

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, AKTIVITAS
FISIK, CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI PADA
REMAJA DI SMP N 33 PADANG TAHUN 2024**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi*



OLEH:

NUR AJIZAH
2020272056

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

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
SKRIPSI, 10 SEPTEMBER 2024**

NUR AJIZAH

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, AKTIVITAS FISIK, CITRA TUBUH
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMPN 33 PADANG TAHUN 2024
ABSTRAK**

Status gizi di definisikan sebagai kondisi kesehatan yang timbul dari masalah keseimbangan antara kebutuhan zat gizi dan asupan zat gizi yang diterima. Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu faktor lingkungan, faktor social ekonomi dan faktor bilogis. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, citra tubuh dengan status gizi pada remaja.

Penelitian dilakukan pada siswa di SMPN 33 Padang , jenis penelitian ini bersifat kuantitatif, desain penelitian studi *Cross Sectional*. Populasi penelitian siswa di SMPN 33 Padang kelas VII dan VIII dengan jumlah 443 orang. Jumlah sampel 79 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakankuesioner. Analisis data dengan uji statistik *Chi-Square* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). apabila *p-value* < 0,05 maka terdapat hubungan yang bermakna.

Hasil penelitian terdapat hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi makro karbohidrat ($p = 0,001$), protein ($p = 0,006$), lemak ($p = 0,018$), aktivitas fisik ($p = 0,007$), citra tubuh ($p = 0,041$) dengan status gizi pada remaja.

Sebagian besar siswa memiliki masalah pada asupan zat gizi makro yang mengakibatkan status gizi tidak normal, dan aktivitas fisik yang ringan, serta memiliki citra tubuh yang negatif. Diharapkan siswa memperbaiki asupan zat gizi, meningkatkan aktivitas fisik serta merubah citra tubuh menjadi positif.

Kata Kunci : Asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, citra tubuh, status gizi
Daftar Pustaka :2021 – 2024

**S1 NUTRITION STUDY PROGRAM
UNIVERSITY OF PERINIS INDONESIA
THESIS, SEPTEMBER 10, 2024**

NUR AJIZAH

RELATIONSHIP BETWEEN MACRO NUTRIENT INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, BODY IMAGE WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT SMPN 33 PADANG IN 2024

ABSTRACT

Nutritional status is defined as a health condition that arises from a problem of balance between nutrient needs and nutrient intake received. Nutritional status is influenced by several factors including environmental factors, socio-economic factors and biological factors. The purpose of the study was to determine the relationship between macro nutrient intake, physical activity, body image with nutritional status in adolescents.

The research was conducted on students at SMPN 33 Padang, this type of research is quantitative, the research design is a Cross Sectional study. The population of the study were students at SMPN 33 Padang in grades VII and VIII with a total of 443 people. The number of samples was 79 people, sampling using stratified random sampling technique. Data collection was carried out by interview using a questionnaire. Data analysis using the Chi-Square statistical test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). if the p-value < 0.05 then there is a significant relationship.

The results of the study showed a significant relationship between macronutrient intake of carbohydrates ($p = 0.001$), protein ($p = 0.006$), fat ($p = 0.018$), physical activity ($p = 0.007$), body image ($p = 0.041$) with nutritional status in adolescents.

Most students have problems with macronutrient intake which results in abnormal nutritional status, and light physical activity, and have a negative body image. It is hoped that students will improve their nutrient intake, increase physical activity and change their body image to be positive.

Keywords: Macronutrient intake, physical activity, body image, nutritional status

Bibliography: 2021 – 2024

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan di semua aspek atau fungsi untuk memasuki usia dewasa. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih. Dengan semakin bertambahnya jumlah generasi muda di Indonesia, permasalahan gizi pada generasi muda memerlukan perhatian khusus karena mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa. (Faridatus Sabiah et al., 2023)

Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan generasi muda menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, kompeten dan efektif yang berperan dalam menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan diri sendiri. Kesehatan remaja merupakan suatu hal yang sangat penting diperhatikan, karena pada masa ini remaja mengalami perubahan-perubahan penting baik secara fisik, psikis dan sosial. Kementerian kesehatan RI menekankan kesehatan generasi muda sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang sehat dan olahraga yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya (Kemenkes, 2023).

