,1%. Status gizi yang normal terjadi apabila tubuh cukup memperoleh zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat optimal (Syahfitri, Ernalina, & Restuastuti, 2020). Namun masih ada yang memiliki status gizi obesitas dengan presentase 1,9% jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas Kaltim 2018 menunjukkan pravelensi obesitas pada remaja sebesar 11,41%. Faktor yang menyebabkan responden dengan status gizi obesitas dikarenakan terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat, lemak, maupun protein dan juga kurang melakukan aktivitas fisik (Florence, 2017). Status gizi obesitas terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi berlebih yang menimbulkan efek toksis dan membahayakan (Istiany, 2020). Menurut Nurcahyo (2011) menyatakan bahwa remaja yang memiliki berat badan berlebih atau obeistas biasanya memiliki kebiasaan makan makanan ringan, banyak berdiam diri di rumah dan lebih banyak tidur. Sehingga kurang atau bahkan tidak suka beraktivitas jasmani dan berolahraga. Remaja yang mengalami obeistas selain keterampilan gerakanya cenderung kaku, tidak lincah hal tersebut disebabkan oleh jumlah kalori yang masuk dan energi yang dikeluarkan tidak seimbang sehinggannya menimbulkan terjadinya obesitas.

Analisa Bivariat

1).Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Tabel 2. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

			Pola Makan Status Gizi
Hubungan Pola _____	Ma	r _____	0,799
dengan _____	—	p _____	0,000
Status Gizi _____		n _____	54

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil nilai hubungan antara pola makan dengan status gizi sebesar $r = 0,799$ yang diartikan bahwa hubungan pola

makan dengan status gizi tergolong kuat dengan arah korelasi positif, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah.

2). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi.

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

		Aktivitas Fisik Status Gizi
Hubungan Aktivitas	<u>r</u>	<u>0,876</u>
Fisik dengan Status Gizi	<u>p</u>	<u>0,000</u>
	<u>n</u>	<u>54</u>

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil nilai hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi sebesar $r = 0,876$ yang diartikan bahwa hubungan aktivitas dengan status gizi tergolong sangat kuat dengan arah korelasi positif, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah.

PEMBAHASAN

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Hasil statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Samarinda dengan nilai P value 0,000 dan nilai koefisien korelasi $r = 0,799$ yang dapat diartikan bahwa hubungan antara pola makan dengan status gizi tergolong kuat dengan arah korelasi positif, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah. Hubungan pola makan dengan status gizi terlihat bahwa semakin baik pola makan maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi normal. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Afrilia & Festilia, 2019) berdasarkan hasil uji statistik menggunakan chi-square test menunjukkan adanya hubungan antara pola makan terhadap status gizi ($p=0,016 < 0,05$). Selain itu, siswa yang berstatus gizi kurang lebih besar terdapat pada responden yang pola makannya kurang sebesar (18,5%). Berdasarkan hasil penelitian dari 54 responden terdapat 8 bresponden yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 1 responden dengan pola makan sesuai atau baik. Pola makan baik tidak menutup kemungkinan mempunyai status gizi lebih dalam hal ini gemuk maupun obesitas. Jika frekuensi pola makan terlihat baik namun porsi, jumlah dan berat makanan yang dikonsumsi berlebih akan menyebabkan status gizi lebih yaitu gemuk dan obesitas. Faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya adalah pola makan. Pola makan merupakan perilaku yang sangat berperan mempengaruhi keadaan gizi. Pola makan yang baik berpedoman pada Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014). Remaja awal dikategorikan sebagai Siswa

