

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN MAKAN,  
AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU MEMILIH JAJANAN  
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA USIA  
13-15 TAHUN DI SMP PEMBANGUNAN  
LABORATORIUM UNP**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Gizi (S.Gz)



Oleh:

**DWI SEPTIARY ANDRIETTA**

**NIM : 2020272013**

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
2024**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**  
**PROGRAM STUDI S1 GIZI**  
**Skripsi, 9 September 2024**

**Dwi Septiary Andrietta**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU MEMILIH JAJANAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI SMP PEMBANGUNAN LABORATORIUM UNP**

**ABSTRAK**

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Masa remaja merupakan masa emas kedua yang merupakan masa transisi dari fase remaja menuju fase dewasa. Pada masa ini pemenuhan gizi adalah hal yang mutlak. Saat ini Indonesia tengah menghadapi permasalahan gizi ganda, yaitu masalah gizi lebih dan masalah gizi kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan perilaku memilih jajanan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.

Jenis penelitian deskriptif-analitik dengan desain *cross sectional*, dilakukan di SMP Pembangunan Laboratorium UNP dengan jumlah sampel 55 orang pada bulan Januari – Agustus 2024. Pengumpulan data pengetahuan, aktivitas fisik dan perilaku memilih jajanan dilakukan dengan kuesioner sedangkan kebiasaan makan dilakukan dengan SQ-FFQ. Data diolah secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi-square*.

Hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi (*P value* 1 > 0,05), kebiasaan makan (*P value* 0,630 > 0,05), aktivitas fisik (*P value* 0,955 > 0,05) dan perilaku memilih jajanan (*P value* 0,635 > 0,05) dengan status gizi pada remaja usia 13 – 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.

Saran dari penelitian ini bagi siswa diharapkan dapat lebih memperhatikan faktor kesehatan dari setiap makanan yang dikonsumsi agar dapat terhindar dari permasalahan gizi yang akan mempengaruhi kesehatan di masa yang akan datang.

**Kata Kunci** : Status Gizi, Pengetahuan, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Perilaku Memilih Jajanan  
**Daftar Pustaka** : 76 (2011 – 2024)

**PERINTIS INDONESIA UNIVERSITY**  
**BACHELOR OF NUTRITION STUDY PROGRAM**  
Thesis, September 9, 2024

**Dwi Septiary Andrietta**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE,  
EATING HABITS, PHYSICAL ACTIVITY AND BEHAVIOR OF  
CHOOSING SNACKS WITH NUTRITIONAL STATUS IN  
ADOLESCENTS AGED 13-15 YEARS AT SMP PEMBANGUNAN  
LABORATORIUM UNP**

**ABSTRACT**

Nutritional status is a measure of success in fulfilling nutrition as indicated by body weight and height. Adolescence is the second golden period which is a transition period from the adolescent phase to the adult phase. At this time the fulfillment of nutrition is an absolute thing. Indonesia is currently facing multiple nutrition problems, namely overnutrition and undernutrition. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge, eating habits, physical activity and behavior of choosing snacks with nutritional status in adolescents aged 13-15 years at UNP Laboratory Development Junior High School in 2024.

This type of descriptive-analytic research with a cross sectional design was conducted at the UNP Laboratory Development Junior High School with a total sample of 55 people in January - August 2024. Data collection on knowledge, physical activity and behavior of choosing snacks was carried out by questionnaire while eating habits were carried out by SQ-FFQ. Data were processed univariately and bivariately using the Chi-square static test.

The results of this study showed no significant relationship between nutritional knowledge (P value  $0.279 > 0.05$ ), eating habits (P value  $0.630 > 0.05$ ), physical activity (P value  $0,955 > 0.05$ ) and behavior of choosing snacks (P value  $0.635 > 0.05$ ) with nutritional status in adolescents aged 13-15 years at UNP Laboratory Development Junior High School in 2024.

Suggestions from this study for students are expected to pay more attention to the health factors of each food consumed in order to avoid nutritional problems that will affect health in the future.

**Keywords** : Nutritional Status, Nutrition Knowledge, Eating Habits,  
Physical Activity, Snack Choosing Behavior  
**Bibliography** : 76 (2011 – 2024)

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Upaya kesehatan yang tertuang dalam UU No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan, yang dimaksud dengan kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang dapat hidup secara produktif baik secara sosial maupun ekonomi. Ini memberikan makna bahwa kesehatan dapat memberikan kesejahteraan bagi manusia (Harjatmo, Par'i, & Wiyono, 2017). Masalah gizi adalah masalah kesehatan di Indonesia. Permasalahan terkait kekurangan asupan zat gizi atau kurang gizi hingga saat ini masih belum dapat terselesaikan. Disisi lain, prevalensi masalah gizi lebih dan masalah obesitas mulai meningkat, khususnya pada kelompok sosial ekonomi menengah ke atas di daerah perkotaan. Dengan keadaan tersebut, Indonesia saat ini tengah menghadapi permasalahan gizi ganda (UNICEF, 2014). Menurut Tarwoto (dalam Sutrio, 2017) salah satu kelompok usia yang rentan gizi adalah remaja. Kelompok rentan gizi sendiri adalah suatu kelompok di dalam masyarakat yang paling mudah menderita gangguan kesehatan atau rentan mengalami kekurangan gizi.

