

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN, AKTIVITAS FISIK,
KEBIASAAN MAKAN DAN TEMAN SEBAYA DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMPN 28 PADANG
TAHUN 2024**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Program Studi Sarjana Gizi*



OLEH :

NAZELA NOVERA

NIM : 2020272032

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
2024**

**UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
PROGRAM STUDI S1 GIZI**

**Skripsi, 9 September 2024
Nazela Novera**

Hubungan Antara Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 28 Padang Tahun 2024

XVIII + 74 Halaman + 13 Tabel + 2 Gambar + 10 Lampiran

ABSTRAK

Masalah status gizi pada remaja perlu dilakukan penanggulangan melalui berbagai pendekatan, mengingat 80% remaja yang gizi lebih berpeluang untuk mengalami obesitas pada saat dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, aktivitas fisik, kebiasaan makan dan teman sebaya dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMPN 28 Padang bulan januari - september 2024 dengan jumlah sampel 82 responden. Pengumpulan data pengetahuan, aktivitas fisik, teman sebaya didapatkan melalui wawancara langsung dengan remaja menggunakan kuesioner dan data kebiasaan makan didapatkan peneliti melalui wawancara langsung menggunakan formulir SQ-FFQ. Data di olah secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistic *Chi-Square*.

Hasil penelitian diketahui bahwa kurang dari separuh remaja memiliki status gizi tidak normal dan kebiasaan makan kurang sedangkan lebih dari separuh remaja memiliki pengetahuan kurang, aktivitas fisik rendah dan adanya pengaruh teman sebaya. penelitian ini tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan (*P value* 1.00 > 0.05), aktivitas fisik (*P value* 0.842 > 0.05), kebiasaan makan (*P value* 0.109 > 0.05) dan teman sebaya (*P value* 1.00 > 0.05) dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang.

Sebagian besar remaja masih memiliki pengetahuan kurang tentang gizi sehingga remaja diharapkan untuk dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi agar mencapai sikap dan tindakan yang positif dalam memilih makanan yang akan di konsumsi untuk mencegah terjadinya status gizi tidak normal.

Kata kunci : Status Gizi, Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Teman Sebaya

Daftar Pustaka : 62 (2004 – 2024)

**PERINTIS INDONESIA UNIVERSITY
BACHELOR OF NUTRITION STUDY PROGRAM**

**Thesis, September 9, 2024
Nazela Novera**

The Relationship Between Knowledge, Physical Activity, Eating Habits, and Peers with Nutritional Status in Adolescents at SMPN 28 Padang Year 2024

XVIII + 74 pages + 13 tables + 2 figures + 10 attachments

ABSTRACT

The problem of nutritional status in adolescents needs to be addressed through various approaches, considering that 80% of overnourished adolescents are likely to be obese in adulthood. This study aims to determine the relationship between knowledge, physical activity, eating habits and peers with nutritional status in adolescents at SMPN 28 Padang in 2024.

This type of research is quantitative research using a cross sectional design. The research was conducted at SMPN 28 Padang in January - September 2024 with a total sample of 82 respondents. Data collection on knowledge, physical activity, peers was obtained through direct interviews with adolescents using questionnaires and data on eating habits was obtained by researchers through direct interviews using the SQ-FFQ form. Data were processed univariately and bivariately using the Chi-Square statistical test.

The results showed that less than half of adolescents had abnormal nutritional status and poor eating habits while more than half of adolescents had poor knowledge, low physical activity and the influence of peers. This study found no significant relationship between knowledge (P value $1.00 > 0.05$), physical activity (P value $0.842 > 0.05$), eating habits (P value $0.109 > 0.05$) and peers (P value $1.00 > 0.05$) with nutritional status in adolescents at SMPN 28 Padang.

Most adolescents still have insufficient knowledge about nutrition so that adolescents are expected to be able to increase knowledge about nutrition in order to achieve positive attitudes and actions in choosing food to be consumed to prevent abnormal nutrition status.