Menengah Pertama (SMP), dimana kegiatan sudah banyak dengan konsumsi yang tidak terkontrol penuh orang tua. Status gizi hal penting yang wajib setiap individu ketahui supaya mampu mengantisipasi dan mencegah terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih (Syahfitri, 2021). Proporsi penduduk Indonesia menurut tingkat kecukupan energi tahun 2014 pada kelompokmumur 13-18 tahun adalah sangat kurang 52,5%, kurang 30,3%, normal 12,2% dan lebih 5,0% (Kemenkes RI, 2016). Sedangkan menurut jenis kelamin perempuan sangat kurang 46,7%, kurang 33,4%, normal 14,1% dan lebih 5,8% (Kemenkes RI, 2016). Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan makanan ringan, melewati waktu makan terutama waktu sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan fast food dan junk food dan jarang mengonsumsi buah dan sayur. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan zat gizi seimbang dengan akibatnya gizi kurang dan lebih (Irianto, 2019). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan siswa/i kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Samarinda, didapatkan hasil bahwa dengan adanya sitem Full Day School yang diterapkan di sekolah sehingga membuat siswa/i menjadi merasa kelelahan dan bosan akibat proses pembelajaran yang panjang, kegiatan yang padat dan tugas yang banyak menyebabkan pola makan siswa/i tidak teratur, siswa/i sering kali melewati waktu sarapan dan lebih memilih makanan ringan atau junk food. Akan tetapi,waktu istirahat siswa/i lebih sering digunakan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan pihak sekolah. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswaa/i mengatakan bahwa mereka sering melewati waktu makan di jam istirahat karena tugas yang banyak yang harus diselesaikan pada saat itu juga.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda dengan nilai P value 0,000 dan nilai koefisien korelasi $r = 0,876$ yang dapat diartikan bahwa hubungan aktivitas fisik dengan status gizi tergolong sangat kuat dengan arah positif, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah yang berarti semakin tinggi intensitas aktivitas fisik yang dilakukan maka berpengaruh terhadap status gizi kurang bahkan gizi buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaakukan Khasanah (2019). Hasil uji analitik diperoleh ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Kesimpulan ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja dengan nilai ($p = 0.005$) pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Faktor yang memperngaruhi status gizi remaja salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik diperlukan remaja untuk menjaga berat badan ideal dan

kebugaran tubuh (Dieny, 2018). Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan status gizinya menjadi obesitas atau overweight. Hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk di dalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori ditubuh jarena aktivitasnya yang tidak cukup (Serly, Sofian & Ernali, 2021). Menurut Condello et al (2019) kombinasi aktivitas fisik yang tidak mencukupi dan asupan energi yang tinggi bertanggung jawab atas kelebihan berat badan dan obesitas. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan berat badan (Khasanah, 2019). Pada penelitian ini didapatkan hasil mayoritas responden memiliki aktivitas fisik ringan dengan presentase 42,6%. Hal ini sejalan dengan data Kemenkes RI (2012) yang menyatakan bahwa 48,2% penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik, dimana kelompok perempuan yang kurang melakukan aktivitas fisik sebesar 54,5% lebih tinggi dibanding kelompok laki-laki yaitu sebesar 41,4%. Berdasarkan hasil penelitian 21 responden yang memiliki status gizi baik sebanyak 6 responden memiliki aktivitas fisik sangat ringan, hal ini bisa dikarenakan berbagai faktor yaitu karena penelitian ini dilakukan hanya diambil 7 hari kebelakang kemungkinan dalam waktu tersebut ternyata aktivitas fisik responden sedang atau tinggi, atau bisa juga dikarenakan pola makan yang kurang dari responden sehingga walaupun aktivitas fisiknya rendah karena pola makan juga kurang akan menyebabkan status gizinya menjadi normal.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden usia 13 tahun sebanyak 35 orang (64,8%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin tertinggi berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 orang (70,4%) dan terendah laki-laki 16 orang (29,6%). Karakteristik responden berdasarkan pola makan tertinggi dengan pola makan yang sesuai sebanyak 28 orang (51,9%) dan terendah pola makan tidak sesuai sebanyak 26 orang (48,1%). Karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik tertinggi pada aktivitas fisik ringan sebanyak 23 orang (42,6%) terendah aktivitas fisik sedang (7,4%). Karakteristik berdasarkan status gizi tertinggi pada status gizi baik sebanyak 26 orang (48,1%) terendah (1,9%).

2.Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja sangat signifikan dan berhubungan kuat. Apabila pola makan tidak sesuai maka status gizi mempengaruhi begitupun sebaliknya.

3.Hubungan aktiitas fisik dengan status gizi pada remaja sangan signifikan dan berhubungan yang sangat kuat. Apabila aktivitas berat maupun sangat ringan maka status giz dapat mempengaruhi begitupun sebaliknya.

SARAN

Diharapkan responden dapat menerapkan pola hidup sesuai dengan PGS (Pedoman Gizi Seimbang). Terutama untuk mengonsumsi makanan beragam dan berolahraga teratur. Mengingat dari hasil wawancara Food Frequency Quistionare (FFQ) masih banyak responden yang jarang mengonsumsi sayur dan buah atau bisa dibilang tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang serta aktivitas fisik yang rendah. Mengingat dari manfaat pola hidup yang sesuai dengan gizi seimbang sangat baik untuk kesehatan remaja.

