

Aktivitas Fisik dan Pola Makan Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja di PKP Al Hidayah

Khairunnisa Al Azizi¹, Tina Yuli Fatmawati^{2*}, Andicha Gustra Jeki³

¹⁻³Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lebak, Bandung, Kecamatan Jelutung, Kota Jambi

*Email korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Submitted : 06/01/2025

Accepted: 28/08/2025

Published: 20/09/2025

Abstract

Nutritional problems are still one of the health problems in the world, including adolescents. Nutritional problems that are often experienced such as malnutrition and overnutrition, if this nutritional problem is not treated as early as possible, it can affect the health of adolescents in the future. A person's nutritional problems are influenced by diet, physical activity, exercise intensity and nutritional knowledge. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and diet with nutritional status in students of Aliyah PKP Al-Hidayah Jambi Province. This research is a quantitative study with a cross-sectional research design. The research was conducted at PKP Al Hidayah Jambi Province. The population in this study were 451 students of Aliyah PKP Al- Hidayah Jambi Province with a sample of 90 people. This research instrument uses a questionnaire on eating habits (SQ-FFQ), a questionnaire on physical activity (PAL) and anthropometric measurements of nutritional status with the indicator IMT/U Zscore. The sample in this study was selected using a proportional random sampling method. Data analysis was performed using univariate and bivariate correlation test with value. The results showed that the majority of the respondents had light physical activity, namely 23.3%, and the majority of the respondents had rare diet, namely 57.8%. The results of this study showed a relationship between physical activity and diet with nutritional status (P value = 0.001 and P value = 0.000). It can be concluded that physical activity and diet are related to a person's nutritional status.

Keywords: *adolescents, diet, nutritional status, physical activity*

Abstrak

Masalah gizi masih menjadi salah satu masalah kesehatan di dunia, tak terkecuali pada remaja. Permasalahan gizi yang sering dialami seperti gizi kurang dan gizi lebih, bila masalah gizi ini tidak ditangani sedini mungkin maka dapat berpengaruh pada kesehatan remaja di masa yang akan datang. Masalah gizi seseorang dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, intensitas olahraga dan pengetahuan gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada siswa/i Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Tempat penelitian dilakukan di PKP Al Hidayah Provinsi Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa/i Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi yang berjumlah 451 orang dengan sampel 90 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kusioner pola makan (SQ-FFQ), kusioner Aktivitas Fisik (PAL) dan pengukuran antropometri Status Gizi dengan indikator Zscore IMT/U. Sampel pada penelitian ini diambil dengan metode *propotional random sampling*. Analisis data yang dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi dengan nilai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu 23,3%, dan mayoritas responden memiliki pola makan jarang yaitu 57,8%. Hasil penelitian ini terdapat hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi (P -value = 0,001 dan P -value= 0,000). Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan pola makan berhubungan dengan status gizi seseorang.

Kata Kunci: aktivitas fisik, pola makan, remaja, status gizi

PENDAHULUAN

Masalah gizi masih menjadi salah satu masalah kesehatan di dunia, tak terkecuali pada remaja. Permasalahan gizi yang sering dialami seperti gizi kurang dan gizi lebih, bila masalah gizi ini tidak ditangani sedini mungkin maka dapat berpengaruh pada kesehatan remaja di masa yang akan datang. Masalah gizi seseorang dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, intensitas olahraga dan pengetahuan gizi (Roring et al., 2020).