Keywords: Nutrition Status, Knowledge, Physical Activity, Eating Habits, Peers

Bibliography: 62 (2004 – 2024)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO) remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa dengan rentang usia 10 sampai 19 tahun (WHO 2022). Berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat baik secara fisik, mental dan intelektual. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar, menyukai petualangan dan tantangan, mereka biasanya cukup berani untuk mengambil resiko yang tidak di inginkan dalam tindakannya (Kemenkes RI, 2015).

Permasalahan gizi di Indonesia telah menjadi permasalahan gizi ganda, dimana masalah gizi kurang belum teratasi sementara itu telah muncul masalah gizi lebih. Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang mengancam Kesehatan masyarakat (emerging) yang saat ini mendapatkan perhatian yang cukup serius. Kondisi ini dapat dialami oleh semua golongan umur, salah satunya remaja (Almatsier, 2013). Masalah gizi lebih pada remaja harus mendapatkan perhatian khusus karena berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan remaja (celvin dkk, 2013). Gizi lebih sangat mempengaruhi remaja dimasa yang akan datang karena 80% berpeluang untuk mengalami obesitas pada saat dewasa (s. wulandari

et al.,2016). Hal ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berdampak pada Kesehatan mental seseorang (Fatmawati & Wahyudi, 2021).

Gizi lebih atau overnutrition merupakan suatu kondisi kelebihan gizi yang disebabkan oleh penimbunan lemak sehingga dapat membahayakan kesehatan (WHO, 2020). Gizi lebih terdiri dari overweight dan obesitas. Overweight dan obesitas adalah suatu keadaan dimana tidak seimbangnya energi yang masuk dengan energi yang di keluarkan, dimana seseorang mengkonsumsi kalori lebih banyak daripada yang di butuhkan oleh tubuhnya (Ermona & Wirjatmadi, 2018). WHO mendefinisikan gizi lebih pada anak usia 5-19 tahun mengalami kegemukan jika $IMT/U > + 1$ SD median dan obesitas jika $IMT/U > + 2$ SD median menurut referensi pertumbuhan WHO (WHO 2020). Berdasarkan peraturan Kementerian Kesehatan RI Nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, ditetapkan gizi lebih dan obesitas pada anak usia 5-18 tahun dengan melihat indeks massa tubuh menurut umur pada tabel standar antropometri, dimana dikatakan gizi lebih atau kegemukan apabila nilai ambang batas (Z-score) $+1$ SD s/d $+2$ SD, dan dikatakan obesitas jika nilai ambang batas (Z-score) $> +2$ SD (Kemenkes RI, 2020).

Masalah overweight dan obesitas merupakan masalah kompleks yang sifatnya kronis, dapat menimbulkan masalah kesehatan yang serius dan dapat menyebabkan berbagai penyakit tidak menular (pakar gizi Indonesia, 2017). Kondisi ini akan menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh, yaitu dapat meningkatkan terjadinya resiko penyakit diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner, kanker dan dapat memperpendek harapan hidup (Almatsier, 2013).

Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2016, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun sebanyak 340 juta yang terdiri dari 19% pada laki-laki dan 18% pada perempuan. Berdasarkan laporan Riskesdas Nasional tahun 2013 prevalensi gizi lebih di Indonesia pada kelompok usia 13-15 tahun sebesar 10,8% yang mana 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas, sedangkan tahun 2018 prevalensi gizi lebih di Indonesia sebesar 16% terdiri dari 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan tahun 2013 sebanyak 5,2%. Pada tingkat provinsi Sumatera Barat prevalensi gizi lebih tahun 2013 pada remaja usia 13-15 sebesar 10,4% terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,1% obesitas, sedangkan pada tahun 2018 sebesar 14,6% terdiri dari 10,3% gemuk dan 4,3% obesitas. Hal ini juga menunjukkan adanya peningkatan prevalensi gizi lebih dibandingkan tahun 2013 sebanyak 4,2%. Di Kota Padang prevalensi gizi lebih pada tahun 2013 sebesar 11,3% terdiri dari 9,7% gemuk dan 1,6% obesitas, sedangkan pada tahun 2018 sebesar 17,94% terdiri dari 10,10% gemuk dan 7,84% obesitas.