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan meliputi budaya, tren makanan, makanan cepat saji, makanan sekolah, peran orang tua, kebiasaan makan keluarga, pengaruh kelompok, jumlah anggota keluarga dan media massa. Faktor sosial ekonomi termasuk tingkat ekonomi, tingkat Pendidikan, pengetahuan gizi, daya beli keluarga dan uang saku, faktor kognitif termasuk

bentuk tubuh (body image) dan personal health. Faktor biologis termasuk jenis kelamin, genetika, pertumbuhan dan kebutuhan biologis, status kesehatan termasuk riwayat penyakit dan infeksi, dan faktor gaya hidup termasuk kebiasaan merokok, alkohol kebiasaan minum, perilaku makan dan aktivitas fisik(Septica, 2023)

Kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, mengalami pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah, dan terhambatnya organ reproduksi. Status gizi lebih pada remaja berdampak pada kesehatan ketika dewasa, seperti penyakit degeneratif dan kecenderungan terjadinya obesitas pada masa dewasa (Septica, 2023)

Masalah gizi sangat rentan dialami oleh usia remaja (10-19 tahun) karena pada usia ini remaja banyak mengalami perubahan fisiknya. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar dari masa anak-anak. Gizi yang tepat diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada masa anak-anak dan remaja. Ketika satu dari empat anak di seluruh dunia menderita malnutrisi, satu dari tiga anak di negara maju mengalami kelebihan berat badan, dan dalam sejumlah masyarakat terdapat kekurangan gizi serta obesitas yang ditemukan berdampingan(Widiastuti & Widiyaningsih, 2022)

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) 2018, prevalensi gizi kurus pada remaja usia 10-19 tahun di dunia adalah 14,9% dan regional dengan prevalensi tertinggi Asia Tenggara sebesar 27,3%. Persatuan bangsa bangsa (PBB) menyebutkan bahwa sekitar 800 juta penduduk di dunia menderita gizikurus dan sebagian besar terjadi di negara berkembang. Berdasarkan hasil Riskesdas Indonesia (2018), prevalensi status gizi menurut IMT/U pada usia 13-15 tahun sangat kurus 1,9%, kurus 6,8%, normal 75.3%, gizi lebih 11,2%, obesitas 4,8%.

Di Sumatra Barat prevalensi sangat kurus pada remaja umur 13-15 yaitu 2,1%, 6,0% kurus, 77,3% normal, 10,3% gemuk, 4,3% obesitas (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data hasil pemeriksaan puskesmas lubuk begalung pada SMP N 33 Padang prevalensi sangat kurus sebesar 2,7%, kurus 14,15%, normal 77,39%, gemuk 5%, obesitas 0,6%.

Konsumsi zat gizi makro merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi, karena semakin beragam pola makan maka akan semakin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat gizi dan status gizinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan energi kurang 75% dan status gizi tidak normal memiliki asupan karbohidrat lebih rendah dan status gizi tidak normal 33,3%, kurang protein dan status gizi tidak normal sebesar 66,7%, serta kurang lemak dan status gizi tidak normal sebesar 45%. Selain itu asupan makanan yang tidak diimbangi oleh tubuh dengan aktivitas fisik yang cukup akan mengakibatkan penyimpanan makanan dan penurunan pembakaran kalori tubuh secara optimal sehingga menimbulkan permasalahan gizi pada remaja. Aktivitas fisik adalah Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi. Aktivitas fisik mencakup aktivitas bekerja, bermain, pekerjaan rumah tangga, berpergian dan bersantai. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independent terhadap penyakit kronis. Pada saat melakukan aktivitas fisik, otot memerlukan energi dari metabolisme luar untuk bergerak, besarnya energi yang dibutuhkan tergantung seberapa banyak masa otot yang bergerak, seberapa sulit pekerjaannya dan berapa lama dilakukan (Putra 2018). Secara global remaja perempuan memiliki aktivitas fisik yang kurang 85% dan laki laki 78%.