Status gizi merupakan elemen penting dalam mewujudkan tingkat kesehatan yang optimal. Gizi yang baik mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, meningkatkan daya tahan tubuh, kecerdasan, serta produktivitas. Sebaliknya, gizi yang buruk dapat berdampak negatif terhadap kualitas sumber daya manusia. Meski demikian, gangguan kesehatan akibat masalah gizi, seperti ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan tubuh serta rendahnya kualitas makanan, masih sering dijumpai di berbagai daerah di Indonesia (Yunawati et al., 2023). Status gizi baik/optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (Putri et al., 2020)

Menurut *World Health Organization* (WHO), 2023 menjelaskan keadaan gizi remaja secara global, 10,7% remaja usia 15-18 tahun di dunia mengalami gizi lebih dan 3,6% remaja usia 15-18 tahun di dunia mengalami kekurangan berat badan. Status gizi anak umur 5-18 tahun dikelompokkan menjadi tiga kelompok umur yaitu 5- 12 tahun, 13-15 tahun dan 16-18 tahun. Indikator status gizi yang digunakan untuk kelompok umur ini didasarkan pada pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi

badan (TB) yang disajikan dalam bentuk indeks tinggi badan menurut umur (TB/U) dan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) (Indonesia, 2023).

Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi adalah aktifitas fisik. Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan fisik yang memerlukan pengeluaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka, seperti aktivitas yang dilakukan selama mengerjakan pekerjaan rumah tangga, bekerja dan aktivitas lainnya (WHO, 2018). Penyebab aktivitas fisik yang kurang yaitu malas, dorongan dari dalam dan dari luar yang kurang, kesadaran diri tentang hidup sehat. Maka dari itu akibat aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan resiko kegemukan dan obesitas. Sebaliknya, tingginya aktivitas yang tidak diimbangi dengan asupan yang sesuai dapat menyebabkan remaja menjadi kurus (Hartini et al., 2022).

Selain aktivitas fisik, faktor yang mempengaruhi masalah gizi yaitu pola makan. pola makan dapat diartikan suatu pola menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan: makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali (Sirajuddin et al., 2018). Penyebab pola makan yang tidak sehat pada remaja yaitu makan tidak teratur, tidak menyukai makanan tertentu, mengurangi frekuensi makan, serta lebih banyak mengkonsumsi makanan tidak seimbang (Budi Rahayu, 2019). Pola makan yang tidak sehat diiringi dengan kebiasaan remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi remaja.

Berdasarkan peneliti (Katmawanti et al., n.d.) dengan uji korelasi spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan

status gizi siswi dengan p-value 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,406 dapat diartikan hubungan antara pola makan dengan status gizi terlihat bahwa semakin baik pola makan siswi maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi normal dan berdasarkan penelitian (Roring et al., 2020) dengan uji korelasi menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi responden dengan nilai P-value 0.003, Hasil koefisien korelasi diketahui sebesar 0.358 maka tingkat hubungan moderat pada arah hubungan positif antara aktivitas fisik dan status gizi. Penelitian lainnya terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian gizi lebih (obesitas) pada remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinapng Kota P-value 0,00 ($\leq 0,05$) (Zurrahmi et al., 2024)

Berdasarkan data (Riset Kesehatan Dasar, 2018) prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja 16 tahun-18 tahun di Indonesia sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, gemuk 9,5%, obesitas 4%. Menurut data Riskesdas 2018 Provinsi Jambi sebesar remaja sangat kurus 1,5%, kurus 6,5%, gemuk 7,8%, obesitas 2,7%. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2022 sangat kurus 1 remaja, kurus 373 remaja, gemuk 421 remaja, obesitas 23 remaja (Indonesia, 2019).

Pondok Karya Pembangunan Al Hidayah Provinsi Jambi yang berada di Jl. Marsda Surya Dharma, Kenali Asam Bawah, Jambi. Jumlah Siswa/I Aliyah yaitu 451 orang yang terdiri siswa 217 dan siswi Aliyah yaitu 234. Penelitian tertarik memilih lokasi tersebut dikarenakan masih banyak siswa/i yang tinggal di pondok pesantren mereka kurang memerhatikan asupan makan karena makanan yang mereka konsumsi akan sangat tergantung pada makanan yang diberikan di pondok pesantren, aktivitas fisik yang dilakukan di pondok siswa/i memiliki kebiasaan malas bergerak

