

## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI REMAJA MTS AL-WASHLIYAH DESA CELAWAN KEC. PANTAI CERMIN KAB. SERDANG BEDAGAI

Nanda Putri Purba<sup>1</sup>, Nadita Kirani<sup>2</sup>, Amenda Sabarita Br. Sitepu<sup>3</sup>, Indah Risky Siregar<sup>4</sup>, Djody Priantono<sup>5</sup>, Nesta Marienty Partisya<sup>6</sup>, Ulandari<sup>7</sup>, Delfriana Ayu<sup>8</sup>

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
nandaputripurba@gmail.com

### ABSTRAK

Remaja merupakan masa dimana terjadinya perubahan yang cepat dalam hal pertumbuhan fisiologis, psikologis dan kognitif. Faktor yang mempengaruhi perubahan status gizi pada remaja diantaranya yaitu umur, jenis kelamin, asupan makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan status sosial ekonomi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja di MTS Al-Washliyah Desa Celawan. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dengan 81 responden dengan teknik pengambilan sampel siswa kelas XI A dan kelas XI B. Data diolah dengan komputerisasi menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan *chi Square*. Hasil penelitian diketahui terhadap 81 responden remaja didapatkan (58,0%) yang mengalami status gizi normal, (41,9 %) remaja memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik, (76,5 %) remaja memiliki aktivitas fisik yang aktif, dan (38,2%) remaja memiliki status sosial ekonomi yang baik. Analisa bivariat menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja ( $p>0,05$ ), tidak ada hubungan antara status sosial ekonomi dengan status gizi pada remaja ( $p>0,05$ ) dan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada remaja ( $p<0,05$ ).

Kata kunci: status gizi, remaja, aktivitas fisik

### ABSTRACT

*Adolescence is a period where rapid changes occur in terms of physiological, psychological and cognitive growth. Factors that influence changes in nutritional status in adolescents include age, gender, food intake, nutritional knowledge, physical activity, and socioeconomic status. The purpose of this study was to determine the factors that influence the nutritional status of adolescents at MTS Al-Washliyah Celawan Village. This type of research is quantitative using a cross sectional research design. Data collection was carried out using a questionnaire with 81 respondents using a sampling technique for students in class XI A and class XI B. Data were computerized using univariate analysis and bivariate analysis using Chi Square. The results showed that 81 adolescent respondents (58.0%) had normal nutritional status, (41.9%) had poor nutritional knowledge, (76.5%) had active physical activity, and (38,2%) adolescents have good socioeconomic status. Bivariate analysis showed that there was no relationship between nutritional knowledge and nutritional status in adolescents ( $p>0.05$ ), there was no relationship between socioeconomic status and nutritional status in adolescents*

*( $p > 0.05$ ) and there was a relationship between physical activity and nutritional status. in adolescents ( $p < 0.05$ ).*

*Keywords: nutritional status, youth, physical activity*

## **PENDAHULUAN**

Remaja sehat adalah investasi masa depan suatu bangsa. Generasi muda memiliki peran penting dalam pembangunan negara selanjutnya dan sebagai penggerak pembangunan, kesehatan dan status gizi generasi muda harus dipersiapkan sejak dini. Remaja merupakan seseorang yang berada pada tahap antara anak-anak dan dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Remaja adalah periode yang berdiri di antara anak-anak dan orang dewasa, laki-laki dan perempuan. Masa remaja adalah periode perubahan fisiologis, psikologis dan kognitif yang cepat. Perkembangan kognitif dan emosional remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap: remaja awal dari usia 13 hingga 15 tahun, remaja tengah dari usia 15 hingga 17 tahun, dan remaja akhir dari usia 18 hingga 21 tahun.

Pertumbuhan remaja biasanya ditandai dengan bertambahnya ukuran tubuh karena asupan energi yang dibutuhkan semakin meningkat. Makan berlebihan membuat remaja malas untuk menyelesaikan aktivitas apapun, sehingga remaja lebih banyak menghabiskan waktunya untuk bermalas-malasan. Sebaliknya peningkatan aktivitas, sosial ekonomi dan aktivitas remaja akan mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Kebiasaan makan yang tidak sehat akan mempengaruhi kebiasaan makan keluarga yang sudah terbentuk sejak kecil dan akan terus terjadi hingga remaja. Jika asupan energi tidak memenuhi kebutuhan energi maka dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut terganggu. Adapun masalah gizi yang sering dialami remaja yaitu kelebihan berat badan (*overweight*) dan kekurangan gizi (*underweight*). Pada masa remaja terdapat perubahan yang dramatis dalam asupan makanan seperti makanan cepat saji. Kurangnya pengetahuan gizi mengakibatkan remaja lebih sering mengonsumsi makanan yang kurang bergizi. Masalah gizi dapat diakibatkan oleh factor-faktor yang mempengaruhi status gizi seperti asupan makanan, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan gizi dan status sosial ekonomi.