Pada tingkat Kota Padang juga mengalami peningkatan yang sangat pesat daripada tahun 2013 sebesar 6,64%. Menurut data Dinkes Kota Padang prevalensi tertinggi terdapat di wilayah kerja Puskesmas Kuranji yaitu sebesar 14,77% gemuk dan 5,68% obesitas pada tahun 2023.

Masalah gizi lebih pada remaja perlu di lakukan penanggulangan melalui berbagai pendekatan, mengingat penyebabnya yang multi faktor seperti pengetahuan, aktifitas fisik, kebiasaan makan dan teman sebaya.

Pengetahuan merupakan aspek kognitif yang dapat menggambarkan pemahaman orang terhadap gizi dan jenis makanan, termasuk gambaran interaksi dengan status gizi. Pengetahuan gizi menjadi bekal bagi remaja dalam memilih makanan yang sehat dan bisa memahami bahwa makanan sangat erat kaitannya dengan gizi dan kesehatan. Beberapa permasalahan gizi pada saat dewasa sebenarnya bisa di perbaiki pada masa remaja melalui pemberian pengetahuan, kesadaran akan kebiasaan makan dan gaya hidup sehat. Pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang berpengaruh dengan status gizi seseorang. Semakin tinggi pengetahuan seorang tentang gizi maka semakin baik pula status gizinya begitu pula sebaliknya (Giriwijoyo dan Zafar Soraya et al., 2017). Pengetahuan gizi dinilai menjadi faktor yang penting mempengaruhi status gizi lebih pada remaja.

Aktivitas fisik merupakan Gerakan tubuh yang di hasilkan oleh otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi, dan meliputi bekerja, bermain, pekerjaan rumah tangga, jalan-jalan dan aktivitas lain yang di lakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari. Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan jumlah kalori yang di konsumsi yaitu, aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktifitas fisik berat. Aktivitas fisik memiliki kaitan yang erat dengan kejadian status gizi lebih pada remaja, seseorang yang hanya melakukan aktivitas fisik yang ringan akan memiliki resiko 3 kali lebih besar terkena gizi lebih dari pada orang yang melakukan olahraga secara langsung. Penelitian yang di lakukan oleh Dwi Ayu Afrilia, Shelly Festilia menunjukan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi, yaitu

status gizi lebih banyak terdapat pada siswa yang beraktivitas fisik ringan (Ayu Afrilia & A, 2018)

Kebiasaan makan adalah kebiasaan atau hal-hal yang sering dilakukan seseorang sebagai ciri individu untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial dan emosional dengan cara berulang kali mengkonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Kebiasaan makan remaja berhubungan dengan konsumsi makan, yang meliputi jenis makanan, frekuensi makanan, jumlah makanan, distribusi makanan dalam keluarga dan pilihan makanan (Aritonang dalam Hafiza et al., 2020). Remaja yang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat seperti makanan tinggi lemak, makanan dan minuman tinggi gula dan jarang mengkonsumsi buah dan sayur-sayuran akan lebih mudah mengalami resiko gizi lebih. Penelitian yang di lakukan pada tahun 2019 terhadap remaja menunjukkan bahwa 68,75 % remaja memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat, dimana mereka sering membeli serta mengkonsumsi makanan ringan, seperti kripik, mengkonsumsi fast food, soft drink dan jarang mengkonsumsi sayur dan buah (Sholikah, 2019).

Salah satu penyebab perubahan kebiasaan makan adalah adanya peran lingkungan sosial, yaitu pengaruh teman sebaya. Pengaruh teman sebaya sangat signifikan terhadap kebiasaan makan pada remaja yang tidak sehat dan dapat menyebabkan gangguan makan pada remaja. Gangguan kebiasaan makan yang terjadi akibat dari pengaruh teman sebaya yang bersifat negative. Kondisi tersebut akan meningkatkan resiko terjadinya gizi lebih pada remaja.