Di Indonesia 68,95% anak usia 10-14 tahun kurang aktivitas fisik, sedangkan usia 15-19 tahun memiliki prevalensi sebesar 54,36% (Khoerunisa & Istianah, 2021)

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. Tingkatan aktivitas fisik seseorang dapat mempengaruhi status gizinya. Semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dan terjadi peningkatan asupan makan selama beraktivitas, maka semakin tinggi juga peluangnya untuk mengalami kegemukan atau bahkan obesitas. (Khoerunisa & Istianah, 2021)

Citra tubuh, juga dikenal sebagai body image, adalah gambaran atau persepsi seseorang tentang bentuk tubuhnya sendiri. Seseorang dengan persepsi tubuh yang proporsional memiliki persepsi tubuh yang positif, yang berdampak pada jenis asupan yang selalu terjaga, sementara seseorang dengan persepsi tubuh yang negatif akan menyebabkan ketidak puasa. Pandangan negatif seseorang dapat mempengaruhi pola makan mereka, yang pada akhirnya akan berdampak pada status gizi mereka. Remaja berusaha meningkatkan perhatian mereka pada bentuk tubuh mereka setelah mereka menemukan bahwa persepsi tubuh mereka sangat penting untuk penampilan yang lebih baik. Antara masa kanak-kanak dan masa dewasa ini terjadi perubahan fisik dan emosional. Karena perubahan fisik yang mereka alami, mereka lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Seseorang yang terstigma oleh berat badan membuat mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya yang menimbulkan citra tubuh yang negatif dengan keinginan menjadi lebih kurus dan memicu terjadi masalah makan sehingga akan mempengaruhi status

gizi. Sebaliknya, seseorang yang puas dengan bentuk tubuhnya mereka memiliki citra tubuh yang positif dan memiliki pola makan yang baik (Septica, 2023)

Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan yang berujung pada eating disorder (gangguan makan). Gangguan makan merupakan gangguan psikologis dan medis yang menyebabkan kelainan serius dalam perilaku makan untuk mengendalikan berat badan atau biasa disebut sebagai suatu gangguan mental yang dapat mempengaruhi remaja. Gangguan makan seperti anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN), binge eating disorder (BED) dan eating disorders not otherwise specified (EDNOS) menjadi permasalahan yang berhubungan dengan gangguan persepsi citra tubuh di kalangan remaja (Amir et al., 2023)

Dalam penelitian (Widiastuti, 2022) menunjukkan sebanyak 73,2% remaja obesitas memiliki komponen aktivitas fisik rendah yang artinya gerakan tubuh yang dilakukan sangat minimal baik dari jenisnya maupun intensitasnya. Remaja dengan aktivitas fisik yang rendah memiliki risiko lebih besar untuk mengalami obesitas. Aktivitas fisik yang kurang secara signifikan lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Khoerunisa & Istianah, 2021) mengatakan bahwa asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan status gizi pada remaja. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Mauridha & Hardiningsih, 2023) terdapat hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja. Remaja dengan citra tubuh positif cenderung memiliki status gizi normal, namun masih terdapat beberapa remaja dengan status gizi kurus. Pada citra

tubuh negatif mayoritas remaja memiliki status gizi yang normal namun masih cukup banyak juga remaja putri lainnya yang memiliki status gizi kurang.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 10 siswa di SMP N 33 Padang ditemukan 60% (6) gizi kurang, 20% (2) normal, 20% (2) obesitas. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 33 Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan Masalah Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah penelitian “Apakah Ada Hubungan, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 33 Padang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 33 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja di SMP N 33 Padang
2. Diketahui distribusi frekuensi asupan karbohidrat pada remaja di SMP N 33 Padang
3. Diketahui distribusi frekuensi asupan protein pada remaja di SMP N 33 Padang
4. Diketahui distribusi frekuensi asupan lemak pada remaja di SMP N 33 Padang

5. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja di SMP N33 Padang
6. Diketahui distribusi frekuensi citra tubuh pada remaja di SMP N 33 Padang
7. Diketahui hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi padaremaja di SMP N 33 Padang
8. Diketahui hubungan asupan protein dengan status gizi pada remajadi SMP N 33 Padang
9. Diketahui hubungan asupan lemak dengan status gizi pada remaja di SMP N 33 Padang
10. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP N 33 Padang
11. Diketahui hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja di SMP N 33 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama perkuliahan, dilapangan dan menambah wawasan peneliti.

