

## Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Tahun 2024

Junia Riska Putri Aji Utami <sup>1</sup>, Nurul Ainul Shifa <sup>2</sup>, Nining Rukiah <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Jl. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung Jakarta Selatan 12610

Korespondensi penulis: [shifajars@gmail.com](mailto:shifajars@gmail.com)

**Abstract.** *Adolescence really requires higher levels of nutrition because of the physical growth and development that occurs from childhood to adolescence. Deviant eating habits certainly have an impact on nutritional problems such as undernutrition or overnutrition. The aim of this research is to determine the relationship between eating habits and physical activity and the nutritional status of adolescents in 2024. This research uses quantitative methods with a cross sectional design with 105 students at Al-Falah Islamic Middle School and uses random sampling techniques. This research instrument used the AFHC (Adolescent Food Habits Checklist) questionnaire and the GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire). The chi square results obtained for the relationship between eating habits and adolescent nutritional status were p-value, namely 0.00 <0.05 and the chi square results for the relationship between physical activity and adolescent nutritional status were p-value, namely 0.00 <0.05, so there was a relationship between Physical Activity and Adolescent Nutritional Status.*

**Keywords:** *Adolescents, Eating Habits, Physical Activity, Nutritional Status*

**Abstrak.** Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi dari masa anak-anak ke masa remaja. Perilaku kebiasaan makan yang menyimpang tentu berdampak terhadap permasalahan gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Tujuan penelitian ini untuk Mengetahui Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Tahun 2024. Penelitian ini menggunakan Metode Kuantitatif dengan Desain Cross Sectional dengan 105 Siswa-siswi SMP Islam Al-Falah dan menggunakan teknik Random Sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner AFHC (Adolescent Food Habits Checklist) dan Kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire). Didapatkan Hasil Chi Square untuk Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja p-value yaitu 0,00 <0,05 dan Hasil Chi Square Untuk Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja p-value yaitu 0,00 <0,05 maka ada Hubungan antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja.

**Kata kunci:** Remaja, Kebiasaan Makan, Aktvitas Fisik, Status Gizi

### LATAR BELAKANG

Remaja adalah metode peralihan dari anak-anak menuju ke dewasa. Pada era ini adalah era paling penting didalam kehidupan. Pada era ini, terjadi perkembangan ataupun biologis diantaranya pendewasaan sensual, kenaikan berat badan dan tinggi badan (Alivia Norma Yusintha & Adriyanto Adriyanto, 2018)

Menurut *World Health Organization* menyebutkan sejak tahun 2008 sebanyak 2,8 juta meninggal dikarenakan gizi lebih atau obesitas, sedangkan untuk gizi kurang di dunia adalah 14,9% dengan prevalensi tertinggi di asia tenggara sebesar 27,3%.

Menurut Kemenkes RI tahun 2018 menyatakan Indonesia memiliki pravelensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7 % (1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus) dan gizi lebih mencapai 16% (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%). Berdasarkan Riskesdas 2019 pravelensi gemuk, kurus, dan normal pada remaja di Bogor berturut turut adalah 12,43%, 5,58%, dan 81,99%.

Received: Maret 31, 2024; Accepted: April 03, 2023; Published: April 30, 2024

\* Nurul Ainul Shifa, [shifajars@gmail.com](mailto:shifajars@gmail.com)

Remaja perlu membutuhkan zat gizi yang meningkat sebab penambahan fisik dan perkembangan antara lain berlangsung ketika pergantian dari era anak-anak ke era remaja. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi. Pemenuhan nutrisi pada remaja harus sangat diperhatikan, banyak remaja membutuhkan gizi khusus seperti yang aktif dalam berolahraga, serta untuk melakukan aktivitas fisik lainnya.