setelah menyelesaikan aktivitas di kegiatan belajar dan sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi. Survei awal yang dilakukan pada 10 siswa/siswi Aliyah yang terdiri dari 6 siswi Aliyah dan 4 Siswa Aliyah, di dapatkan 5 orang mengalami gizi lebih, 2 orang gizi kurus dan 3 orang gizi normal. Hasil aktivitas fisik 7 orang dikategorikan rendah dan 3 orang dikategorikan cukup. pola makan di kategorikan baik 6 orang, kurang 4 orang. Tujuan penelitian ini untuk hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada siswa/i Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024, di Al-Hidayah Pondok Karya Pembangunan Provinsi Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa/I Aliyah PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi populasi 451 orang dengan sampel 90 orang dengan tehnik pengambilan sampel *proporsional random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kusioner pola makan (SQ-FFQ), kusioner Aktivitas Fisik (PAL) dan pengukuran antropometri Status Gizi dengan indikator Zscore IMT/U. Sampel pada penelitian ini diambil dengan metode propotional random sampling. Analisis data yang dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi spearman dengan nilai p-value $< 0,05$.

HASIL

Karakteristik Responden

Subjek penelitian ini adalah siswa/i Madrasah Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al Hidayah Provinsi Jambi dengan jumlah sampel sebanyak 90 siswa. Data mengenai karakteristik responden

berdasarkan jenis kelamin dan usia disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Siswa/i Madrasah Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi

Karakteristik		n	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	43	47,8
	Perempuan	47	52,2
Usia	15	31	34,4
	16	35	38,9
	17	19	21,1
	18	5	5,6
Kelas	X	39	43,3
	XI	51	56,7
Total		90	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan mayoritas responden merupakan perempuan dengan jumlah responden (52,2%), mayoritas usia responden yaitu 16 tahun (38,9%), dan mayoritas responden merupakan siswa/i kelas XI (56,7%).

Gambaran Aktivitas Fisik dan pola makan Pada Siswa/i Madrasah Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktvitas Fisik, pola makan dan status gizi

variabel		N	Persentase (%)
Aktiftas Fisik	Aktivitas Fisik Ringan	50	55,6
	Aktivitas Fisik Sedang	19	21,1
	Aktivitas Fisik Berat	21	23,3
Pola Makan	Pola Makan	52	57,8

Status Gizi	Kurang Baik	38	42,2
	Makan Baik	13	14,4
	Gizi Kurang	58	64,4
	Gizi Normal	19	21,1
	Gizi Lebih		
Total		90	100

Berdasarkan tabel diketahui aktivitas fisik yang mayoritas Aktivitas fiisk ringan yaitu sebanyak 50 (55,6%) responden. Pada variabel pola makan mayoritas kurang sebanyak 52 (57,8%), responden memiliki status gizi normal sebanyak 58 (64,4%) responden. Rata-rata Zscore responden yaitu sebesar -0,26 SD. Zscore minimum responden yaitu -3,38 SD yang berarti status gizi responden termasuk ke dalam kategori gizi kurang. Sedangkan untuk z-score maksimum responden yaitu 2,5 SD yang berarti responden termasuk dalam kategori gizi lebih

Berdasarkan dari jenis bahan makanan dan frekuensi konsumsi:

Tabel 3. Pola Makan Berdasarkan Rata-rata Skor Frekuensi Pola Makan Pada Siswa/i Madrasah Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi

No	Keterangan	Rata-rata
1	Makanan Pokok	92,72
2	Lauk Hewani	64,11
3	Lauk Nabati	42,77
4	Sayuran	60,33
5	Buahan	41,8

Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata skor frekuensi pola makan paling tertinggi yaitu makanan pokok 92,72 dan rata-rata skor frekuensi pola makan paling terendah yaitu pada buahan 41,8.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Siswa/i Madrasah Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa/i

Aktivitas Fisik	Status Gizi						Total	%	P-value	R-Square
	Gizi kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih					
	N	%	n	%	n	%	1			
Berat	8	38,1	10	47,6	3	14,3	21	100	0,001	0,337
Sedang	3	15,8	14	73,7	2	10,5	19	100		
Ringan	2	4,0	34	68	14	28	50	100		

Hasil diatas mayoritas responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu mengalami status gizi normal sebanyak 34 (68%) sedangkan aktivitas fisik ringan yang mengalami status gizi lebih sebanyak 14 responden (28%), sedangkan responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu mengalami status gizi kurang sebanyak 2 responden (4%).