Menurut Maretha (2009), Asupan makanan adalah informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu. Dari jumlah makanan yang dimakan seseorang memperoleh zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh untuk mempertahankan pertumbuhan dan kesehatan yang tepat.

Menurut WHO, Aktivitas fisik adalah gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi, meliputi aktivitas yang dilakukan di tempat kerja, permainan, pekerjaan rumah tangga, dan aktivitas rekreasi.

Pengetahuan gizi merupakan dasar penting untuk menentukan asupan makanan. Tingkat literasi gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan makan yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi individu yang bersangkutan.

Makanan jajanan di sekolah MTS Al-Washliyah membuat siswa lebih sering membeli makanan disekolah tersebut dibandingkan sarapan pagi dari rumah atau membawa bekal ke sekolah. Perilaku yang sering mereka lakukan juga menjadi salah satu faktor yang dapat menentukan status gizi remaja tersebut.

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat keseimbangan makanan dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2005). Penilaian status gizi pada remaja dilakukan dengan cara membandingkan IMT dengan standar antropometri berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur (IMT/U). Adapun pengukuran IMT yaitu dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan.  $IMT = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB^2 \text{ (m)}}$ . Berdasarkan data

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun dibagi menjadi 3 kategori yaitu sangat kurus 1,8 %, kurus 7,1% dan kegemukan 1,4%, pada tahun 2013 mengalami peningkatan yang lumayan tinggi yaitu sangat kurus 1,9 %, kurus 7,5% dan kegemukan 7,3 %, sedangkan pada tahun 2018 kegemukan pada remaja mencapai 13,5%. Kegemukan yang dimaksud diatas yaitu kegemukan mencakup kelebihan berat badan (overweight) dan obesitas.

Berdasarkan survey yang telah dilakukan mengenai status gizi pada remaja di MTS Al-Washliyah Desa Celawan, Pantai Cermin. Banyak faktor yang mempengaruhi status gizi. Berdasarkan hasil tes berat badan diperoleh siswa dengan berat badan kurang, normal, dan siswa dengan berat badan lebih. Kelebihan berat badan pada usia remaja diketahui disebabkan oleh seringnya mengkonsumsi *junk food*. Kegiatan diluar sekolah yang padat seperti *drumband* juga membuat para siswa memiliki peluang yang cukup besar untuk makan diluar tanpa memperhatikan kandungan gizi makanan tersebut.

Sebagian besar studi gizi lebih memperhatikan ketidakseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik dan kurang memperhatikan faktor lainnya. Berangkat dari alasan di atas, hal tersebut mendorong kami melakukan penelitian ini untuk mengetahui status gizi pada kelompok remaja dan hubungannya dengan berbagai aspek seperti pengetahuan gizi, asupan makanan, aktivitas fisik, dan sosial ekonomi.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Lokasi penelitian di MTS Al-Washliyah Desa Celawan, Pantai Cermin. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas XI A dan kelas XI B yang berjumlah 81 siswa berusia 13 sampai 15 tahun. Variabel penelitian meliputi variabel terikat yaitu status gizi dan variabel bebas yaitu pengetahuan gizi, asupan makanan, aktivitas fisik dan status sosial ekonomi. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang diberikan kepada responden tentang pengetahuan gizi, aktivitas fisik, status gizi dan status sosial ekonomi. Asupan makanan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dimana makanannya sudah disesuaikan, aktivitas fisik menggunakan formulir yang berisi tentang jenis aktivitas yang dilakukan responden, formulir pengukuran status gizi remaja yang berisi penimbangan berat badan dan tinggi badan. Adapun dalam pengukuran status gizi pada tinggi badan menggunakan alat *microtoice* dan pengukuran berat badan dengan menggunakan timbangan injak geser. Data dianalisis menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan *Chi Square*.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 1**  
Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	f	%
Perempuan	33	40,7%
Laki-Laki	48	59,2%

Tabel 1 dijelaskan bahwa Sebagian besar (59,2%) Responden berjenis kelamin Laki-Laki.