PENELITIAN LANJUTAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat ditindak lanjuti oleh peneliti selanjutnya. Dengan memperbanyak referensi yang berkaitan. Dan diharapkan adanya sebuah pengabdian masyarakat di SMP Muhammdiyah 3 Samarinda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh Dosen Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur yang telah memberikan pemikiran ilmu dan membimbing kami selama menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, Seluruh keluarga saya yang telah banyak membantu dalam menyusun proposal skripsi ini, khususnya untuk Yendra Sugandhi yang telah mengsupport saya. Serta seluruh teman-teman D4 Gizi dan Dietetika angkatan 2019 dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Vol. 7. PT. Gramedia Pustaka Utama.Jakarta.

Ambarwati, F.R. 2019. *Gizi Dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.

Arifatul, L dan Hudha. 2019. *Hubungan antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja kelas II SMP Theresiana 1 yayasan Bernadus Semarang. Skripsi*. UNNES.

- Arisman, M.B. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2007.Jakarta: UI.
- Bistara, Difran Nobel. "Hubungan Pola Makan Dengan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus." *Jurnal Kesehatan Vokasional (JKESVO)* 3.1 (2018): 29-34.
- Cahyaning, Rizky Chaterina Dwi, Supriyadi Supriyadi, dan Agung Kurniawan. "Hubungan pola konsumsi, aktivitas fisik dan jumlah uang saku dengan status gizi pada siswa smp negeri di Kota Malang tahun 2019." *Ilmu dan Kesehatan Olahraga* 1.1 (2019): 22-27.
- Cunningham SA, Datar A, Narayan KMV, Kramer MR. *Entrenched Obesity in Childhood: Findings from a National Cohort Study*. *Ann Epidemiol*. 2018;27(7):435-41.
- De Lorenzo A, Gratteri S, Gualtieri P, Cammarano A, Bertucci P, Di Renzo L. 2019.*Why primary obesity is a disease?* Volume ke-17. BioMed Central Ltd
- Departemen Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Depkes RI. Jakarta.
- Duncan, MJ., Hannah, MB., dan William, KM. 2010. *Physical activity level boccupational category in non-metropolitan Australian adults*. *J Physicl Act Health*. 7-718-723.
- Erwinanto, Dion. (2017). *Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta
- Kemenkes RI. (2014b). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. College of Kinesiology, University of Saskatchewan
- Lazzeri, G., Casorelli, A., Giallombardo, D., Grasso, A., Guiodoni, C., Menoni, Giacchi, M. 2016. *Nutritional Surveillance in Tuscany: Maternal Perception of Nutritional Status of 8-9 Y-Old School-Children*. *J Nutr Health Aging* 47:16-21
- Mujur, A. 2017. *Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja* . Thesis. Semarang.

- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmalina, L. 2018. *Panduan Untuk Keluarga Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung Valley : Elex Media Komputindo.
- Nurmalina, Rina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung : Elex Media Komputindo.
- Nursalam. 2015. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Organization., W. H. (2018). *Overweight and obesity*
- Polit and Beck. (2012). *Nursing Research: Generating and Assesing Evidence for Nursing Practice Ninth Edition*. Library of Cogress Cataloging in Publication Data: J.B Lippicort Company.
- Radji, M. 2019. *Mikrobiology*. Buku Kedokteran. Jakarta : ECG.
- Riskesdas. (2019).*Laporan provinsi KALTIM RISKESDAS 2019*. Kalimantan Timur:Balitbangkes
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta
- Soekirman. 2016. *Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*.Primamedia Pustaka. Jakarta
- Supariasa, I.D.N. 2013. *Pendidikan & Konsultasi Gizi*. Penerbit EGC. Jakarta
- Supariasa, I.D.N., Bachyar, B., & Ibnu, F. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta:EGC.
- Supariasa, I.D.N., Bachyar, B., & Ibnu, F. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.Utami, Dian Tri, Nur Hatijah, dan Dian Shofiya. "Efek aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 5 Surabaya." *Jurnal Gizikes* 2.1 (2018).
- Wati EDLA, Pamungkasari EP, Dharmawan R. 2017. *Effects of Fruit and Vegetable Consumption , a Socio-Economic Factor of Adolescent Obesity in Surakarta City*. *J HealPromot. Behav.* 2(1): 55- 64.doi:10.26911/thejhp.2017.02.01.0 5