Berdasarkan dengan hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan tanggal 30 Juli 2023 pada 10 siswa Smp Islam Al-Falah didapatkan 6 dari 10 siswa yang berstatus gizi *underweight*, 2 siswa berstatus gizi *overweight* dan 2 siswa berstatus gizi normal, pada hasil wawancara pada 10 siswa. 6 dari 10 siswa yang bertatus *underweight* didapatkan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji atau jajanan sekolah sekitar 2 kali dan mengkonsumsi makanan berat hanya 1-2 kali dalam porsi yang sedikit sampai sedang dan mengatakan tidak sering mengkonsumsi buah dan sayur dengan alasan kurang suka dan jarang menyediakan buah di rumah. Dan 2 dari 10 siswa yang berstatus *overweight* didapatkan kebiasaan makan mengkonsumsi makanan cepat saji sering dan mengkonsumsi makanan berat 3-4 kali dalam sehari dengan porsi yang sedang dan tidak sering mengkonsumsi buah dan sayur dengan alasan tidak suka. Berdasarkan wawancara 8 dari 10 siswa mengatakan hanya berolahraga 2 kali dalam seminggu ketika pelajaran olahraga di hari yang tidak bisa ditentukan karena jadwal yang selalu berubah dan jogging di hari minggu.

Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) dan anemia. Obesitas merupakan kegemukan atau kelebihan berat badan terjadinya kegemukan gangguan psikologi yang serius. Kurang energi kronik (gizi buruk) disebabkan oleh makan yang terlalu sedikit akibat kurang nafsu makan atau minder dengan bentuk tubuh teman sehingga melakukan diet (Winarsih, S.Si.T., n.d.)

Tujuan dari peneliiian ini adalah mengetahui Gambaran Status Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik serta untuk mengetahui Hubungan Antara Kebiasaan Makan dengan Status Gizi dan unyuk mengetahui Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gii pada Remaja Tahun 2024.

## **KAJIAN TEORITIS**

Menurut WHO Remaja adalah penduduk dalam rentan usia 10-18 tahun. Masa remaja memiliki perubahan yang sangat cepat yaitu perubahan yang sangat cepat yaitu perubahan fisik,

kognitif dan psikososial. Fokus utama perubahan fisik yang terjadi pada remaja seperti peningkatan pertumbuhan tulang rangka, otot, dan organ dalam.

Kebiasaan makan merupakan ekspresi setiap individu atau kelompok dalam memilih makanan dan hal lain akan membentuk pola perilaku sehari-hari dalam mengonsumsi makanan. Kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja adalah salah satunya mengonsumsi makanan jajanan seperti gorengan, minum minuman yang berwarna, *Softdrink*, dan konsumsi *fast food*. Sebuah produk makanan olahan mengandung banyak vitamin dan mineral, namun kerap ditemukan mengandung banyak lemak, gula bahkan zat adiktif. (Hafiza et al., 2021)

Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi *Overweight* atau menjadi *underweight*. aktivitas fisik apapun yang dilakukan berulang kali dalam jangka waktu yang lama, seperti berjalan, dapat meningkatkan kebugaran fisik seseorang. (Rizka & Agus, 2018)

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan. Kebutuhan gizi remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, *zinc*, dan vitamin untuk memenuhi aktivitas fisik seperti kegiatan-kegiatan di sekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktivitas fisik. (Winarsih, S.Si.T., n.d.)

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan *Desain Deskriptif Korelasi* menggunakan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas SMP Islam Al-Falah Bojong Gede sebanyak 141 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 105 orang. Menggunakan instrumen pengumpulan data Lembar Observasi, *AFHC (Adolescent Food Habits Checklist)* dengan 23 butir pertanyaan dan *GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire)* dengan 16 butir pertanyaan.

Penelitian ini menggunakan analisa univariat untuk mendeskripsikan gambaran Kebiasaan Makan, aktivitas fisik dan status gizi. Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan status gizi, dan mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi. Analisis data menggunakan metode *chi square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan Remaja Tahun 2024**

Kebiasaan makan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sehat	62	59,0 %
Tidak Sehat	43	41,0%
Total	105	100%

Sumber : SPSS 2023

Berdasarkan Tabel 1 Kebiasaan Makan di SMP Islam Al-Falah Bojong Gede. dari 105 responden, mayoritas memiliki kebiasaan makan yang sehat yaitu sebanyak 62 (59,0%) responden.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Remaja Tahun 2024**