**Tabel 2**  
Umur Responden

Umur	f	%
15 Tahun	11	13,5%
14 Tahun	55	67,9%
13 Tahun	15	18,5%

Tabel 2 dijelaskan bahwa Sebagian besar (67,9%) Responden berumur 14 Tahun.

**Tabel 3**  
Status gizi pada remaja (n=81)

Status gizi	f	%
<i>Underweight</i>	20	24,6
Normal	47	58,0
<i>Overweight</i>	9	11,1
Obesitas	5	6,1

Tabel 3 dijelaskan bahwa Sebagian besar (58,0%) remaja memiliki status gizi yang baik.

**Tabel 4**  
Asupan Makan Responden (n=81)

Asupan Makanan	f	%
<i>Junk Food</i>		
• Cukup	• 30	• 37,0 %
• Kurang	• 51	• 62,9 %
Buah-Buahan		
• Cukup	• 46	• 56,7 %
• Kurang	• 35	• 43,2 %
Sayuran		
• Cukup	• 38	• 46,9 %
• Kurang	• 43	• 53,0 %
Protein		
• Cukup	• 49	• 60,4 %
• Kurang	• 32	• 39,5 %

Tabel 4 dijelaskan bahwa Sebagian besar (62,9%) kurang dalam mengkonsumsi *Junk Food*, (56,7%) Cukup dalam mengkonsumsi Buah-Buahan, (53,0%) kurang dalam mengkonsumsi Sayuran, dan (60,4) Cukup dalam menmgkonsumsi Protein.

**Tabel 5**

Pengetahuan Gizi Responden

Pengetahuan Gizi	f	%
Sangat Baik	25	30,8
Baik	22	27,1
Kurang Baik	34	41,9

Tabel 5 dijelaskan bahwa Sebagian besar (41, 9 %) Remaja Memiliki Pengetahuan Gizi yang kurang baik.

**Tabel 6**

Aktivitas Fisik Responden

Aktivitas Fisik	f	%
Aktif	62	76,5
Kurang Aktif	19	23,4

Tabel 6 dijelaskan bahwa Sebagian besar (76,5 %) Remaja memiliki Aktivitas Fisik yang aktif

**Tabel 7**

Sosial Ekonomi Responden

Sosial Ekonomi	f	%
Sangat Baik	20	24,6%
Baik	31	38,2%
Cukup	25	30,8%
Kurang	5	6,1%

Tabel 7 dijelaskan bahwa Sebagian besar (38,2%) Remaja memiliki Ekonomi yang Baik.

**Tabel 8**

Hubungan Jenis Kelamin dengan Status Gizi

Jenis Kelamin	Status Gizi								Total	Pvalue	
	BB Kurang		BB Lebih		Normal		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Perempuan	6	18,2	5	15,1	20	60,6	2	6,1	33	100	0,727
Laki-laki	14	29,2	4	8,4	27	56,2	3	6,3	48	100	

Tabel 8 dijelaskan bahwa dari 33 responden berjenis kelamin perempuan, sebanyak 20 responden (60,6 %) mempunyai status gizi normal. Sedangkan dari 48 responden berjenis kelamin laki-laki, sebanyak 27 responden (56,2%) mempunyai status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai Pvalue > 0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi.

**Tabel 9**

Hubungan Umur dengan Status Gizi

Umur	Status Gizi								Total	Pvalue	
	BB Kurang		BB Lebih		Normal		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
13 Tahun	3	20	1	6,7	9	60	2	13,3	15	100	0,549
14 Tahun	14	25,4	5	9,1	33	60	3	5,5	55	100	
15 Tahun	3	27,3	3	27,3	5	45,5	0	0,0	11	100	

Tabel 9 dijelaskan bahwa dari 15 responden berumur 13 tahun , sebanyak 9 responden (60%) mempunyai status gizi normal. Sedangkan dari 55 responden berumur 14 tahun, sebanyak 33 responden (60%) mempunyai status gizi normal. Kemudian dari 11 responden berumur 15 tahun, sebanyak 5 responden (45,5%) mempunyai status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai Pvalue > 0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan antara umur dengan status gizi.