Masa remaja merupakan fase kehidupan setelah melewati masa kanak-kanak dan sebelum memasuki fase dewasa, dimulai dari usia 10 tahun dan berlangsung hingga usia 19 tahun (WHO, Adolescent Health, 2018). Di Indonesia, remaja digolongkan sebagai kelompok usia 10 hingga sebelum berusia 18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Pada masa remaja pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial terjadi secara pesat. Perubahan ini mempengaruhi cara mereka merasakan, berpikir, mengambil keputusan dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar mereka. Selain itu, masa remaja juga merupakan waktu dimana seorang remaja membentuk pola perilaku mereka, seperti pola makan, aktivitas fisik, penggunaan obat dan hal-hal lain yang dapat melindungi kesehatan ataupun membahayakan kesehatan (WHO, Adolescent Health, 2018).

Pada tahun 2018 diperkirakan ada sekitar 1,2 miliar remaja di seluruh dunia. Ini artinya sekitar seperenam dari seluruh penduduk bumi adalah remaja (WHO, Adolescent Health, 2018). Jumlah ini meningkat pada tahun 2022 menjadi

1,3 miliar (UNICEF, Adolescents, 2022). Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik diketahui bahwa jumlah remaja di Indonesia adalah 44,25 juta. Jumlah ini sekitar 16% atau hampir seperenam dari jumlah seluruh penduduk Indonesia saat ini (BPS, 2023).

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk melakukan metabolisme, yang dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, berat badan, dan lainnya (Harjatmo & dkk, 2017). Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa. Generasi muda berperan penting dalam melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan negara. Oleh karena itu, kesehatan dan status gizi para remaja harus dipersiapkan sejak dini. Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik. Akan tetapi pada era globalisasi ini, remaja dapat dengan mudah mengakses berbagai jenis makanan (Kemenkes RI). Perubahan gaya hidup yang mempengaruhi makanan yang dikonsumsi dapat menyebabkan terjadinya malnutrisi. Ini terjadi karena adanya perubahan asupan makronutrien (karbohidrat, protein dan lemak) selain berkurangnya asupan serat (Chairani & dkk., 2024). Masalah gizi pada remaja harus mendapatkan perhatian khusus karena hal ini dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik serta dapat mengakibatkan masalah gizi saat dewasa nanti (Sulistiyadewi, 2022).

Remaja yang memiliki kebutuhan gizi yang tinggi karena perubahan dan penambahan dimensi tubuh, massa tubuh serta komposisi tubuh dengan peningkatan aktivitas di masa remaja membuat kelompok ini rentan dengan permasalahan gizi kurang. Pada tahun 2023, sekitar 462 juta orang mengalami kekurangan berat badan di dunia (WHO, Malnutrisi, 2023). Di Indonesia, 6,8% remaja usia 13-15 tahun memiliki status gizi kurus 1,9% memiliki status gizi sangat kurus (Tim Riskesdas, 2018). Jika dibandingkan dengan data Pemantauan Status Gizi tahun 2017, terjadi penurunan kejadian status gizi sangat kurus dari 2,6% di tahun 2017 menjadi 1,9% di tahun 2018. Namun hal sebaliknya terjadi pada kejadian status gizi kurus. Kejadian kurus yang sebelumnya berada di angka 6,7% pada tahun 2017 meningkat menjadi 6,8% pada tahun 2018.

yang mencakup jenis makanan, frekuensi makan, jumlah makanan yang dikonsumsi, distribusi makanan dalam keluarga dan cara memilih makanan (Hafizah, Utami, & Niriyah, 2020). Kebiasaan makan yang diterapkan semasa remaja akan memberikan dampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, yaitu saat dewasa dan lansia atau lanjut usia. Dampak kebiasaan makan pada masa remaja terhadap kesehatan saat dewasa dan lanjut usia terjadi karena kebiasaan makan yang dibentuk semasa remaja akan terus diterapkan hingga dewasa bahkan hingga memasuki fase lanjut usia (Singh, 2021).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam penggunaan energi. Aktivitas fisik diperlukan untuk mengimbangi asupan energi yang masuk ke dalam tubuh. Namun, perkembangan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan mampu mempengaruhi tingkat aktivitas fisik sejak masa remaja (Harahap, Lestari, & Manggabarana, 2020). Semakin sedikit aktivitas fisik yang dilakukan, semakin sedikit pula energi yang akan digunakan. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan banyak energi tersimpan menjadi lemak. Jika hal ini terus berlanjut, lemak yang menumpuk secara terus menerus dapat menyebabkan seseorang menjadi gemuk. Hal sebaliknya dapat terjadi apabila aktivitas fisik yang dilakukan tinggi sedangkan asupan yang masuk ke dalam tubuh tidak memenuhi kebutuhan, resiko kejadian kurang gizi akan meningkat (Hanani, Badrah, & Noviasy, 2021).