Penelitian yang di lakukan Kocak pada tahun 2017 menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pengaruh teman sebaya dan pemilihan makanan atau kebiasaan serupa yang dapat meningkatkan kadar IMT. Kondisi ini terjadi karena remaja sedang dalam masa pubertas, sehingga pengaruh kelompok dan penerimaan diri dalam lingkungan lebih penting bagi remaja.

Hasil penelitian yang di lakukan oleh Dinda, Tetes dan Emy tahun 2023 di SMPN 1 Kota Bengkulu, menunjukan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan makan yang tidak baik dan aktifitas yang sangat kurang dapat berpotensi menyebabkan gizi lebih. Hal ini menunjukan ada hubungan antara kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja.

Penelitian yang di lakukan Lin Fatmawati dan Chandra Tri Wahyudi tahun 2020 di SMP diKecamatan Pemulang,menunjukan bahwa seringkali remaja menghabiskan waktu bersama teman sebaya memiliki efek terhadap kebiasaan makan mereka, sehingga berdampak pada status gizi remaja. Hal tersebut menunjukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan kejadian status gizi lebih pada remaja.

Berdasarkan survey data awal yang di lakukan peneliti di SMPN 28 Padang, terhadap 10 orang siswa. Peneliti mendapatkan hasil melalui pengukuran tinggi badan, penimbangan berat badan, dan wawancara dengan menggunakan kuesioner. Pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U dari 10 orang siswa di dapatkan hasil 10 orang siswa mengalami status gizi lebih yaitu 4 (40 %) orang overweigh dan 6 (60 %) orang obesitas . Pada pengukuran kuesioner pengetahuan di dapatkan hasil 2 (20 %) pengetahuan baik, 5 (50 %) pengetahuan cukup dan 3 (30 %) pengetahuan

kurang. Dari 10 siswa yang di wawancarai mengenai kebiasaan makan, di dapat bahwa rata-rata siswa makan makanan pokok seperti nasi 2-3 kali/ har, selain konsumsi nasi mereka juga mengkonsumsi roti, mie instan dan jajanan kaki lima. Makanan jajanan yang mereka konsumsi seperti tahu bulat, cireng, empek-empek, bakso, aneka gorengan, makanan ringan, frozen food dan minuman seperti pos ice, fanta, teh es. Dari kuesioner teman sebaya di dapatkan hasil 6 (60 %) orang ada pengaruh teman sebaya dan 4 (40 %) tidak ada pengaruh teman sebaya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengkaji dan melakukan penelitian mengenai “ **apakah ada Hubungan Antara Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan dan Teman Sebaya Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024**”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara pengetahuan, aktivitas fisik, kebiasaan makan dan teman sebaya dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, aktivitas fisik, kebiasaan makan dan teman sebaya dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024.
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024.
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024.
- d. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMP N 28 Padang tahun 2024.
- e. Untuk mengetahui distribusi frekuensi pengaruh teman sebaya dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024.
- f. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024.
- g. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024.
- h. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024.
- i. Untuk mengetahui hubungan teman sebaya dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengidentifikasi masalah nyata yang terjadi di masyarakat khususnya remaja SMP berdasarkan teori konsep. Penulis juga dapat mendalami masalah yang diambil dalam penelitian sebagai penambah ilmu pengetahuan dan pengalaman khususnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran, wawasan, pengetahuan dan pengalaman khusus dalam penelitian, dan ilmu yang telah di dapat di perguruan tinggi bisa digunakan di masa yang akan datang.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini di harapkan sebagai referensi dan bahan bacaan di perpustakaan mengenai hubungan antara pengetahuan, aktivitas fisik, kebiasaan makan dan teman sebaya dengan status gizi pada remaja di SMPN 28 Padang

c. Bagi pemerintah (Dinas Kesehatan Kota Padang)