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Ringan	45	42,9 %
Sedang	60	57,1 %
Total	105	100%

Sumber : SPSS 2023

Berdasarkan Tabel 2 aktivitas fisik Remaja SMP Islam Al-Falah Bojong Gede menunjukkan bahwa dari 105 responden, mayoritas memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 60 (57,1%) responden.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Tahun 2024**

Statu Gizi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Underweight	48	45,7 %
Normal	46	43,8 %
Overweight	11	10,5 %
Normal	105	100

Sumber : SPSS 2023

Berdasarkan Tabel 3 merupakan hasil dari Status Gizi Remaja di SMP Islam Al-Falah Bojong Gede menunjukkan bahwa dari 105 Responden, mayoritas memiliki status gizi yang Underweight yaitu Sebanyak 48 (45,7%) responden.

## Analisis Bivariat

**Tabel 4 Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi pada Remaja Tahun 2024**

Kebiasaan Makan	Status Gizi		Status Gizi		Total	%	OR	P-Value
	Underweight	%	Normal	%				
Sehat	12	19,3	46	74,2	4	6,5	62	100
Tidak Sehat	36	83,7	0	0	7	16,3	43	100
Jumlah	48	45,7	46	43,8	11	10,5	105	100

Sumber : SPSS 2023

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil analisis uji chi square yaitu dengan P value = 0,000.  $P = 0,000 < \alpha 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Tahun 2024

**Tabel 5 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Remaja Tahun 2024**

Aktivitas Fisik	Status Gizi		Status Gizi		Total	%	OR	P-Value
	Underweight	%	Normal	%				
Ringan	37	82,2	0	0	8	17,8	45	100
Sedang	11	18,3	46	76,6	3	5	60	100
Total	48	45,7	46	43,8	11	10,5	105	100

Sumber : SPSS 2023

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil analisis uji chi square yaitu dengan P value = 0,000.  $P = 0,000 < \alpha 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Tahun 2024

## Pembahasan

### Gambaran Kebiasaan Makan Remaja Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Smp Islam Al-Falah Bojong Gede Tahun 2024 dari 105 Responden. Menunjukkan mayoritas responden memiliki Kebiasaan Makan Sehat yaitu sebanyak 62 (59,0%)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh (Saragih et al., 2022) yang dilakukan pada remaja kelas IX di SMP N 2 Siborongborong didapatkan hasil sebanyak 51 (51,0%) responden memiliki kebiasaan makan yang sehat dan sebanyak 19 (19%) orang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat. dan menyatakan bahwa ada Hubungan Antara Kebiasaan Makan dengan Body Image

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh (Pantaleon, 2019) yang dilakukan pada Remaja Putri SMA Negeri II Kota Kupang didapatkan hasil sebanyak 84 (84%) orang memiliki kebiasaan makan yang baik. . dan menyatakan adanya Hubungan Antara Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi

Menurut (Pakhri et al., 2018) Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang baik dan mengkonsumsi makanan seadanya tanpa melihat kandungan gizi yang ada di dalamnya serta tidak mengetahui dampak dari terpenuhinya zat gizi dalam tubuh makan akan dapat mempengaruhi kesehatan pada masa selanjutnya.

Peneliti berasumsi berdasarkan hasil kuesioner kebiasaan makan didapatkan kebiasaan makan bisa mempengaruhi status gizi dan beberapa remaja memiliki kebiasaan makan yang sehat sebagian besar remaja memahami makanan sehat yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan makan yang tidak sehat pada remaja saat ini disebabkan karena pada zaman sekarang banyak iklan-iklan tentang makanan fast food sehingga dengan adanya iklan tersebut membuat remaja selalu ingin mencoba makanan-makanan tersebut dan menyebabkan jarang mengkonsumsi sayur dan buah, sesuai apa yang dianjurkan untuk kecukupan gizi.