1.4.2 Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi pada perpustakaan dan dapat menjadi masukan bagi yang membacanya terkait” Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 33 Padang”.

1.4.3 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah tentang pentingnya memberikan penyuluhan tentang Citra Tubuh, Asupan Zat Gizi Makro Dan Pentingnya Melakukan Aktivitas Fisik.

1.4.4 Bagi Remaja

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang bagaimana Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Citra Tubuh Dengan Status Gizi

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini termasuk lingkup gizi masyarakat, yaitu ingin mengetahui Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Citra Tubuh Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 33 Padang pada tahun 2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Subjek penelitian ini adalah siswa di SMP N 33 Padang.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Analisis Univariat

Hasil pembahasan tentang asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, citra tubuh dengan status gizi pada remaja di SMPN 33 Padang adalah sebagai berikut.

5.1.1 Status Gizi

Berdasarkan Tabel 4.1 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan Status Gizi pada siswa SMPN 33 Padang tahun 2024 dari 79 siswa terdapat Status gizi tidak normal sebesar 72.2%.

Zat gizi adalah senyawa yang diperoleh dari makanan yang digunakan tubuh untuk fungsi fisiologis normal. Definisi luas ini mencakup senyawa yang digunakan langsung untuk produksi energi yang membantu dalam metabolisme (koenzim), membangun struktur tubuh atau membantu sel sel tertentu. Nutrisi sangat penting bagi organisme dalam kelanjutan siklus hidupnya dan berperan dalam fungsi organisme. Makronutrien adalah makanan terpenting yang membangun tubuh dan menyediakan energi. Makronutrien dibutuhkan dalam jumlah besar dalam gram (g). Makronutrien terdiri dari karbohidrat, protein dan lemak. (Resmana, 2023).

Untuk mengukur status gizi pada remaja digunakan berbagai cara, salah satunya yaitu menggunakan indeks massa tubuh (IMT) menurut umur. IMT digunakan untuk mengetahui apakah berat badan seorang remaja dikatakan kurus, normal, atau berlebih (Kemenkes.2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahayu (2021) dengan judul hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi

remaja di sanggar gadang serunai kots bengkulu terdapat 27 responden dengan status gizi tidak normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Oktaviana 2019) dengan judul hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro serta aktifitas fisik dengan status gizi remaja di Mts Nahjul Huda jakarta barat terdapat 64.7% siswa mengalami gizi lebih.

5.1.2 Asupan Karbohidrat

Berdasarkan Tabel 4.2 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan Asupan Karbohidrat pada siswa SMPN 33 Padang tahun 2024 dari 79 siswa terdapat Karbohidrat kurang sebesar 41.8%.

Karbohidrat adalah salah satu komponen utama dalam makanan yang memberikan energi penting untuk tubuh. Peran penting karbohidrat dalam ilmu gizi antara lain. (Resmana,2023). Ketersediaan karbohidrat di alam sangat melimpah dan mudah di dapat karena diperoleh dari tumbuhan. Karbohidrat sangat diperlukan untuk kebutuhan energi sehingga menjadi kebutuhan pokok manusia di seluruh belahan dunia. Tiap gram karbohidrat terdiri dari 4 kkal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu 2021) dengan judul hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di sanggar gadang serunai kots bengkulu terdapat 26 responden dengan asupan karbohidrat baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Damayanti 2023) dengan judul hubungan Body imge dan asupan dengan status gizi siswa SMA negeri 6 Pandeglang terdapat 16 responden yang asupan karbohidrat kurang.