Selanjutnya, faktor yang juga dapat mempengaruhi status gizi adalah perilaku yang diterapkan oleh remaja dalam memilih jajanan. Budaya jajan merupakan bagian dari keseharian hampir bagi semua kelompok usia dan kelas sosial, termasuk anak usia sekolah dan juga remaja. Tingkat konsumsi makanan jajanan di masyarakat semakin meningkat mengingat semakin terbatasnya waktu untuk mengolah makanan sendiri. Rasa lapar yang timbul saat berada di sekolah ditambah dengan tidak adanya kebiasaan membawa bekal ke sekolah membuat kemungkinan seseorang untuk jajan akan lebih tinggi (Harahap, Lestari, & Manggabarana, 2020). Menurut Shrivastar dalam (Muhimah & Farapti, 2023), perilaku memilih jajanan pada anak usia sekolah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengaruh orang tua (75%), pengaruh guru (54%), dan pengaruh teman sebaya (42,5%). Umumnya, anak usia sekolah akan memilih jajanan berdasarkan

Dari Riskesdas Sumatera Barat Tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi kejadian status gizi sangat kurus pada remaja usia 13-15 tahun adalah 2,14% dan kejadian status gizi kurus sebesar 5,98%. Di daerah perkotaan, prevalensi kejadian sangat kurus sebesar 2,38% dan kategori kurus 5,22%. Prevalensi status gizi sangat kurus di Kota Padang merupakan tertinggi kedua setelah Kabupaten Solok Selatan yaitu 3,59%. Untuk status gizi kurus di Kota Padang memiliki prevalensi sebesar 3,63% (Tim Riskesdas, 2018). Dalam data Penjaringan Kesehatan Kota Padang tahun 2023 diketahui bahwa dari dua sekolah yang berada di wilayah kerja Puskesmas Air Tawar, siswa yang diperiksa berjumlah 568 orang. Dari jumlah tersebut 17 orang siswa atau sekitar 2,99% memiliki status gizi sangat kurus dan 47 orang siswa atau 8,27% memiliki status gizi kurus (Dinkes, 2023). Membandingkan dengan data monev UKS PKPR 2022 yang memeriksa 467 siswa dengan hasil 0,64% siswa memiliki status gizi sangat kurus dan 5,14% kasus gizi kurus, ditemukan peningkatan kasus yang cukup signifikan.

Pengetahuan tentang gizi pada remaja merupakan hal yang penting karena dapat mempengaruhi pemilihan makanan bergizi dan aman yang dapat menunjang kesehatan (Sulistiyadewi, 2022). Pengetahuan gizi melingkupi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari. Kurangnya pemahaman tentang gizi akan menyebabkan masalah kesehatan dan produktivitas pada masa remaja. Hal ini terjadi karena pengetahuan gizi membekali remaja tentang bagaimana cara memilih makanan yang sehat dan memahami bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan tubuh mereka (Lestari, Tambunan, & Lestari, 2022). Gizi untuk anak usia sekolah harus dipenuhi setiap harinya (Chairani & dkk., 2024).

Masalah gizi di Indonesia, baik itu gizi kurang maupun gizi lebih memiliki dampak resiko yang berkaitan dengan pola kebiasaan konsumsi makanan (Muhimah & Farapti, 2023). Kebiasaan makan yang diterapkan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak pada status gizi remaja itu sendiri (Prasasti & Indrawati, 2019). Menurut Kurniawan dalam (Prasasti & Indrawati, 2019), faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan adalah jenis kelamin, umur, pendidikan, pekerjaan, pendapatan dan sikap terhadap gizi. Kebiasaan makan pada remaja berhubungan dengan mengkonsumsi makanan

rasa yang mereka sukai. Namun kebiasaan anak dalam mengonsumsi makanan akan meniru kebiasaan makan dari orang tua di rumahnya. Perilaku konsumsi makanan jajanan dapat menggambarkan ketersediaan makanan jajanan dan kontribusinya dalam asupan gizi anak. Tingginya presentase tingkat konsumsi jajanan dapat menimbulkan dampak negatif seperti penurunan nafsu makan dan timbulnya berbagai jenis penyakit karena makanan yang tidak higienis (Yani & Reynaldi, 2022). Status gizi dipengaruhi oleh asupan gizi dan penyakit infeksi yang saling berkaitan. Makanan jajanan lebih beresiko terkena paparan sehingga mempengaruhi terjadinya penyakit infeksi. Penyakit infeksi yang sering dialami oleh masyarakat adalah diare dan ISPA (Sundari, 2023).

Berdasarkan kerangka konseptual dari UNICEF, kekurangan gizi dapat disebabkan oleh berbagai faktor baik secara langsung ataupun secara tidak langsung. Penelitian terbaru kebanyakan fokus pada faktor sosial ekonomi, ibu, *hygiene* dan sanitasi, pemeriksaan kesehatan yang merupakan faktor penyebab tidak langsung dari kejadian gizi kurang. Penyebab utama dari kejadian gizi kurang adalah asupan makan atau diet yang tidak adekuat. Selain asupan zat gizi yang tidak adekuat, penyakit yang diderita dalam rentang waktu yang lama juga dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi, terutama penyakit infeksi. Selain itu, penyakit kronis seperti kanker, diabetes, permasalahan kelenjer tiroid maupun gangguan pencernaan akut turut meningkatkan potensi penurunan berat badan secara drastis (Werdani, 2022).

Kejadian gizi kurang tentu dapat menyebabkan permasalahan kesehatan lain, diantaranya rentan mengalami osteoporosis, kegagalan sistem imun tubuh melawan infeksi, tubuh terasa lelah dan tumbuh kembang tidak berjalan secara optimal atau terganggu. Hal ini juga akan berdampak pada taraf ekonomi di masa yang akan datang. Malnutrisi yang menyebabkan terganggunya tumbuh kembang seorang anak akan menyebabkan penurunan kualitas SDM masa depan dan berakhir dengan kemiskinan yang berkelanjutan. Dari hasil survey awal yang dilakukan di SMP Pembangunan Laboratorium UNP didapatkan dari total 15 sampel yang diambil secara acak, ditemukan tujuh siswa memiliki status gizi kurang dengan z-score -2,03 sampai -2,30 dan dua orang siswa teridentifikasi obesitas dengan z-score 2,51 dan 2,48. Untuk tingkat pengetahuan siswa, 46,67%

siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang dan 13,3% siswa memiliki tingkat pengetahuan sangat kurang. Hampir seluruh siswa tidak mengetahui tentang empat pilar gizi seimbang dan hanya 20% siswa yang mengetahui tentang 10 pesan gizi seimbang.