#### **Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Tahun 2024**

Berdasarkan Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMP Islam Al-Falah Bojong Gede Tahun 2024 dari 105 responden. menunjukkan bahwa mayoritas memiliki Aktivitas Fisik Sedang yaitu sebanyak 60 (57,1%)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Roring et al., 2020) yang dilakukan kepada Remaja Jemaat GMIM Kanaan Pinabetengan yaitu didapatkan hasil 36 orang melakukan aktivitas fisik sedang dan sebanyak 31 orang melakukan aktivitas fisik ringan dan menyatakan ada Hubungan antara aktivitas Fisik dengan dan menyatakan adanya Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dengan P-Value 0,003.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nadhiroh, 2023) dilakukan pada mahasiswa Universitas Airlangga menyebutkan bahwa terdapat 113 orang melakukan aktivitas fisik ringan dan yang melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 52 orang. Yang menyatakan ada hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dengan P-value 0.017.

Menurut (Widiastuti & Widiyaningsih, 2022) Aktivitas fisik juga mempengaruhi status gizi pada remaja. Remaja yang melakukan aktivitas fisik, metabolisme dalam tubuhnya akan mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut akan menyebabkan penurunan kalori yang berasal dari hasil pembakaran lemak tubuh.

Peneliti berasumsi responden memiliki aktivitas fisik remaja sebagian besar di pengaruhi oleh aktivitas fisik mereka saat bersekolah, bermain dan berekreasi. Aktivitas fisik sangat mempengaruhi status gizi remaja karena remaja sedang dalam tahap pertumbuhan jadi harus diimbangi antara asupan makanan dan pengeluaran energi. Penyebab aktivitas fisik remaja kurang adalah karena pada remaja saat ini belum mengetahui secara jelas apa manfaat dari aktivitas fisik itu sendiri sehingga mereka malas dalam berolahraga karena remaja merasa sudah cukup melakukan aktivitas fisik di sekolah padahal aktivitas fisik di sekolah belum tentu bisa membuat status gizi menjadi seimbang.

#### **Gambaran Status Gizi Remaja Tahun 2024**

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh peneliti di SMP Islam Al-Falah Bojong Gede Tahun 2023 dari 105 responden menunjukkan bahwa mayoritas mengalami Status Gizi Underweight sebanyak 48 (45,7%).

Peneliti ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Markuri & Ashan, 2021) dilakukan pada siswa SMKN 03 Kabupaten Muko-Muko dengan subjek 76 responden didapatkan sebanyak 69,7% memiliki aktivitas fisik sedang dan sebanyak 30,3% responden memiliki aktivitas fisik tinggi. Setelah di lakukan uji chi square didapatkan hasil P-Value <0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ullo et al., 2022) yang dilakukan kepada anak-anak dan orang tua di Desa Ambon dengan subjek sebanyak 42 responden, 14 orang (27,5%) berstatus gizi rendah sedangkan sebanyak 24 orang sebagian besar berstatus gizi sangat rendah (47,1%) setelah dilakukan uji korelasi antara hubungan kedua variabel didapatkan adanya Hubungan antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi dengan P-Value 0,000.

Menurut (Strata et al., 2017) status gizi erat kaitannya dengan kesehatan fisik dan psikis dengan adanya status gizi yang baik mampu meningkatkan ketahanan tubuh dalam kapasitas untuk lebih optimal.

Peneliti berasumsi pada remaja saat ini banyak yang mengalami permasalahan status gizi underweight dikarenakan pada anak remaja jaman sekarang tidak banyak yang menyukai sayur dan buah sehingga bisa terjadi asupan gizi tidak terpenuhi yang membuat remaja selalu merasa lemas dalam melakukan aktivitas fisik.

#### **Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Tahun 2024**

Berdasarkan Hasil penelitian yang di dapatkan oleh peneliti pada Hubungan Kebiasaan Makan Pada Remaja SMP Islam A-Falah Bojong Gede Tahun 2024 dari 105