**Tabel 10**

Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi

Asupan Makan	Status Gizi								Total	Pvalue	
	BB Kurang		BB Lebih		Normal		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Cukup	8	26,7	3	10	17	56,7	2	6,7	30	100	0,773
Kurang	12	23,5	6	11,7	30	58,9	3	5,9	51	100	

Tabel 10 menjelaskan bahwa dari 30 responden dengan asupan makan yang cukup, sebanyak 17 responden (56,7%) mempunyai status gizi normal. Sedangkan dari 51 responden dengan asupan makan yang kurang, sebanyak 30 responden (58,9%) mempunyai status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic menunjukkan bahwa nilai Pvalue > 0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan antara asupan makan dengan status gizi.

**Tabel 11**

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan Gizi	Status Gizi								Total	Pvalue	
	BB Kurang		BB Lebih		Normal		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Skor 20	1	20	0	0	4	80	0	0,0	5	100	0,257
Skor 40	6	20,7	3	10,3	15	51,7	5	17,2	29	100	
Skor 60	2	9	2	9	18	81,8	0	0,0	22	100	
Skor 80	7	38,9	4	22,3	7	38,9	0	0,0	18	100	
Skor 90	4	57,2	0	0	3	42,9	0	0,0	7	100	

Tabel 11 dijelaskan bahwa dari 5 responden dengan skor pengetahuan gizi 20 , sebanyak 4 responden (80%) mempunyai status gizi normal. Dari 29 responden dengan skor pengetahuan

gizi 40, sebanyak 15 responden (51,7%) mempunyai status gizi normal. Dari 22 responden dengan skor pengetahuan gizi 60, sebanyak 18 responden (81,8%) mempunyai status gizi normal. Dari 18 responden dengan skor pengetahuan gizi 80, sebanyak 7 responden (38,9%) mempunyai status gizi normal. Dari 7 responden dengan skor pengetahuan gizi 90, sebanyak 4 responden (57,2%) mempunyai status gizi kurang. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai Pvalue >0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

**Tabel 12**

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi								Total	Pvalue	
	BB Kurang		BB Lebih		Normal		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Aktif	17	27,4	8	12,9	36	58,1	1	1,6	62	100	0,026
Kurang Aktif	3	15,8	1	5,3	11	57,9	4	21,1	19	100	

Tabel 12 menjelaskan bahwa dari 62 responden dengan aktivitas fisik yang aktif, sebanyak 36 responden (58,1%) mempunyai status gizi normal. Sedangkan dari 19 responden dengan aktivitas fisik yang kurang aktif, sebanyak 11 responden (57,9%) mempunyai status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai Pvalue < 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

**Tabel 13**

Hubungan Status sosial ekonomi dengan Status Gizi

Status Sosial Ekonomi	Status Gizi								Total	Pvalue	
	BB Kurang		BB Lebih		Normal		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Sangat Baik	4	20	3	15	12	60	1	5,0	20	100	0,443
Baik	6	19,4	3	9,7	20	64,5	2	6,5	31	100	
Cukup	10	40	3	12	11	44	1	4,0	25	100	
Kurang	0	0	0	0	4	80	1	20,0	5	100	

Tabel 13 dijelaskan bahwa dari 20 responden dengan status sosial ekonomi yang sangat baik, sebanyak 12 responden (60%) mempunyai status gizi normal. Sedangkan dari 31 responden dengan status sosial ekonomi yang baik, sebanyak 20 responden (64,5%) mempunyai status gizi normal. Dari 25 responden dengan status sosial ekonomi yang cukup, sebanyak 11 responden (44%) mempunyai status gizi normal. Kemudian dari 5 responden dengan status sosial ekonomi yang kurang, sebanyak 4 responden (80%) mempunyai status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai Pvalue > 0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan antara status sosial ekonomi dengan status gizi.

## PEMBAHASAN

## **Status Gizi Pada Remaja**

Hasil penelitian terhadap 81 remaja menunjukkan bahwa: 58,0% berstatus gizi normal, 24,6% berstatus gizi kurang dan 11,1% kelebihan berat badan serta 6,1% berstatus gizi overweight. Status gizi merupakan ukuran kondisi tubuh yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Pada umumnya masalah status gizi ini disebabkan karena banyak makan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik. Kebiasaan makan yang buruk pada remaja dapat disebabkan oleh makanan tinggi kalori dan rendah serat (Novianti, 2017).