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi tentang hubungan antara pengetahuan, aktivitas fisik, kebiasaan makan dan teman sebaya dengan status gizi pada remaja sehingga pihak dinas Kesehatan melakukan upaya dalam menurunkan masalah gizi pada remaja

d. Bagi remaja

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi kepada remaja tentang bagaimana bahayanya masalah gizi jika terjadi secara berkelanjutan. Diharapkan remaja akan lebih sadar akan dampak dari masalah gizi terhadap Kesehatan jangka Panjang.

e. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini akan memberikan informasi yang bermanfaat bagi sekolah. Dengan demikian sekolah dapat mengevaluasi dan memperbaiki masalah gizi yang terjadi di lingkungan sekolah.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan hasil dari status gizi peneliti melakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan secara bergantian sehingga membutuhkan banyak waktu.
2. Untuk mendapatkan data pengetahuan, aktivitas fisik, dan teman sebaya peneliti menggunakan kuesioner, ada kemungkinan responden menyamakan jawaban mereka dengan teman sebangkunya atau tidak berdasarkan situasi sebenarnya selama proses pengisian.
3. Dalam pengukuran kebiasaan makan peneliti menggunakan metode SQ FFQ. Pengumpulan data kebiasaan makan sangat membutuhkan ingatan dan kejujuran responden.

5.2 Analisa Univariat

5.2.1 Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa kurang dari separuh remaja memiliki status gizi tidak normal (22%). Penelitian ini sama dengan penelitian Arista et al., 2021, tentang status gizi dimana kurang dari separuh remaja (43,9%) memiliki status gizi tidak normal.

Status gizi menurut Kemenkes RI dan WHO adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak.

Menurut Call dan Levinson bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan, terutama adanya penyakit infeksi, kedua faktor ini adalah penyebab langsung sedangkan penyebab tidak langsung adalah zat gizi dalam bahan makanan, ada atau tidak adanya program pemberian makanan di luar keluarga, daya beli keluarga, kebiasaan makan orang tua/ibu, pemeliharaan Kesehatan serta lingkungan fisik. Selain itu status gizi juga dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti asupan makanan, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan gizi dan status sosial ekonomi. Sebagaimana pada tabel 4.6 diketahui bahwa lebih dari separuh remaja (96,3%) memiliki pengetahuan kurang tentang gizi.

Menurut analisis peneliti meskipun tidak sampai 50% remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024 yang memiliki status gizi tidak normal, namun mengingat dampak jangka Panjang yang akan di timbulkan pada pertumbuhan dan perkembangan remaja, maka hal ini harus tetap menjadi perhatian khusus.

5.2.2 Pengetahuan

Pengetahuan remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024 dapat diperoleh dari kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan. Berdasarkan hasil penelitian dapat di ketahui bahwa sebagian besar remaja (96,3%) memiliki pengetahuan kurang.

Penelitian ini sama dengan penelitian Arista et al., 2021, bahwa lebih dari separuh remaja (55,7%) memiliki pengetahuan gizi kurang (Arista et al., 2021).

Pengetahuan merupakan hal yang paling penting untuk menentukan suatu tindakan seseorang. Pengetahuan gizi adalah pemahaman yang baik tentang makanan, meliputi pengetahuan mengenai jenis, sumber, fungsi dan sifat zat gizi dalam kaitan dengan Kesehatan optimal. Pengetahuan gizi juga meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi makanan sehari-hari dengan baik, serta mendapatkan asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pemilihan bahan makanan dan konsumsi dapat berpengaruh terhadap status gizi seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, responden cenderung memiliki pengetahuan yang kurang, hal ini terjadi karena kurangnya pengetahuan responden tentang gizi dan belum pernahnya responden mendapatkan penyuluhan tentang gizi.

5.2.3 Aktivitas fisik

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas fisik remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024 dapat di peroleh dari kuesioner aktivitas fisik PAQ-A yang terdiri dari 10 pertanyaan. Hasil penelitian dapat di ketahui bahwa sebagian besar remaja (65,9%) memiliki aktifitas fisik rendah. Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Ajaran et al., 2017 bahwa lebih dari separuh (68%) remaja memiliki aktivitas fisik ringan (Ajaran et al., 2017).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan dari kerja otot rangka dan meningkatkan tenaga serta pengeluaran energi. Aktivitas ini .