responden. Menunjukkan Hasil uji statistik Chi Square di  $P\text{-Value} = 0,00$   $p < 0,05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Hubungan antara Kebiasaan Makan Terhadap Status Gizi Pada Remaja Tahun 2024. Dari hasil analisis didapatkan nilai OR 1.714 yang artinya responden yang mengalami kebiasaan makan tidak sehat berpeluang 1.714 kali lebih besar mengalami status gizi *underweight*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Helmi, 2012) menunjukkan bahwa dari 54 anak baduta yang memiliki kebiasaan makan yang cukup terdapat 52 anak baduta (96,3%) dengan status gizi normal, dan dari 22 anak baduta yang memiliki kebiasaan makan yang kurang terdapat 18 anak baduta (81,8%) dengan status gizi normal. Hasil analisis statistik diperoleh nilai  $P = 0,004 < 0,05$ . Ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Jadi, ada hubungan antara Kebiasaan makan dengan status gizi anak baduta di wilayah kerja Puskesmas Minasa Upa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Artadini et al., 2022) yang menunjukkan terdapat 72,7% termasuk ke dalam kategori kebiasaan makan Tidak sehat sedangkan sebanyak 27,3% termasuk kedalam kategori kebiasaan makan sehat berdasarkan Uji Bivariat didapatkan  $P\text{-Values}$  sebesar 0,148. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Antara Kebiasaan Makan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi UPN Veteran Jakarta.

Menurut (Jauziyah et al., 2021) kebiasaan makan adalah perilaku seseorang yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan yang didapatkan secara berulang ulang dalam mengkonsumsi makanan. Faktor lain yang berhubungan dengan kebiasaan makan yaitu sikap yang positif terhadap gizi, seperti dukungan dari lingkungan seperti keluarga dan teman

Peneliti berasumsi masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan kebiasaan makan yang tidak sehat karena kebiasaan makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi Status gizi pada seseorang sehingga kecukupan gizi tidak sesuai. Salah satu masalah gizi yang ditandai dengan perubahan berat badan yang relatif berlebih atau pun berat badan yang relatif kurang. Sehingga remaja perlu memperhatikan kebiasaan makan yang sehat seperti lebih banyak mengkonsumsi buah, sayur, mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji (Fast food) dan yang lainnya sesuai yang dianjurkan agar tidak timbul permasalahan Status gizi abnormal yaitu Underweight.

### **Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Remaja Tahun 2024**

Berdasarkan Hasil penelitian yang di dapatkan oleh peneliti pada hubungan aktivitas fisik pada remaja Smp Islam A-Falah dari 105 responden. Menunjukkan Dari Hasil uji statistik chi square di  $P\text{-Value} = 0,00$   $p < 0,05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak sehingga dapat



disimpulkan bahwa ada Hubungan antara Aktivitas Fisik terhadap status gizi pada remaja di Smp Islam Al-Falah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh (Farlina et al., 2022) yang dilakukan kepada remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon, Hasil uji statistik Chi-square diperoleh nilai P-value = 0,003 dimana nilai P-value <  $\alpha$  (0,05) yang berarti H<sub>0</sub> ditolak yang artinya menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. terdapat penurunan massa otot yang diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik berperan penting dan berkontribusi terhadap kenaikan atau penurunan berat badan sehingga berdampak pada tingkat status gizi. didapatkan OR 1.091 artinya responden yang memiliki aktivitas fisik ringan berpeluang menyebabkan status gizi *underweight*.

Menurut (Widiastuti & Widiyaningsih, 2022) Faktor yang mempengaruhi gizi pada remaja disebabkan kebiasaan makan dan aktivitas fisik. 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.

Peneliti berasumsi aktivitas fisik sangat mempengaruhi status gizi karena dari manfaat aktivitas fisik dengan status gizi salah satunya adalah mempertahankan berat badan yang ideal dan bisa meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa zat lemak dapat terbakar sebagai kalori. Pada remaja saat ini banyak yang memiliki aktivitas fisik ringan karena banyak remaja yang malas ketika sudah melakukan aktivitas sekolah sehingga mereka tidak mau melakukan aktivitas fisik lainnya.