Peraturan yang diterapkan oleh SMP Pembangunan Laboratorium UNP adalah siswa tidak diperkenankan untuk meninggalkan area sekolah selama jam sekolah, hal ini termasuk saat jam istirahat. Oleh karena itu, hampir seluruh siswa di SMP ini mengkonsumsi makanan jajanan yang disediakan oleh pihak kantin. Terdapat empat kantin yang berada dalam satu area di SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Kantin ini menjual jenis makanan yang berbeda. Ada kantin yang khusus menjual makanan berat seperti pical ayam, nasi goreng dan lontong, namun ada juga kantin yang hanya menjual jajanan kemasan pabrikan. Selain itu, setiap kantin umumnya menjual minuman berasa dan berwarna. Minuman kemasan dengan warna mencolok dan tinggi kadar gula dapat ditemukan dengan mudah di kantin sekolah ini.

Salah satu makanan yang paling digemari siswa adalah mi ayam. Mi ayam yang disajikan di kantin sekolah ini menggunakan mi instan. Penjaga kantin akan membuka mi dan ditempatkan dalam wadah yang telah disediakan tepat setelah ia membuka kantin. Mi yang telah berada di dalam wadah akan dibiarkan terbuka hingga nanti siswa memasuki jam istirahat dan datang untuk membeli. Bukan hanya sekedar mi, tapi ayam yang akan disajikan dalam mi ayam tersebut, goreng-gorengan, berbagai jenis minuman akan tetap terbuka hingga kantin nantinya ditutup. Kejadian seperti ini tidak hanya dijumpai pada satu kantin, tapi hampir semua kantin yang ada di sekolah tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti hubungan tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan perilaku memilih jajanan dengan status gizi pada remaja di salah satu sekolah menengah pertama (SMP) yang berada di wilayah kerja puskesmas Air Tawar yaitu SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Harapan penulis dengan dilakukannya penelitian ini dapat memberi tahu masyarakat ancaman dan hal-hal yang mempengaruhi status gizi remaja guna mewujudkan generasi sehat dan berdaya saing di masa yang akan datang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Perilaku Memilih Jajanan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-15 Tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Tahun 2024?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan perilaku memilih jajanan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Diketuainya distribusi frekuensi status gizi pada remaja usia 13 – 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi pengetahuan gizi remaja usia 13 – 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.
- c. Diketuainya distribusi frekuensi kebiasaan makan remaja usia 13 - 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.
- d. Diketuainya distribusi frekuensi aktivitas fisik remaja usia 13 – 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.
- e. Diketuainya distribusi frekuensi perilaku memilih jajanan remaja usia 13 – 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.
- f. Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan terkait gizi dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.
- g. Mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.
- h. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.

- i. Mengetahui hubungan antara perilaku memilih jajanan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan, khususnya mengenai hubungan antara pengetahuan terkait gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan perilaku memilih jajanan dengan status gizi pada remaja.

### **1.4.2 Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan perencanaan dan evaluasi program pengendalian status gizi, khususnya pada remaja rentang usia 13-15 tahun.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di salah satu sekolah dalam lingkup wilayah kerja puskesmas Air Tawar, yaitu SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan terkait gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik dan perilaku memilih jajanan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP tahun 2024.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah diupayakan dan dilakukan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun begitu masih terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Keterbatasan tersebut ialah:

- a. Terdapat keterbatasan waktu dalam pengumpulan data primer. Karena pengambilan data di sekolah, waktu yang diberikan untuk melakukan penelitian terbatas dan tidak boleh mengganggu jam belajar mengajar siswa.
- b. Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja, sementara penelitian ini hanya melibatkan empat variabel penelitian.
- c. Dalam pengisian kuesioner ada kemungkinan responden tidak menjawab secara jujur atau tidak menjawab sesuai dengan keadaan atau kebiasaan yang sebenarnya. Selain itu responden juga memiliki kemungkinan untuk menyamakan jawaban dengan teman sebangkunya.
- d. Pada saat melakukan wawancara untuk mengetahui kebiasaan makan responden dengan menggunakan metode frekuensi makan (*food frequency*) mempunyai kelemahan yang salah satunya adalah ketepatan data bergantung pada daya ingat responden. Selain itu, metode ini membutuhkan tenaga yang terampil dalam melakukan wawancara dengan kuesioner frekuensi makan semia kuantitatif (SQ-FFQ).
- e. Populasi penelitian yang hanya diambil dari satu sekolah menyebabkan hasil penelitian ini hanya berlaku di sekolah tersebut.