Kegiatan meliputi kegiatan yang dilakukan di sekolah, tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, perjalanan dan kegiatan lain yang dilakukan untuk mengisi waktu luang sehari-hari (Kementerian Kesehatan, 2019).

Berdasarkan analisis peneliti bahwa masih banyak yang kurang melakukan aktivitas fisik remaja lebih cenderung melakukan aktivitas fisik yang rendah di karena remaja status mereka sebagai siswa, yang berarti kegiatan utama mereka setiap hari adalah belajar di sekolah. Siswa menghabiskan sekitar delapan jam setiap hari di sekolah.

5.2.4 Kebiasaan makan

Berdasarkan hasil penelitian, kebiasaan makan remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024 di peroleh dari formulir SQ FFQ. Hasil penelitian dapat di ketahui bahwa kurang dari separuh remaja (31,7%) memiliki kebiasaan makan kurang. Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Arista et al., 2021, bahwa kurang dari separuh (35,4%) remaja sekolah menengah di Jakarta memiliki perilaku makan yang kurang baik (Arista et al., 2021).

Kebiasaan makan adalah kebiasaan atau perbuatan yang sering di lakukan seseorang sebagai sifat individu untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial, dan emosional dengan cara mengkonsumsi makanan secara berulang-ulang untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh (Aritonang, 2011).

Pembentukan kebiasaan makan di mulai dari orang tua, terutama saat anak masih balita. Saat anak memasuki usia remaja, kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan aktivitas di luar rumah. Berdasarkan analisis peneliti bahwa remaja di SMPN 28 Padang yang memiliki status gizi tidak normal di sebabkan oleh kebiasaan makan mereka yang suka

mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan kebanyakan dari mereka kurang mengonsumsi sayur dan buah.

5.2.5 Teman sebaya

Berdasarkan hasil penelitian, teman sebaya remaja di SMPN 28 Padang tahun 2024 dapat di peroleh dari kuesioner yang terdiri dari 10 pernyataan. Hasil penelitian dapat di ketahui bahwa sebagian besar remaja (80,5%) adanya pengaruh teman sebaya. Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Rahman et al., 2021 bahwa lebih dari separuh remaja (52,0%) di pengaruhi oleh teman sebaya (Rahman et al., 2021).

Teman merupakan interaksi antara anak-anak yang seumurannya dan mempunyai tingkat kedekatan yang relatif tinggi dalam kelompoknya. Dalam kelompok teman sebaya orang biasanya menerima dukungan sosial. Dukungan ini bisa berhubungan dengan rasa senang karena di hargai atau di perhatikan, serta di memberi bantuan agar hubungan menjadi lebih akrab.

Teman mulai berperan besar dalam pembentukan identitas remaja. Namun, hubungan keluarga masih sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian remaja tersebut. Remaja belajar sikap, prinsip, dan tindakan baik dan buruk bersama keluarga mereka. Oleh karena itu, keluarga memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perkembangan remaja daripada pengaruh teman sebaya.

5.3 Analisa Bivariat

5.3.1 Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 28 Padang Tahun 2024

Persentase remaja yang memiliki status gizi tidak normal tidak di temukan pada remaja dengan pengetahuan baik yaitu 0% dibandingkan dengan pengetahuan kurang yaitu 22,8%. Berdasarkan hasil uji *chi square* dapat diketahui nilai *p-value* sebesar 1,00 yang artinya nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan status gizi. Walaupun tidak ada hubungan statistik antara pengetahuan dengan status gizi remaja, tidak menunjukkan bahwa pengetahuan tidak mempengaruhi kesehatan remaja.

Hal ini sesuai dengan penelitian noviyanti dan marfuah 2019 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi remaja. Sejalan dengan penelitian pantaleon yang menunjukantidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II kota kupang (Pantaleon, 2019). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Epridawati (2012) pada siswa SMP di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar, yang menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi siswa SMP.