## **KESIMPULAN**

Gambaran Kebiasaan makan Tahun 2024 mayoritas masuk ke dalam kategori sehat , Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Tahun 2024 remaja mayoritas melakukan aktivitas sedang, Gambaran Status Gizi Remaja Tahun 2024 masuk kedalam kategori Underweight, Terdapat Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Tahun 2024 dengan P-Value 0,000 (<0,05) yang menunjukkan bahwa H<sub>0</sub> Ditolak dan H<sub>a</sub> di terima, Terdapat Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Tahun 2024 dengan P-Value 0,000 (<0,05) yang menunjukkan bahwa H<sub>0</sub> Ditolak dan H<sub>a</sub> di terima

## SARAN

diharapkan dapat membantu memberikan edukasi kepada remaja di SMP Islam Al-Falah ataupun remaja lain terhadap pentingnya memperhatikan status gizi dengan cara banyak mengkonsumsi makanan buah, sayur, daging, ikan dan susu dan menjaga Aktivitas Fisik yang stabil. Sehingga di harapkan pihak sekolah dapat mengadakan ekstrakurikuler Olahraga serta dapat melakukan pemeriksaan kesehatan rutin terhadap para siswa dan mampu menciptakan kantin sehat untuk para siswa siswi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya dengan penuh rasa syukur ucapkan Terima kasih kepada ALLAH SWT yang telah membantu saya dalam melakukan penelitian dan tidak lupa juga saya ucapkan Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan banyak bantuan dan dukungan, sehingga penulisan ini dapat terselesaikan.

## DAFTAR REFERENSI

- Alivia Norma Yusintha, & Adriyanto Adriyanto. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147–154. <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i2.2018.147-154>
- Artadini, G. M., Simanungkalit, S. F., & Wahyuningsih, U. (2022). The Relationship Between Eating Habits, Social Media Exposure and Peers With Nutritional Status of Nutrition Students at UPN Veteran Jakarta. *Jgk*, 14(2), 317–329.
- Farlina, M., Kusumastuti, I., & Septiawan, C. (2022). *Hubungan Pola Makan , Aktifitas Fisik dan Media Informasi dengan Status Gizi Remaja*. 1(4), 164–171.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriayah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Helmi. (2012). *HUBUNGAN KARAKTERISTIK KELUARGA DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK BADUTA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MINASA UPA TAHUN 2012*.
- Irianto. (2014). *Gizi seimbang dalam kesehatan reproduksi = balanced nutrition in reproductive health*.
- Jauziyah, S., Nuryanto, N., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72–81. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
- Markuri, T. D., & Ashan, S. (2021). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA SMKN\_03 KABUPATEN MUKO-MUKO PADA MASA PANDEM*. 6(2), 122–130. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i2.6786>

- Nadhiroh, A. P. S. R. (2023). *HUBUNGAN TINGKAT ADIKSI MEDIA SOSIAL DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AIRLANGGA Afifah Pertiwi 1\* Siti Rahayu Nadhiroh 2 Program Studi SI Gizi Universitas Airlangga*. 9(2), 176–182.
- Pakhri, A., Gizi, J., Kesehatan, P., & Makassar, K. (2018). *Kebutuhan Asupan Energi, Protein Dan Besi Pada Remaja*. 39–43.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(3), 69–76.
- Rizka, M., & Agus, A. (2018). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia Di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, 1(1), 206–218.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Saragih, I. S., Rupang, E. R., Siallagan, A., Purba, R. S., Studi, P., Keperawatan, S., Selayang, M., & Utara, S. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image Pada Remaja Kelas IX. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 767–774.
- Strata, P. S., Ilmu, J., Fakultas, G., & Kesehatan, I. (2017). *Hubungan kebiasaan konsumsi lemak dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada pegawai di kantor fakultas matematika dan ilmu pengetahuan alam (fmipa) universitas negeri yogyakarta*.
- Ullo, J., Polii, H. J., & Tambingon, H. N. (2022). *HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI DI DESA MANOKWARI PROVINSI PAPUA BARAT*. 4.
- Widiastuti, A. O., & Widiyaningsih, E. N. (2022). *Relationship Physical Activity With Nutritional Status Of High School In Surakarta Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Sekolah Menengah Atas Di Kota Surakarta*. 66–74.
- Winarsih, S.Si.T., M. K. (n.d.). *Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan*. Pustaka Baru Press.