## **Asupan Makan**

Hasil penelitian pada 81 responden didapatkan bahwa sebagian besar (62,9%) kurang dalam mengonsumsi *Junk Food*, (56,7%) cukup dalam mengonsumsi buah-buahan, (53,0%) kurang dalam mengonsumsi sayuran, dan (60,4%) cukup dalam mengonsumsi Protein. Remaja diketahui rendah dalam mengonsumsi junk food, cukup mengonsumsi buah dan protein dan kurangnya mengonsumsi sayuran. Hal tersebut dipengaruhi oleh tingkat ketersediaan pangan keluarga di rumah. Semakin sedikit mengonsumsi junk food maka kecil kemungkinan remaja mengalami masalah gizi lebih (overweight). Dan sebaliknya, semakin sering remaja mengonsumsi sayur dan buah maka pula status gizi remaja tersebut (normal). (Kementrian kesehatan republik indonesia, 2022)

## **Pengetahuan gizi**

Hasil penelitian terhadap 81 subjek menunjukkan bahwa sebagian besar (41,9%) remaja memiliki pengetahuan gizi yang buruk. Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi dalam makanan, serta makanan yang aman dan tidak patogen untuk dimakan. Pengetahuan tentang gizi yang baik belum tentu berhubungan dengan status gizi karena pengetahuan yang diperoleh belum diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada remaja, pada umumnya stabilitas psikologis belum stabil dipengaruhi oleh teman, keluarga, dan lingkungan.

## **Aktivitas Fisik**

Hasil penelitian pada 81 responden didapatkan bahwa sebagian besar (76,5%) remaja memiliki aktivitas fisik yang aktif. Aktivitas fisik ialah gerakan tubuh yang banyak mengeluarkan energi/ keringat baik dikategorikan sedang, ringan maupun berat. Didapatkan hasil aktivitas fisik yang aktif 62 responden dan 19 responden yang tidak aktif. Adapun siswa yang aktivitas fisiknya aktif dikarenakan sering mengikuti ekstrakurikuler seperti olahraga, dan di rumah para remaja membantu orang tua berkebun, membersihkan rumah dan lainnya. Sebaliknya, responden yang kurang aktif lebih menghabiskan waktunya dengan bermalas-malasan.

## **Status Sosial Ekonomi**

Hasil penelitian pada 81 responden didapatkan bahwa sebagian besar (38,2%) remaja memiliki ekonomi yang baik. Sosial ekonomi merupakan kedudukan seseorang dalam suatu kelompok masyarakat yang ditentukan oleh pendapatan seseorang. Semakin besar pendapatan keluarga atau seseorang maka semakin besar juga kemungkinan untuk memperoleh bahan pangan yang bervariasi dan baik. Sebaliknya, semakin kecil pendapatan seseorang maka semakin kecil peluang untuk memperoleh makanan yang bergizi.



### **Hubungan Asupan Makanan Dengan Status Gizi**

Dari data yang dihasilkan bahwa dari 30 responden dengan asupan makan yang cukup, sebanyak 17 responden (56,7%) mempunyai status gizi normal. Sedangkan dari 51 responden dengan asupan makan yang kurang, sebanyak 30 responden (58,9%) mempunyai status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai Pvalue > 0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan antara asupan makan dengan status gizi. Hal ini disebabkan asupan makanan yang mereka konsumsi telah memenuhi kebutuhan gizi. Peran orang tua juga berpengaruh asupan makanan ataupun pola makan remaja tersebut.

### **Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi**

Dari data yang dihasilkan bahwa dari 5 responden dengan skor pengetahuan gizi 20 , sebanyak 4 responden (80%) mempunyai status gizi normal. Dari 29 responden dengan skor pengetahuan gizi 40, sebanyak 15 responden (51,7%) mempunyai status gizi normal. Dari 22 responden dengan skor pengetahuan gizi 60, sebanyak 18 responden (81,8%) mempunyai status gizi normal. Dari 18 responden dengan skor pengetahuan gizi 80, sebanyak 7 responden (38,9%) mempunyai status gizi normal. Dari 7 responden dengan skor pengetahuan gizi 90, sebanyak 4 responden (57,2%) mempunyai status gizi kurang. Semakin tinggi pengetahuan gizi remaja maka semakin pandai remaja dalam menentukan makanan yang bergizi. Sebaliknya, kurang pengetahuan gizi seorang remaja maka kemungkinan remaja tidak mengetahui makanan yang baik untuknya. Tetapi, pengetahuan gizi yang baik belum tentu mendapatkan gizi yang baik apabila tidak diaplikasikannya di kehidupan sehari-hari.