5.1.3 Asupan Protein

Berdasarkan Tabel 4.3 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan Asupan Protein pada siswa SMPN 33 Padang tahun 2024 dari 79 siswa terdapat Protein kurang sebesar 40.5%.

Asupan protein yang tidak mencukupi dapat mempengaruhi kesehatan seluruh organ tubuh manusia, terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Komposisi asam amino dan daya cernanya sangat mempengaruhi kualitas protein. Protein dapat dibedakan menjadi protein nabati dan hewani.

Protein nabati dapat diperoleh dari biji-bijian dan kacang-kacangan, kedelai serta produk olahannya (tempe, tahu). Protein hewani dapat diperoleh dari daging, ikan, telur, unggas, dan susu. Protein hewani biasanya merupakan protein dengan kualitas lebih tinggi dibandingkan dengan protein nabati yang merupakan protein dengan kualitas lebih rendah. Namun manusia harus mengonsumsi kombinasi protein hewani dan nabati untuk membentuk protein yang lebih lengkap. (Solichatin, dkk 2021)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu 2021) dengan judul hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di sanggar gadang serunai kots Bengkulu terdapat 26 responden dengan asupan protein baik.

5.1.4 Asupan Lemak

Berdasarkan Tabel 4.4 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan Asupan lemak pada siswa SMPN 33 Padang tahun 2024 dari 79 siswa terdapat lemak kurang sebesar 43.0%.

Lemak juga membantu tubuh menyerap vitamin A, D dan E. Vitamin ini memiliki sifat larut dalam lemak dan hanya diserap oleh lemak. Lemak yang tidak terpakai di sel-sel tubuh dapat diubah menjadi energi, dan bila sisalemak yang tidak terpakai akan diubah menjadi energi (Solichatin,dkk 2021). Lemak merupakan bentuk energi terkonsentrasi yang memberikan kalori sebesar 9 kal/gram 2½ kali dari jumlah kalori yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein. Lemak merupakan sumber energi paling padat dan lebih sulit dimetabolisasi. Maka lemak hanya bisa menjadi sumber energi cadangan yang disimpan di bawah jaringan kulit (subkutan) sebanyak 50%, disekeliling organ dalam rongga perut sebanyak 45%, dan sisanya di jaringan intramuskuler.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu 2021) dengan judul hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di sanggar gadang serunai kots bengkulu terdapat 25 responden dengan asupan lemak baik.

5.1.5 Aktivitas Fisik

Berdasarkan Tabel 4.5 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan Aktivitas Fisik pada siswa SMPN 33 Padang tahun 2024 dari 79 siswa terdapat Aktivitas Ringan sebesar 51.9%.

Aktivitas fisik adalah Pergerakan anggota tubuh yang menghasilkan energi sederhana dan penting untuk bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Pekerjaan sehari-hari dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Gaya hidup dengan aktivitas fisik yang kurang mempengaruhi kondisi tubuh. Aktivitas fisik menyebabkan tubuh membakar kalori sehinggadapat mempengaruhi berat badan.

FAO menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah variabel utama setelah angka metabolisme basal dalam perhitungan pengeluaran energy. Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selama 24 jam dinyatakan dalam PAL (*Physical Activity Level*) atau tingkat aktivitas fisik. PAL merupakan besarnya energi yang dikeluarkan (kkal/kap/hari) per kilogram berat badan dalam 24 jam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu 2021) dengan judul hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di sanggar gadang serunai kots bengkulu terdapat 27 responden dengan aktivitas fisik ringan. Penelitian orang lain yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian (Dania 2021) dengan judul hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja terdapat 72 responden dengan aktifitas sedang.

5.1.6 Citra Tubuh

Berdasarkan Tabel 4.6 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan Citra Tubuh pada siswa SMPN 33 Padang tahun 2024 dari 79 siswa terdapat Citra Tubuh Negatif sebesar 67.1%.