Menurut penelitian lestari et al., 2022 juga tidak menemukan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hal ini terjadi karena pengetahuan gizi yang baik belum tentu berhubungan dengan status gizi seseorang karena mereka tidak mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Terlebih pada anak usia remaja yang pada umumnya masih labil dan mudah

terpegaruh, Karena teman, keluarga, dan lingkungan, pengetahuan yang mereka miliki tidak dapat begitu saja diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Lestari et al., 2022).

Pengetahuan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, tetapi pengetahuan yang baik belum tentu memiliki status gizi yang baik karena banyak faktor lain yang mempengaruhinya seperti akses yang terbatas untuk mendapatkan makanan yang bergizi, keterbatasan ekonomi, kebiasaan atau preferensi pribadi, pengaruh sosial dan budaya, stress serta kondisi Kesehatan seseorang.

Berdasarkan analisis peneliti bahwa banyak remaja di SMPN 28 Padang yang memiliki pengetahuan kurang tentang gizi, hal ini disebabkan oleh belum pernahnya mereka mendapatkan penyuluhan tentang gizi sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang saat memilih makanan, yang menentukan seberapa mudah seseorang mengetahui manfaat kandungan gizi dari makanan yang mereka konsumsi.

5.3.2 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 28 Padang Tahun 2024

Persentase status gizi tidak normal lebih sedikit di temukan pada remaja dengan aktivitas fisik rendah yaitu 20,4% dibandingkan dengan aktivitas fisik sedang yaitu 25%. Berdasarkan hasil uji *chi square* dapat diketahui nilai *p-value* sebesar 0,842 yang artinya nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna aktivitas fisik dengan status gizi. Walaupun tidak ada hubungan statistik antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja, ini tidak berarti bahwa aktivitas fisik tidak mempengaruhi status gizi remaja. Penelitian ini sejalan

dengan penelitian noviyanti dan marfuah 2019 yang menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap status gizi remaja (Noviyanti & Marfuah, 2019). Sejalan juga dengan penelitian ovita et al., 2019 yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya (Ovita et al., 2019) .

Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta menunjukkan dengan p-value 0,285 bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja putri. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan remaja putri setiap hari dihabiskan untuk duduk, menulis, dan membaca di sekolah. (Putri, 2016).

Salah satu faktor yang menentukan status gizi remaja adalah aktivitas fisik, yang merupakan pergerakan anggota tubuh dan pengeluaran energi yang penting untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan kehidupan yang sehat. Tapi masih ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi jika mengacu pada teori Call dan Levinson bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan, terutama adanya penyakit infeksi, kedua faktor ini adalah penyebab langsung sedangkan penyebab tidak langsung adalah zat gizi dalam bahan makanan, ada atau tidak adanya program pemberian makanan di luar keluarga, daya beli keluarga, kebiasaan makan orang tua/ibu, pemeliharaan Kesehatan serta lingkungan fisik.

Secara keseluruhan, siswi dalam penelitian ini terlibat dalam aktivitas fisik yang rendah. Hasil dari kuesioner dan wawancara mereka menunjukkan bahwa siswi menghabiskan lebih banyak waktu untuk melakukan aktivitas fisik yang rendah dan sedang dibandingkan dengan aktivitas fisik yang tinggi. Ini karena status

mereka sebagai siswa, yang berarti kegiatan utama mereka setiap hari adalah belajar di sekolah. Siswa menghabiskan sekitar delapan jam setiap hari di sekolah. Sebaiknya siswi perlu meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari secara rutin, salah satunya dengan berolahraga untuk dapat mempertahankan status gizi mereka dan meningkatkan derajat Kesehatan.

5.3.3 Hubungan Antara Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 28 Padang Tahun 2024

Persentase status gizi tidak normal lebih sedikit ditemukan pada remaja dengan kebiasaan makan baik yaitu 16,1% dibandingkan dengan kebiasaan makan kurang yaitu 34,6%. Berdasarkan hasil uji *chi square* dapat diketahui nilai *p-value* sebesar 0,109 yang artinya nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian hafiza et al., 2021 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru (Hafiza et al., 2021) bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan kebiasaan makan, karena banyak remaja memiliki status gizi yang baik tetapi kebiasaan makan yang buruk dan sejalan dengan penelitian alwi et al.,2024 dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri SMA N 1 Batui Selatan, karena banyak dari mereka memiliki status gizi normal meskipun mereka makan dua kali sehari. Setiap remaja memiliki kebiasaan makan yang berbeda.