### **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi**

Dari data yang dihasilkan bahwa dari 62 responden dengan aktivitas fisik yang aktif, sebanyak 36 responden (58,1%) mempunyai status gizi normal. Sedangkan dari 19 responden dengan aktivitas fisik yang kurang aktif, sebanyak 11 responden (57,9%) mempunyai status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai Pvalue < 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hal ini disebabkan semakin tinggi aktivitas fisik seseorang maka semakin kecil pula kemungkinan terjadi gizi lebih. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik seseorang akan beresiko besar terkena obesitas karena malas berolahraga.

### **Hubungan Status Sosial Ekonomi**

Dari data yang dihasilkan bahwa dari 20 responden dengan status sosial ekonomi yang sangat baik, sebanyak 12 responden (60%) mempunyai status gizi normal. Sedangkan dari 31 responden dengan status sosial ekonomi yang baik, sebanyak 20 responden (64,5%) mempunyai status gizi normal. Dari 25 responden dengan status sosial ekonomi yang cukup, sebanyak 11 responden (44%) mempunyai status gizi normal. Kemudian dari 5 responden dengan status sosial ekonomi yang kurang, sebanyak 4 responden (80%) mempunyai status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistic didapatkan nilai Pvalue > 0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan antara status sosial ekonomi dengan status gizi. Faktor sosial ekonomi seperti keadaan ekonomi keluarganya sudah cukup baik sehingga minimnya pengeluaran di dalam rumah tangganya. Hal ini disebabkan banyaknya orang tua mereka yang berpenghasilan seperti menanam padi dan sayuran, yang mungkin bisa menahan diri untuk tidak mengkonsumsi makanan yang kurang baik, sehingga bisa memaksimalkan status gizi mereka dengan baik.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan disimpulkan bahwa remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, baik gizi kurang, normal, maupun gizi lebih. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MTS Al-Washliyah didapatkan IMT dengan prevalensi status gizi yang banyak yaitu normal 58%, Gizi kurang 24,6%, Gizi lebih 11,1%, serta yang paling sedikit obesitas 6,1%. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan sosial ekonomi. Didapatkan bahwa status gizi berhubungan signifikan terhadap aktivitas fisik remaja tersebut. Remaja yang memiliki aktivitas tidak aktif akan cenderung mengalami gizi lebih atau overweight. Beberapa faktor seperti pengetahuan gizi dan sosial ekonomi didapatkan bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan status gizi.

## Saran

Peneliti memberikan saran bahwa perlunya memperhatikan status gizi yang baik. Perlunya dukungan orang tua dalam memberikan gizi yang baik untuk anaknya. Perlu Pola aktivitas fisik remaja, karena aktivitas yang cenderung ringan dan sedang akan beresiko menyebabkan obesitas. Oleh karena itu diharapkan lebih meningkatkan aktivitas fisik yang sesuai serta pihak sekolah juga disarankan memberikan wadah ataupun kegiatan diluar sekolah yang lebih aktif sehingga siswa lebih aktif berolahraga dan tidak menghabiskan waktunya dengan bermalas-malasan.

## Daftar Pustaka

- Andayani, R. P., & Ausrianti, R. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 1–9. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0ANURSES>
- Kementrian kesehatan republik indonesia. (2020). *Apa yang dimaksud Aktivitas Fisik?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/3/apa-yang-dimaksud-aktivitas-fisik#:~:text=Aktivitas Fisik merupakan setiap gerakan,meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi>.
- Kementrian kesehatan republik indonesia. (2022). *Jenis Kelamin, Jumlah Anggota Keluarga & Pengetahuan Mempengaruhi Status Gizi Anak Remaja*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1582/jenis-kelamin-jumlah-anggota-keluarga-pengetahuan-mempengaruhi-status-gizi-anak-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1582/jenis-kelamin-jumlah-anggota-keluarga-pengetahuan-mempengaruhi-status-gizi-anak-remaja)
- Norhasanah, & Dewi, A. P. (2021). Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health). *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, XI(3), 111–115.
- Ruslie, R. H., & Darmadi, D. (2012). Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(1), 62. <https://doi.org/10.22338/mka.v36.i1.p62-72.2012>
- Sari, R. I. (2012). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 Tahun Di Indonesia Tahun 2007*. 2007, 10–35.
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>