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa/i Madrasah Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi

Tabel 5. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa/i Madrasah Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi

Pola Makan	Status Gizi						Total	%	P-value	R-Square
	Gizi kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih					
	n	%	N	%	N	%				
Kurang baik	11	21,2	38	73,1	3	5,8	52	100	0,000	0,440
Baik	2	5,3	20	52,6	16	42,1	38	100		

Berdasarkan tabel diatas diperoleh mayoritas responden memiliki pola makan kurang baik yaitu mengalami status gizi normal sebanyak 38 (73,1%), responden yang memiliki pola makan kurang baik mengalami status gizi kurang sebanyak 11 responden (21,2%), sedangkan responden memiliki pola makan kurang baik yaitu mengalami status gizi lebih sebanyak 3 responden (5,8%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini tidak dikhususkan pada salah satu jenis kelamin. Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi, sehingga ada hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi. Perbedaan jenis kelamin mempengaruhi penurunan berat badan. Remaja putri umumnya lebih aktif berdiet dibandingkan remaja pria. Hal tersebut dikarenakan kepercayaan diri mereka yang rendah terhadap penampilan fisik.

Banyak wanita muda menganggap diri mereka kelebihan berat badan dan karena itu cenderung menurunkan berat badan dengan cara yang tidak sehat, misal dengan diet berlebihan, puasa pencahar dan muntah makanan. Anak muda lebih banyak berolahraga untuk membentuk tubuh dan tetap memiliki nafsu makan. Perbedaan pola makan dapat terlihat antar laki – laki dan perempuan, remaja laki – laki memiliki kebiasaan makan yang lebih banyak, akibat aktivitas fisik yang tinggi

selama remaja juga untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Sedangkan, pola makan remaja perempuan lebih berfokus pada makan secukupnya untuk menjaga berat badan proporsional. Diet yang berlaku ekstrem pada remaja perempuan akan berdampak pada timbulnya gangguan pola makan dan berakibat pada kekurangan zat gizi. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui kebutuhan gizi dan memberikan edukasi gizi pada masing-masing remaja (Afifah et al., 2022)

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi. Hal ini disebabkan karena pada usia remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi suatu asupan maupun kebutuhan gizinya selama periode pertumbuhan pada remaja (Sandala, T. C., Punuh, M. I., & Sanggelorang, 2022)

Gambaran Aktivitas Fisik Pada Siswa/i Madrasah Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi

Aktivitas Fisik adalah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Aktivitas fisik memiliki manfaat yang banyak dan berkontribusi terhadap perkembangan sosial remaja. Aktivitas fisik yang kurang bisa menyebabkan seseorang beresiko mengalami perubahan berat badan dan beresiko terhadap gizi lebih. aktivitas fisik yang cukup bisa memicu pembakaran lemak yang disebabkan oleh metabolisme basal, peningkatan liposis, peningkatan massa otot, dan peningkatan thermogenesis sehingga berkeringat dan penurunan berat badan. Selain berkaktivitas fisik seseorang juga perlu beristirahat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh sehingga bisa menjalani hari dengan baik. Aktivitas fisik yang berat

membutuhkan banyak energi dari remaja sehingga menyerap banyak kebutuhan remaja yang bila tidak cukup dapat menyebabkan remaja kekurangan gizi (Deliens T, Deforche B, De Bourdeaudhuij I, Clarys P. *Determinants Of Physical Activity And Sedentary Behaviour In University Students: A Qualitative Study Using Focus Group Discussions. BMC Public Health.* 2015;15(1), n.d.)