Citra tubuh atau body image adalah suatu pandangan mengenai psikologis individu terhadap fisik individu tersebut mempersepsikan dan memberi sebuah penilaian terhadap hal yang sudah diamati serta dirasakan individu tersebut Citra tubuh seseorang bisa positif atau negative. Citra tubuh adalah tingkah laku seseorang dan pandangan individu terhadap tubuhnya, yang mempunyai nilai positif dan negatif. Ada dua jenis citra tubuh/body image yaitu negatif dan positif. Body image yang positif adalah individu yang mampu menerima kepribadiannya dan menyadari bahwa individu tersebut menerima struktur fisiknya sesuai dengan fisiologi tubuhnya. Kemudian body image yang buruk atau negatif merupakan reaksi melihat

dan merasakan tubuh sendiri. bahwa ia tidak bisa menerima segala bentuk fisiknya, baik tipe yang ideal maupun yang belum ideal. Peristiwa ini menyebabkan seseorang selalu berusaha mengubah tubuhnya sesuai standar ideal saat ini tanpa memikirkan dampaknya terhadap dirinya sendiri, sehingga berujung pada makan berlebihan, gangguan makan, dan depresi.(Nahdlatul et al., 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Amir dkk 2023 dengan judul hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros terdapat 40 responden dengan citra tubuh negatif.

5.2 Analisis Bivariat

5.2.1 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

Pada tabel 4.8 dapat dilihat dari 33 responden memiliki Asupan karbohidrat kurang yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 25 responden, sebanyak 8 responden memiliki status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi square* diperoleh nilai $p\text{Value} = 0,001$. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan penelitian hipotesis bahwa jika $p (0,001) < 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima sehingga ada hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi pada remaja di SMP N 33 Padang tahun 2024.

Zat gizi adalah senyawa yang diperoleh dari makanan yang digunakan tubuh untuk fungsi fisiologis normal. Definisi luas ini mencakup senyawa yang digunakan langsung untuk produksi energi yang membantu dalammetabolisme (koenzim), membangun struktur tubuh atau membantu sel sel tertentu. Nutrisi sangat penting bagi organisme dalam kelanjutan siklus hidupnya dan berperan dalam fungsi organisme. Makronutrien adalah makanan terpenting yang

membangun tubuh dan menyediakan energi. Makronutrien dibutuhkan dalam jumlah besar dalam gram (g). Makronutrien terdiri dari karbohidrat, protein dan lemak. (Resmana, 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu 2021) dengan judul hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di sanggar gadang serunai kots bengkulu terdapat Hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Oktaviana 2019) dengan judul hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro serta aktifitas fisik dengan status gizi remaja di Mts Nahjul Huda jakarta barat terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi.

5.2.2 Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi

Pada tabel 4.9 dapat dilihat dari 32 responden memiliki Asupan Protein kurang yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 23 responden, sebanyak 9 responden status gizi baik. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chisquare* diperoleh nilai $p\text{Value} = 0,006$. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan penelitian hipotesis bahwa jika $p (0,006) < 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima sehingga ada hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi pada remaja di SMP N 33 Padang tahun 2024.

Protein nabati dapat diperoleh dari biji-bijian dan kacang-kacangan, kedelai serta produk olahannya (tempe, tahu). Protein hewani dapat diperoleh dari daging, ikan, telur, unggas, dan susu. Protein hewani biasanya merupakan protein dengan kualitas lebih tinggi dibandingkan dengan proteinnabati yang merupakan protein dengan kualitas lebih rendah. Namun manusia harus mengonsumsi

kombinasi protein hewani dan nabati untuk membentuk protein yang lebih lengkap.(Solichatin,dkk 2021)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu 2021) dengan judul hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di sanggar gadang serunai kots bengkulu terdapat Hubungan asupan protein dengan status gizi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Oktaviana 2019) dengan judul hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro serta aktifitas fisik dengan status gizi remaja di Mts Nahjul Huda jakarta barat terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi.