#### **5.2 Analisa Univariat**

##### **5.2.1 Status Gizi Remaja**

Berdasarkan penelitian terhadap status gizi pada remaja usia 13 – 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP didapatkan hasil dari 55 orang siswa yang diperiksa, sebanyak 21 orang siswa (38,2%) memiliki status gizi yang tidak normal sedangkan 34 orang siswa (61,8%) memiliki status gizi normal. Status gizi tidak normal yang dialami remaja diantaranya adalah gizi kurang 1,8%,

gizi lebih 7,3% dan obesitas 29,1%. Pada kategori status gizi kurang hasil penelitian lebih rendah jika dibandingkan dengan hasil dari Risesdas Nasional tahun 2018 sebesar 6,8% pada remaja usia 13 – 15 tahun dan juga lebih rendah dari data Penjarangan Kesehatan Kota Padang tahun 2023 sebesar 3,63%.

Permasalahan gizi yang paling banyak ditemukan pada remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP adalah obesitas sebesar 29,1%. Hasil penelitian ini jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan hasil dari Risesdas Nasional tahun 2018 sebesar 4,8% dan juga lebih tinggi dari data Penjarangan Kesehatan Kota Padang tahun 2023 sebesar 4,48%. Dari hasil penelitian ini terungkap bahwa pola kecenderungan kelebihan gizi sudah terlihat dengan persentase overweight dan obesitas yang jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan peresentase kurus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hafiza, Utami & Niriyah, 2020) yang menyatakan bahwa status gizi remaja di SMP YLPI Pekanbaru sebagian besar memiliki status gizi normal (76,3%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hendrayati, Salmiah, & Rauf, 2010) dimana sebagian besar remaja memiliki status gizi normal (85,2%).

Status gizi adalah keberhasilan seseorang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang di indikasikan berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi adalah kebiasaan makan dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung adalah ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan anak dan lingkungan kesehatan.

### **5.2.2 Pengetahuan Gizi**

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa 25,5% remaja usia 13 – 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah, sedangkan 74,5% remaja memiliki tingkat pengetahuan gizi tinggi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa rata-rata persentase tingkat pengetahuan gizi remaja adalah 68,48%. Nilai yang paling banyak di peroleh oleh remaja adalah 73,33 yaitu sebanyak 21 orang (38,2%). Nilai terendah yang diperoleh adalah 40 yaitu sebanyak satu orang dan nilai tertinggi adalah 93,33 yang juga diperoleh oleh satu orang (1,8%).

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Musyayyib, Hartono, & Pakhri, 2017) yang menyatakan bahwa 73,1% responden memiliki pengetahuan dengan kategori baik.

Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Ketika seseorang yang memiliki pengetahuan baik menerapkan hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari akan menghasilkan kondisi gizi yang baik pula. Pengetahuan dan penerapan pola hidup sehat pada remaja merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya peningkatan masalah terkait gizi dan dapat meningkatkan status gizi yang optimal pada remaja. Pengetahuan didasari oleh faktor sosial, ekonomi, budaya, kondisi kesehatan dan lain sebagainya.

### **5.2.3 Kebiasaan Makan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa 72,7% remaja usia 13 – 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP memiliki kebiasaan makan yang baik, sedangkan 27,3% remaja masih memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Rata-rata siswa mengkonsumsi 5 kelompok bahan makanan selama satu bulan terakhir. Kelompok makanan yang paling banyak di konsumsi adalah kelompok susu dan olahan dengan rata-rata konsumsi 3 jenis makanan. Produk susu dan olahan susu yang paling banyak di konsumsi remaja adalah es krim, keju dan susu kental manis. Sedangkan kelompok makanan yang paling jarang dikonsumsi adalah sayur. Rata-rata remaja hanya mengkonsumsi satu sampai dua jenis sayur dan yang paling sering dikonsumsi adalah sayur bayam dan kangkung.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian (Tinambunan, Pella, Manurung, Kartika, & Nugroho, 2020) tentang hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di asrama. Dari penelitian ini diketahui bahwa 58,3% responden memiliki kebiasaan makan yang baik. Pembentukan kebiasaan makan dimulai dari orang tua khususnya ketika anak masih balita. Ketika menginjak usia remaja kebiasaan akan dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, teman sebaya, kehidupan sosial dan kegiatan di luar rumah. Kebiasaan makan yang buruk biasanya berawal dari kebiasaan di dalam keluarga yang terbawa hingga masa

remaja. Saat remaja, pemilihan makanan dilakukan berdasarkan kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja. Jika kebiasaan ini terus berlanjut akan menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi bagi tubuh.

#### **5.2.4 Aktivitas Fisik**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa 60% remaja usia 13 – 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang baik. Sedangkan 40% remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik. Jenis olahraga yang paling sering dilakukan adalah jogging dengan rata-rata dilakukan tiga kali dalam seminggu dan bersepeda dengan rata-rata dilakukan dua sampai tiga kali dalam seminggu. Sedangkan jenis olahraga yang paling jarang dilakukan adalah bermain sepatu roda, tenis dan juga kasti.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yanti & Marfuah, 2017) tentang hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta yang menyatakan bahwa 40% remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik. Aktivitas fisik berpengaruh besar untuk kestabilan berat badan. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Seseorang dengan tubuh besar membutuhkan tenaga yang juga lebih besar dibandingkan dengan tubuh yang kecil (Saputri, 2018).