Sejalan dengan penelitian (Ernalia & Syuryadi, 2023) mayoritas responden melakukan aktivitas fisik ringan sebesar 74,6%, sangat ringan 25,5% dan ringan 49,5%. Melakukan berbagai macam aktivitas fisik sedentary seperti belajar di sekolah, main handpone, menghabiskan waktu duduk diam menonton televisi, responden berangkat sekolah dengan transportasi/kendaraan, dan durasi tidur yang tinggi.

Gambaran Pola Makan Pada Siswa/i Madrasah Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi

Adapun pola makan berdasarkan jenis bahan makanan yang dikonsumsi yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah. Dapat dilihat dari frekuensi pola makan sebagian besar sering yaitu pola makan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati. Perlu diketahui makanan pokok, lauk hewani, merupakan makanan yang mengandung tinggi energi, lemak, karbohidrat. Pada pola makan yang baik, karbohidrat merupakan 50-65% dari total energi, sementara lemak ialah 20-30% dari total energi (Faridi et al., 2023). Lauk nabati merupakan sumber protein rendah lemak, namun mengandung tinggi serat. Protein pada lauk hewani mengandung asam amino yang lebih lengkap, namun mengandung tinggi kolesterol dan lemak jenuh. Konsumsi protein hewani dibutuhkan oleh tubuh tetapi harus dibatasi konsumsinya.

Konsumsi protein hewani berlebih dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit dan terjadinya gizi lebih. Perlu diketahui makanan pokok, lauk hewani, merupakan makanan yang mengandung tinggi energi, lemak, karbohidrat (Arpah, D. S. (2016). *Gizi Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, n.d.)

Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap kepercayaan dan pilihan makanan yang menggambarkan konsumsi makanan harian (jenis, jumlah dan frekuensi). Salah satu Faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu kebiasaan makan dikarenakan seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan

Gambaran Status Gizi Pada Siswa/i Madrasah Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi.

Status gizi remaja usia 15-18 tahun dapat bervariasi, dipengaruhi oleh faktor internal seperti usia, jenis kelamin, genetik, dan riwayat kesehatan, serta faktor eksternal seperti asupan makanan, aktivitas fisik, kondisi sosial ekonomi, pengetahuan gizi, dan gaya hidup. Gizi yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun gizi lebih, akan menurunkan kualitas sumber daya manusia terbaik. Nutrisi yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan, akan menurunkan kualitas sumber daya manusia (Putri et al., 2020).

Menurut Penelitian (Indrasari & Sutikno, 2020), menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi normal sebesar (56,9%), status gizi kurus sebesar (30,5%) dan status gizi gemuk sebesar (11,1%). Responden dengan status gizi normal, konsumsi energinya paling banyak dalam kategori

sedang (31,9%). Responden dengan status gizi kurus, konsumsi energinya paling banyak dalam kategori kurang (25%) , Menurutnya asupan makanan dan aktivitas fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi status gizi remaja di Indonesia. Remaja dengan pola makan sehat, aktif secara fisik, dan memiliki pengetahuan gizi yang baik, lebih cenderung memiliki status gizi normal.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Siswa/i Madrasah Aliyah Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi

Hasil Uji Stastistik menggunakan metode uji rank spearman, diketahui nilai signifikansi atau P-value sebesar 0,001, dikarenakan $0,001 < 0,05$, maka artinya ada hubungan yang signifikansi antara aktivitas fisik dengan status gizi. Angka koefisien korelasi sebesar 0,337, artinya Tingkat kekuatan hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan status gizi adalah 0,337 atau korelasi cukup. Angka koefisien korelasi pada hasil R-square 0,337 bernilai positif, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah), dengan demikian dapat diartikan aktivitas fisik yang ringan beresiko mengalami gizi lebih, aktivitas fisik yang sedang memungkinkan untuk memiliki status gizi normal, aktivitas fisik yang berat dapat beresiko mengalami gizi kurang.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi responden diperoleh hasil nilai signifikan yaitu 0.003, dalam dasar pengambilan keputusan apabila nilai signifikan < 0.05 . maka bisa disimpulkan memiliki hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi pada responden. Hasil koefisien korelasi diketahui sebesar 0.358 maka nilai

ini menandakan tingkat hubungan cukup pada arah hubungan positif antara aktivitas fisik dan status gizi (Roring M.N, Posangi J, & Manapiring E.A. (2020). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Intensitas Olahraga Dengan Status Gizi. Biomedik*, 12 (2), 110–116, n.d.)