5.2.3 Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi

Pada tabel 4.9 dapat dilihat dari 34 responden memiliki Asupan Lemak kurang dengan status gizi tidak normal sebanyak 24 responden, sebanyak 10 responden mengalami asupan lemak kurang status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chisquare* diperoleh nilai $p\text{Value} = 0,018$. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan penelitian hipotesis bahwa jika $p(0,018) < 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima sehingga ada hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi pada remaja di SMP N 33 Padang tahun 2024.

Lemak juga membantu tubuh menyerap vitamin A, D dan E. Vitamin ini memiliki sifat larut dalam lemak dan hanya diserap oleh lemak. Lemak yang tidak terpakai di sel-sel tubuh dapat diubah menjadi energi, dan bila sisalemak yang tidak terpakai akan diubah menjadi energi. (Solichatin,dkk 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu 2021) dengan judul hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi

remaja di sanggar gadang serunai kots bengkulu terdapat Hubungan asupan lemak dengan status gizi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Oktaviana 2019) dengan judul hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro serta aktifitas fisik dengan status gizi remaja di Mts Nahjul Huda jakarta barat terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi.

5.2.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Pada tabel 4.10 dapat dilihat dari 41 responden memiliki Aktivitas Fisik ringan yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 25 responden, sebanyak 16 responden status gizi baik. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chisquare* diperoleh nilai ρ Value= 0,007. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan penelitian hipotesis bahwa jika ρ (0,007) < 0,05 maka H_0 ditolak atau H_a diterima sehingga ada hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada remaja di SMP N 33 Padang tahun 2024.

Aktivitas fisik adalah Pergerakan anggota tubuh yang menghasilkan energi sederhana dan penting untuk bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Pekerjaan sehari-hari dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Gaya hidup dengan aktivitas fisik yang kurang mempengaruhi kondisi tubuh. Aktivitas fisik menyebabkan tubuh membakar kalori sehinggadapat mempengaruhi berat badan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahayu 2021) dengan judul hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di sanggar gadang serunai kots bengkulu terdapat Hubungan Aktivitas fisik dengan status gizi. Penelitian orang lain yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian Dania 2021 dengan judul hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas

fisik dengan status gizi pada remaja terdapat hubungan aktifitas fisik dengan status gizi.

5.2.5 Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi

Pada tabel 4.11 dapat dilihat dari 53 responden memiliki Citra Tubuh negatif yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 37 responden, sebanyak 16 responden status gizi baik. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chisquare* diperoleh nilai ρ Value= 0,041. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan penelitian hipotesis bahwa jika $\rho (0,041) < 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima sehingga ada hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada remaja di SMP N 33 Padang tahun 2024.

Citra tubuh atau body image adalah suatu pandangan mengenai psikologis individu terhadap fisik individu tersebut mempersepsikan dan memberi sebuah penilaian terhadap hal yang sudah diamati serta dirasakan individu tersebut Citra tubuh seseorang bisa positif atau negatif. Citra tubuh adalah tingkah laku seseorang dan pandangan individu terhadap tubuhnya, yang mempunyai nilai positif dan negatif. Ada dua jenis citra tubuh/body image yaitu negatif dan positif. Body image yang positif adalah individu yang mampu menerima kepribadiannya dan menyadari bahwa individu tersebut menerima struktur fisiknya sesuai dengan fisiologi mimpinya. Kemudian body image yang buruk atau negatif merupakan reaksi melihat dan merasakantubuh sendiri. bahwa ia tidak bisa menerima segala bentuk fisiknya, baik tipe yang ideal maupun yang belum ideal. Peristiwa ini menyebabkan seseorang selalu berusaha mengubah tubuhnya sesuai standar ideal saat ini tanpa memikirkan dampaknya terhadap dirinya sendiri, sehingga berujung pada makan berlebihan, gangguan makan, dan depresi (Nahdlatul et al., 2023)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Amir dkk 2023) dengan judul hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros Kabupaten Maros terdapat 40 responden dengan citra tubuh negatif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Damayanti 2023) dengan judul hubungan Body imge dan asupan dengan status gizi siswa SMA negeri 6 Pandeglang terdapat hubungan body image dengan status gizi siswa.