#### **5.2.5 Perilaku Memilih Jajanan**

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa 50,9% remaja usia 13 – 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP memiliki perilaku memilih jajanan dalam kategori baik dan 49,1% remaja memiliki perilaku memilih jajanan dalam kategori kurang baik. Dari hasil penelitian 94,5% responden selalu mempertimbangkan kebersihan dari makanan yang akan mereka beli, seperti apakah makanan tersebut berada dalam kondisi tertutup. Walau demikian, 72,7% responden memilih mengonsumsi makanan jajanan dari rasa makanan jajanan tersebut. Sekitar 18,2% responden cenderung membeli makanan jajanan yang sedang populer walau mereka paham bahwa

makanan-makanan tersebut tidak terlalu baik untuk kesehatan mereka. 52,7% responden tidak biasa membawa bekal ke sekolah dan menjadikan makanan dan jajanan dari kantin sebagai pilihan utama mereka saat jam makan siang.

Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmadhani & Rosidi, 2018) tentang perilaku remaja dalam memilih makanan jajanan di SMP Negeri 14 Bandar Lampung yang menyatakan bahwa 50% responden memiliki perilaku memilih makanan jajanan yang baik. Dalam penelitian yang dilakukann oleh (Damayanti, Yudiernawati, & Maemunah, 2017) ditemukan bahwa banyak responden dengan perilaku jajan baik adalah 56,66%. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pemilihan jajanan ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor internal yang dapat mempengaruhi pemilihan jajanan mencakup pengetahuan, khususnya pengetahuan gizi, kecerdasan dan persepsi.

### **5.3 Analisa Bivariat**

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

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan terkait hubungan pengetahuan terkait gizi dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan bahwa dari 14 orang responden dengan tingkat pengetahuan gizi kurang, 9 orang diantaranya memiliki tingkat status gizi normal dan 5 orang memiliki status gizi tidak normal. Sebanyak 21,4% responden dengan tingkat pengetahuan rendah memiliki status gizi obesitas dan 14,3% responden dengan tingkat pengetahuan rendah memiliki status gizi lebih. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai  $p$  value  $1 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terkait gizi dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Charina, Sagita, Koamesah, & Woda, 2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Dalam penelitian tersebut tingkat pengetahuan gizi responden umumnya cukup dikarenakan mahasiswa kedokteran telah mendapatkan pendidikan gizi baik secara teori maupun praktek. Dalam penelitian

(Novianty, S, & P, 2021) yang menyatakan tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi. Penelitian yang dilakukan oleh (Yanti & Marfuah, 2017) juga menunjukkan hasil yang selaras dimana tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Hendrayati, Salmiah, & Rauf, 2010) menyimpulkan hal yang sama yaitu tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

Namun hasil penelitian ini tidak selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, Boli, Pasangka, & B.Batticaca, 2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi anak sekolah. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi, semakin baik status gizi anak sekolah. Hal ini berlaku sebaliknya. Pada penelitian ini sebagian besar anak sekolah tahu bahwa gizi seimbang tidak hanya tentang makanan bergizi, tapi juga perlu berolahraga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aulia, 2021) dimana hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antarpengertian gizi dengan status gizi.

Pengertian atau ilmu tentang gizi bisa dipelajari dari berbagai sumber. Mulai dari kader kesehatan sekolah, pihak puskesmas bahkan sosial media. Pengetahuan gizi yang kurang dapat terjadi karena perbedaan tingkat pemahaman responden atas informasi gizi yang diberikan. Selain itu kurangnya motivasi untuk mencari tahu informasi mengenai gizi atau makanan yang akan dikonsumsi juga membuat pemahaman gizi yang dimiliki tidak berkembang (Charina, Sagita, Koamesah, & Woda, 2022). Pengetahuan akan gizi akan mempengaruhi konsumsi makanan atau pemilihan makanan. Pengetahuan gizi yang diimplementasikan langsung dalam kehidupan akan berdampak pada status gizi. Ketika seseorang telah memahami kandungan, jenis, frekuensi dan manfaat zat gizi akan berusaha mendapatkan makanan dengan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Hubungan antara pengetahuan dan status gizi terjadi karena adanya pengaruh pengetahuan gizi dengan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi, baik dari segi kualitas ataupun kandungan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut (Aulia, 2021).

Walau demikian dalam beberapa penelitian ditemukan kondisi dimana pengetahuan gizi tidak mempengaruhi status gizi responden penelitian tersebut. Penyebab tidak ditemukannya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status

gizi sendiri adalah karena pengetahuan tidak memberikan pengaruh secara langsung terhadap status gizi. Seseorang yang memiliki pemahaman atau tingkat pengetahuan yang baik dapat mengalami masalah gizi karena kurangnya pengaplikasian ilmu atau pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari (Putri, Sitorus, & Rahmiwati, 2023).

Hasil dari penelitian ini adalah kurang dari separuh remaja memiliki pengetahuan gizi kurang. Diketahui dari 55 orang responden, 14 orang diantaranya memiliki pemahaman gizi yang kurang. Lima orang responden dengan pengetahuan kurang memiliki status gizi yang tidak normal, sedangkan sembilan responden lainnya memiliki status gizi dengan kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi tidak selalu berpengaruh pada status gizi. Pengetahuan tidak dapat mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung. Pengetahuan gizi dapat berdampak baik pada status gizi jika diimplementasikan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang mengimplementasikan pengetahuan gizi yang ia miliki dengan baik, kemampuan dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi juga akan cenderung baik pula.