Aktivitas fisik atau perilaku sedentari adalah pergerakan tubuh yang minimal sehingga kebutuhan energi juga minimal. Aktivitas tersebut merupakan contoh perilaku pasif, seperti menonton televisi, membaca, bekerja dengan komputer, menelpon dan sebagainya. Aktivitas tersebut berdampak pada peningkatan berat badan. Aktivitas fisik yang kurang menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya masalah status nutrisi (overweight/obese). Aktivitas fisik pada remaja mulai bertambah sehingga membutuhkan asupan energi yang cukup untuk menunjang aktivitas fisik. Aktivitas yang cukup dan seimbang dengan asupan makan juga akan mempengaruhi status gizi remaja. Kecukupan zat gizi yang melebihi kebutuhan sehari yang selanjutnya diimbangi dengan pengeluaran dalam bentuk aktifitas fisik sehingga tidak akan memberikan resiko perubahan berat badan pada remaja (Kamaruddin et al., 2023)

Menurut asumsi penelitian, aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi pada remaja dikarenakan aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga status gizi remaja, terutama dalam hal berat badan ideal. Remaja dengan aktivitas fisik sedang cenderung memiliki metabolisme tubuh yang lebih baik, sehingga dapat membakar kalori dan lemak lebih banyak. Namun, banyak remaja saat ini memiliki kebiasaan malas bergerak setelah menyelesaikan aktivitas sekolah. Hal ini dapat meningkatkan risiko gizi lebih dan masalah gizi lainnya.

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa/i Madrasah Aliyah

Pondok Karya Pembangunan Al-Hidayah Provinsi Jambi

Hasil Uji Stastistik menggunakan metode uji rank spearman, diketahui nilai signifikansi atau P-value sebesar 0,000, dikarenakan $0,000 < 0,05$, maka artinya ada hubungan yang signifikansi antara pola makan dengan status gizi. Angka koefisien korelasi sebesar 0,440, artinya Tingkat kekuatan hubungan antara variabel aktivitas pola makan dengan status gizi adalah 0,440 atau korelasi cukup. Angka koefisien korelasi pada hasil R-square 0,440 bernilai positif, sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah). dengan demikian dapat diartikan semakin pola makan yang kurang baik dapat mempengaruhi status gizi kurang dan gizi lebih. Sedangkan, pola makan yang baik maka semakin besar kemungkinann memiliki status gizi normal.

Hasil dari bahwa pola makan siswa/I madrasah Aliyah PKP Al Hidayah Provinsi Jambi mayoritas berada pada kategori kurang baik. Pola makan yang baik adalah pola makan yang seimbang dan bergizi, memenuhi kebutuhan tubuh akan makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) dan mikronutrien (vitamin, mineral), serta sesuai dengan kebutuhan individu. Pola makan yang kurang baik adalah pola makan yang tidak seimbang seperti terlalu banyak mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, lemak jenuh, gula, garam, kekurangan makanan yang kaya serat, vitamin, dan mineral yang tidak sesuai dengan kebutuhan individu, dan dapat berdampak negatif pada Kesehatan

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murceley G.N dan Katuk K.C, 2023 menunjukkan bahwa hasil uji statistic terdapat hubungan pola makan dengan status gizi ($p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). Hasil tersebut

menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung dengan nilai korelasi yang tinggi $r = 0.680$. Koefisien korelasi positif atau searah artinya jika nilai variabel X tinggi maka nilai variabel Y akan tinggi.