Kebiasaan makan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi remaja. Namun, kebiasaan makan bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi masalah status gizi. Masalah status gizi merupakan multifactor yang artinya banyak faktor yang mempengaruhi dan memiliki keterkaitan satu sama lain, ditambah lagi ia merupakan hasil interaksi jangka panjang dari beberapa faktor. Sehingga hubungan antar variabel terhadap status gizi dalam jangka pendek akan sulit terlihat (Alwi et al., 2024). Hasil penelitian Fadhilah, Shaluhiyah, dan Widjanarko (2018) menemukan bahwa perilaku makan anak, pengetahuan, sikap, ketersediaan sarana, aktifitas fisik, uang jajan, peran guru, dan peran orang tua adalah komponen yang mempengaruhi status gizi remaja. Ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi status gizi (Fadhilah et al., 2018).

Penelitian lain yang dilakukan Irdiana dan Nindya (2017) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa, namun siswa yang tidak sarapan cenderung gizi lebih. Ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pagi setiap hari dapat secara tidak langsung mengurangi risiko masalah gizi lebih.

Kebiasaan makan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja. Status gizi pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan tapi juga dipengaruhi oleh pemahaman gizi yang keliru, promosi yang berlebihan melalui media masa, sosial ekonomi, peran orang tua. program pemberian makanan di luar keluarga, daya beli keluarga, kebiasaan makan orang tua/ibu, pemeliharaan Kesehatan serta lingkungan fisik.

Berdasarkan analisis peneliti bahwa remaja di SMPN 28 Padang yang memiliki status gizi tidak normal disebabkan oleh kebiasaan makan mereka yang suka mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan kebanyakan dari mereka kurang mengonsumsi sayur dan buah.

5.3.4. Hubungan Antara Teman Sebaya Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 28 Padang Tahun 2024

Persentase status gizi tidak normal lebih banyak ditemukan pada remaja yang ada pengaruh teman sebaya yaitu 22,7% dibandingkan dengan yang tidak ada pengaruh teman sebaya yaitu 18,8%. Berdasarkan hasil uji *chi square* dapat diketahui nilai *p-value* sebesar 1,00 yang artinya nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan status gizi.

Hasil ini tidak sesuai dengan teori salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi, yaitu teman sebaya. Namun, penelitian ini sejalan dengan penelitian Syati et al., 2019 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan teman sebaya terhadap status gizi Wanita usia pranikah di MAN 1 Lampung Tengah (Syati et al., 2019).

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Palu menemukan bahwa tidak ada hubungan antara teman sebaya dengan status gizi remaja, $p = 1,000.27$ (Leeming, 2016). Teman mulai berperan besar dalam pembentukan identitas remaja. Namun, hubungan keluarga masih sangat mempengaruhi perkembangan kepribadian remaja tersebut. Remaja belajar sikap, prinsip, dan tindakan baik dan buruk bersama keluarga mereka. Oleh karena itu,

keluarga memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perkembangan remaja daripada pengaruh teman sebaya.

Penelitian Ardina (2016) juga menunjukkan hasil yang selaras bahwa tidak ada hubungan peer group support dengan status gizi pada remaja dengan nilai $p= 0,690$. Ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja mulai belajar menerapkan self-efikasi terhadap perilaku makanan sehat untuk meningkatkan kesehatan mereka sendiri (Ardina, 2016).

Teman sebaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, tetapi peran keluarga sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan remaja yang berdampak pada status gizi mereka. Penelitian ini dapat menggambarkan bahwa teman sebaya tidak memberikan pengaruh positif atau negative secara bermakna kepada remaja di SMPN 28 Padang terkait status gizi.