### **5.3.2 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi**

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan terkait hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan bahwa dari 15 orang responden dengan kebiasaan makan yang kurang baik, 8 orang responden memiliki status gizi normal dan 7 orang responden memiliki status gizi tidak normal. Sebanyak 33,3% responden dengan kebiasaan makan kurang baik memiliki status gizi obesitas, 13,3% responden dengan kebiasaan makan kurang baik memiliki status gizi lebih. Hasil uji statistik dengan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value*  $0,630 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Tinambunan, Pella, Manurung, Kartika, & Nugroho, 2020) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja di asrama. Pada penelitian ini

58,3% responden memiliki kebiasaan makan yang baik dengan 91,1% responden memiliki status gizi normal yang diukur dari Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Sary, Rahmawati, Yusni, Husnah, & Saminan, 2021) ditemukan hasil yang sejalan dimana tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi makanan dengan status gizi. Penelitian yang dilakukan oleh (Rusmimpong & Hutagaol, 2021) menunjukkan hal serupa yaitu tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi siswa.

Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami, Shifa, & Rukiah, 2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja. Dalam penelitian yang dilakukan di SMP Islam Al-Falah dengan 105 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan makan sehat sebanyak 59%.

Kebiasaan makan berawal dari kebiasaan makan keluarga yang akan terbawa hingga masa remaja. Ketika memasuki usia remaja, pemilihan makanan akan dilakukan berdasarkan kesukaan terhadap makanan tertentu saja sehingga menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Jika hal ini terus berlanjut maka akan terjadi permasalahan gizi di masa yang akan datang. Kebiasaan makan yang kurang baik biasanya terjadi karena jajanan. Kebanyakan dari jajanan yang digemari remaja adalah jajanan tinggi lemak, makanan-makanan manis, minuman *soft drink* dan juga *junk food*. Jajanan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh besar dalam perubahan kebiasaan makan pada remaja. Walau demikian status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan saja. Selain kebiasaan makan, penyakit infeksi juga menjadi salah satu faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi.

Hasil penelitian ini lebih dari separuh responden telah menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kebiasaan makan yang baik telah diterapkan oleh lebih dari separuh remaja dengan status gizi normal (26 dari 34) dan tidak normal (14 dari 21). Hal ini menunjukkan bahwa bahwa kebiasaan makan tidak selalu mempengaruhi status gizi. Tidak ditemukannya hubungan kebiasaan makan ini mungkin dapat terjadi karena penelitian yang hanya mengukur kebiasaan frekuensi makan dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi. Penelitian tidak sampai pada pengukuran kecukupan

intake gizi sehingga kebiasaan makan menjadi tidak berhubungan dengan status gizi. Selain itu ada faktor lain seperti aktivitas fisik yang juga dapat mempengaruhi status gizi.

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

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan terkait hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja usia 13 – 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan bahwa dari 33 orang responden dengan aktivitas fisik kurang, 21 orang diantaranya memiliki status gizi normal. Dan 12 orang diantaranya memiliki status gizi tidak normal. Sebanyak 27,3% responden dengan aktivitas fisik kurang memiliki status gizi obesitas, 6,1% responden dengan tingkat aktivitas fisik kurang memiliki status gizi lebih dan 3% responden dengan aktivitas fisik kurang memiliki status gizi kurang. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p value  $0,955 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Hal ini dapat dilihat pada responden yang memiliki status gizi normal namun tingkat aktivitas fisiknya masih kurang baik.

Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Laulaulinnuha, Sartika, & Amaliah, 2024) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa siswa SMP Negeri 13 Kota Serang dan selain aktivitas fisik penelitian ini juga membahas tentang konsumsi minuman manis. Berdasarkan penelitian tersebut jumlah siswa dengan status gizi normal yang memiliki tingkat aktivitas ringan lebih dominan yaitu 65,3%. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Azis, et al., 2022) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Namun hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andya, Sopiandi, Hariyadi, & Dahliasyah, 2022) dimana hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi pada remaja. Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Alkaririn, Aji, & Afifah, 2022) yang menyatakan bahwa aktivitas

fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa. Semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan semakin tinggi resiko status gizi lebih.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan setiap gerakan yang dilakukan oleh rangka otot yang dapat meningkatkan pengeluaran energi. Rendahnya aktivitas fisik remaja dapat mempengaruhi kualitas hidup, kesehatan dan juga kebugaran tubuh. Aktivitas fisik diperlukan untuk meningkatkan pengeluaran energi dan untuk mengeluarkan kalori. Selain itu aktivitas fisik juga berperan dalam mengontrol berat badan.

Dari penelitian yang dilakukan di berbagai negara, aktivitas fisik memiliki manfaat yang cukup besar bagi kesehatan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat mengurangi resiko terkena penyakit tidak menular seperti jantung koroner, kanker, diabetes melitus, stroke, obesitas maupun depresi. Namun terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi selain aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi selain aktivitas fisik adalah faktor keturunan, gaya hidup dan lingkungan. Seorang anak dengan orang tua yang obesitas akan berkemungkinan besar mengalami obesitas juga. Hal ini berlaku sebaliknya. Selain aktivitas fisik, gaya hidup yang mempengaruhi status gizi adalah citra tubuh. Persepsi seseorang tentang citra tubuh akan menentukan pola makan mereka. Semakin negatif persepsi citra tubuh seseorang, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengurangi frekuensi makan. Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi perilaku remaja. Lingkungan sekitar seperti orang tua, guru dan teman sebaya yang memberikan pengaruh kepada gaya hidup remaja (Triwahyuningsih, Kumalasary, Hidayah, & Iskandar, 2024).