Menurut Pedoman Gizi seimbang status gizi yang bahannya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin dan mineral. Porsi kecil disediakan untuk makan pagi karena jumlah yang disediakan cukup 20-25 % dari kebutuhan sehari. Pola makanan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh, salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih pada usia muda adalah faktor pola makan yang mengandung tinggi lemak, gula, garam, tetapi kurang mengkonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayuran (*Kementerian Kesehatan RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, n.d.*)

Menurut asumsi peneliti pola makan sehat selain berat badan ideal dan komposisi tubuh yang sehat yaitu dengan mengkonsumsi yang kaya akan buah, sayur, karbohidrat kompleks, protein tanpa lemak, dan lemak sehat berkontribusi pada status gizi yang baik. Sebaliknya, pola makan tidak sehat yang tinggi lemak jenuh, gula tambahan, garam, dan makanan olahan dapat menyebabkan gizi lebih, kekurangan gizi, dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Salah satu faktor yang dipengaruhi yaitu kebiasaan makan. pola makan yang tidak sehat akan berdampak pada status gizi seseorang.

SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah aktivitas fisik dan pola makan memiliki hubungan dengan status gizi pada siswa/i di Madrasah Aliyah PKP Al Hidayah.

SARAN

Kepada pihak sekolah dapat bekerja sama dengan Puskesmas dan Dinas Kesehatan untuk memberikan edukasi atau penyuluhan berkaitan dengan aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi para siswa/i sehingga siswa memiliki kesadaran untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi. Kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda khususnya yang berkaitan dengan status gizi pada remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Baiturrahim, Pesantren Al Hidayah dan seluruh pihak yang terkait dalam proses penelitian ini sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, C. A. N., Ruhana, A., Dini, C. Y., & All, A. (2022). *Buku ajar gizi dalam daur kehidupan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Arpah, D. S. (2016). *Gizi Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. (n.d.).
- Deliens T, Deforche B, De Bourdeaudhuij I, Clarys P. *Determinants Of Physical Activity And Sedentary Behaviour In University Students: A Qualitative Study Using Focus Group Discussions*. *Bmc Public Health*. 2015;15(1). (n.d.).
- Ernalia, D. Y., & Syuryadi, N. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas

- fisik dengan status gizi siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu. *Seminar Nasional Ketahanan Pangan, 1*, 1–12.
- Faridi, A., Pranata, C., Koro, S., & All, A. (2023). Manajemen gizi teori dan aplikasinya. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. Yayasan Kita Menulis.
- 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. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i1.444>
- Indonesia, K. K. R. (2019). Riset kesehatan dasar. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FIN_AL.pdf
- Indonesia, K. K. R. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja usia 16-18 tahun. *The Indonesian Journal of Health*, X(3), 128–132. <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/252>
- Kamaruddin, I., Kustiyah, L., Riyadi, H., & Junus, R. (2023). *Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja overweight dan obese*. 7(2), 311–319. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2S.P.2023.31>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. (n.d.).
- Putri, E. B. A., Nurbaeti, T. S., Dhewi, S., & All, E. (2020). *Ilmu gizi dan pangan (teori dan penerapan)*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Roring M.N, Posangi J, & Manapiring E.A. (2020). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi,Aktivitas Fisik,Dan Intensitas Olahraga Dengan Status Gizi*. *Biomedik*, 12 (2), 110–116. (n.d.).
- Sandala, T. C., Punuh, M. I., & Sanggelorang, Y. (2022). Gambaran pengetahuan tentang anemia gizi besi pada remaja putri di SMA Negeri 3 Manado. *Jurnal Kesmas*, 11(2), 176–181.
- Yunawati, I., Setyawati, N. F., Muharramah, A., & All, A. (2023). *Penilaian status gizi ABCD*. Purbalingga; Eureka Media Aksara.
- Zurrahmi, Z. ., Sudiarti, P. E., Lestari, R. R., & All, A. (2024). Hubungan mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di wilayah kecamatan bangkinang kota. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 8(23), 159–166.