Hasil penelitian ini adalah lebih dari separuh responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang. Aktivitas fisik yang kurang tidak hanya terjadi pada lebih dari separuh remaja dengan gizi tidak normal (12 dari 21) namun juga pada remaja dengan status gizi normal (21 dari 34). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak selalu mempengaruhi status gizi. Selain tingkat aktivitas fisik, ada faktor genetika, gaya hidup dan lingkungan yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

#### 5.3.4 Hubungan Perilaku Memilih Jajanan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan terkait hubungan antara perilaku memilih jajanan dengan status gizi pada remaja usia 13 – 15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP menunjukkan bahwa dari 27 orang responden dengan perilaku memilih jajanan yang kurang baik, 18 orang diantaranya memiliki status gizi normal dan 9 orang memiliki status gizi tidak normal. Sebanyak 22,2% responden dengan perilaku memilih jajanan yang kurang baik memiliki status gizi obesitas, 11,1% memiliki status gizi lebih. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value*  $0,635 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku memilih jajanan dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Hal ini dapat dilihat pada responden yang memiliki status gizi normal namun perilaku memilih jajanan masih kurang baik (66,7%) sementara itu sebagian besar responden dengan status gizi tidak normal memiliki perilaku memilih jajanan yang baik.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sukma & Margawati, 2014) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII – IX di SMP 2 Negeri Brebes. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hasibuan, 2020) tentang status gizi siswa SMP berdasarkan pengetahuan, sikap dan kebiasaan makan jajanan, ditemukan hubungan antara pengetahuan terkait makanan jajanan dengan status gizi namun tidak ada hubungan antara sikap dan tindakan tentang makanan jajanan dengan status gizi.

Namun hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nasriyaha, 2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku jajan di sekolah dengan status gizi pada anak sekolah. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa pemilihan jajanan berperan penting pada kebiasaan jajan anak dan kontribusi gizi jajanan berdampak pada status gizi anak. Hal serupa ditemukan dalam penelitian (Damayanti, Yudiernawati, & Maemunah, 2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku jajan dengan status gizi. Dalam penelitian tersebut dapat diketahui

bahwa sebanyak 56,66% responden mempunyai perilaku jajan cukup dan sebanyak 96,67% responden mempunyai status gizi baik.

Rasa lapar yang dirasakan pada saat berada di luar rumah membuat makanan jajanan menjadi solusi yang sering dipilih. Namun konsumsi makanan jajanan menimbulkan status gizi rendah dan dapat meningkatkan angka kesakitan. Ini dapat terjadi akibat kurangnya pengetahuan gizi serta rendahnya pemahaman dalam memilih makanan jajanan. (Nurbiyati & Wibowo, 2014). Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki kebiasaan untuk menjaga pola makan. Sebaliknya, saat seseorang memiliki pengetahuan gizi kurang, resiko kesalahan dalam pemilihan makanan jajanan dapat terjadi. Kesalahan perilaku ini dapat berpengaruh terhadap status gizi.

Pengaruh teman sangat besar terhadap perilaku jajan. Teman sebaya dapat meminimalkan atau memaksimalkan perilaku jajan yang tidak sehat pada anak usia sekolah. Anak-anak usia sekolah yang lebih sering menghabiskan waktu di luar akan lebih mudah terpengaruh oleh teman sebaya untuk memilih jenis makanan dan jajanan yang akan di konsumsi (Hateriah & Kusumawati, 2021). Selain itu jumlah uang jajan yang diberikan juga mempengaruhi perilaku jajan. Terdapat kecenderungan seseorang dengan uang jajan terkategori besar memiliki perilaku yang lebih baik dalam mengkonsumsi jajan karena seseorang dengan uang jajan yang besar akan memilih jajanan yang lebih baik. Faktor lain yang ikut berperan penting dalam pembedaan perilaku jajanan adalah pengetahuan dan pengaruh orang tua. Orang tua berperan memberikan pengetahuan dasar kepada anak-anak mengenai dampak negatif yang dapat terjadi bila jajan sembarangan.

Hasil penelitian ini adalah separuh dari responden memiliki perilaku memilih jajanan yang kurang baik. Perilaku memilih jajanan yang kurang baik tidak hanya terjadi pada hampir separuh responden dengan status gizi kurang (9 dari 21) namun juga terjadi pada separuh remaja dengan status gizi normal (18 dari 34). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku memilih makanan jajanan tidak selalu mempengaruhi status gizi. Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku jajan. Saat seseorang menerapkan pengetahuan gizi yang mereka miliki, pola perilaku dalam memilih makanan atau jajanan juga akan menjadi positif. Dalam penelitian ini sebagian besar remaja memiliki pengetahuan

gizi yang baik namun data perilaku memilih jajanan menunjukkan bahwa separuh responden memiliki perilaku memilih makanan jajanan yang kurang baik. Hal ini dapat mengindikasikan kurangnya penerapan pengetahuan gizi yang dimiliki responden dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi perilaku jajan yaitu teman sebaya, jumlah uang saku dan juga peran orang tua. Dampak yang ditimbulkan dari faktor-faktor ini bisa jadi positif atau justru menyebabkan hal yang negatif. Pada masa remaja bukan hanya sekedar fisik yang mengalami tubuh kembang, namun juga aspek sosial dan psikologis. Perubahan ini membuat remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan yang akan mereka konsumsi.