

Studi Kasus

## Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan

*Icaestika Waluyani, Fitra Nadhilla Siregar, Dina Anggreini, Aminuddin, Muhammad Usamah Yusuf*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan*

### INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 10 Juni 2022  
Revisi Akhir: 15 Juni 2022  
Diterbitkan *Online*: 1 Juli 2022

### KATA KUNCI

Kesehatan Remaja; Penyuluhan Gizi; Status Gizi

### KORESPONDENSI

Phone: -  
E-mail: [icarestika2707@gmail.com](mailto:icarestika2707@gmail.com)

### A B S T R A K

Remaja merupakan suatu periode di mana seseorang mengalami masa transisi, yaitu adanya perubahan pada kehidupan menuju periode dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan dari perilaku anak-anak menuju perilaku seseorang yang akan berusia dewasa. Dilihat dari perubahannya, remaja mengalami transisi secara fisiologis dan mentalitas. Masa remaja merupakan masa yang rentan mengalami banyak permasalahan, termasuk dalam kecakapan kebutuhan gizi. Masalah gizi kelompok remaja yang masih banyak ditemukan di Indonesia yaitu anemia, stunting (keadaan di mana anak tidak tumbuh seiring berjalannya umur), wasting (kurus), dan obesitas (gemuk). Tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah melihat efektivitas penyuluhan tentang gizi remaja dan mengidentifikasi adanya pengaruh antara variabel pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja. Metode penelitian ini menggunakan desain cross sectional dan pengambilan sampel menggunakan teknik sample random sampling. Data yang didapatkan untuk penelitian ini berasal dari kuesioner pre-test dan post-test serta alat bantu yang digunakan untuk membantu pengambilan data responden menggunakan alat timbangan jejak untuk mengukur bobot badan dan meteran untuk mengukur tinggi badan dari responden. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan adanya pengaruh dari penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan siswa/i dan ditemukan adanya keterkaitan antara pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik remaja di SMPN 31 Medan terhadap Indeks Massa Tubuh dengan pre-test sebesar 44% dan post-test sebesar 60%. Kesimpulannya bahwa penyuluhan yang dilakukan memiliki dampak peningkatan terhadap pengetahuan remaja terkait pola makan dan aktivitas fisik untuk menjaga keseimbangan IMT.

### PENDAHULUAN

Artikel Remaja adalah individu yang berada di masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan emosional, kematangan seksual, serta finansial ( World Health Organization ). Selain itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja pada umumnya berada pada rentang usia 10-18 tahun, sedangkan berdasarkan Permenkes RI Nomor 25 tahun 2014, remaja berada pada rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah.

Pada masa remaja, pengetahuan gizi sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Di Indonesia, hal ini dikatakan dengan gizi seimbang. Gizi seimbang maksudnya ialah berbagai bahan pangan yang terdapat berbagai unsur zat gizi yang dipelukan oleh tubuh baik secara kualitas atau kuantitasnya. Secara khusus, gizi remaja putri harus lebih diperhatikan untuk mencapai status gizi remaja yang baik, karena remaja putri akan menjadi calon ibu. Remaja dengan tingkat status gizi yang baik, pertumbuhan serta perkembangan remaja akan menjadi lebih optimal. Status gizi pada remaja umumnya dipengaruhi oleh faktor ekonomi namun juga dipengaruhi oleh faktor budaya, pola makan, kebiasaan mengonsumsi makanan sehat maupun tidak, serta kebiasaan aktivitas fisik. Kebiasaan mengonsumsi makan maupun

aktivitas fisik yang buruk pada remaja memberi kemungkinan terjadinya gizi kurang atau gizi berlebih. Perilaku kebiasaan gizi seimbang berarti serangkaian perilaku yang dilakukan remaja untuk memenuhi syarat keseimbangan gizi dalam tubuhnya seperti mengonsumsi makanan berkarbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Salah satu cara yang bisa dilakukan agar memiliki sumber daya manusia yang berkualitas ialah dengan memperhatikan dan meningkatkan status gizi atau derajat kesehatan masyarakatnya terutama pada remaja yang dapat dilihat dalam pola makan sehari-hari.

Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik maupun kurang baik cenderung akan memiliki pola makan yang lebih beragam. Hal ini memiliki keterkaitan dengan menu pangan yang dikonsumsi sehari-hari baik dalam keluarga maupun diluar rumah. Salah satu yang menjadi permasalahan dalam remaja yang mendukung sulitnya tercapainya status gizi normal ialah adanya remaja putri yang melakukan diet karena remaja putri lebih memperhatikan penampilan tubuhnya daripada remaja laki-laki. Persoalan ini juga memiliki keterkaitan dengan banyaknya penderita anemia pada remaja putri. Pada masa remaja, energi dan protein yang dibutuhkan meningkat untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Energi dan protein dapat dikatakan terpenuhi jika dilihat dari berat badan dan tinggi badan yang normal dan status gizi yang baik. Maka dari itu, memperhatikan berat dan tinggi badan pada setiap remaja perlu diperhatikan sebagai patokan penentuan kecukupan energi setiap remaja. Berdasarkan PERMENKES No. 41 Tahun 2014, mengenai gizi seimbang, bagi beberapa kelompok yaitu bayi usia 0-6 bulan, anak usia 6-24 bulan, anak usia 2-5 tahun, anak usia 6-9 tahun, ibu hamil, ibu menyusui, remaja usia 10-19 tahun, dewasa, dan lanjut usia.

Masyarakat Indonesia memiliki anjuran yang sudah ditetapkan perihal mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yakni sebanyak 300-400 g perhari untuk kategori anak balita dan usia sekolah, sedangkan 400-600 g perhari untuk kategori remaja dan orang dewasa. Secara umum, anak berusia 10-19 tahun sudah memasuki masa awal remaja yang ditandai dengan perubahan awal pada motorik dan karakteristiknya yang berbeda disbanding usia sebelumnya. Anak remaja laki-laki umumnya lebih tertarik dengan aktivitas fisik yang berat dan membuat berkeringat. Hal ini memiliki keterkaitan dengan pentingnya asupan energi, protein, kalsium, magnesium, vitamin D dan A bagi pertumbuhan fisik remaja laki-laki.

Beberapa masalah pada gizi remaja yang masih menjadi persoalan sampai saat ini ialah:

#### *Anemia*

Anemia dikenal dengan kondisi medis dimana kadar sel darah merah pada tubuh tidak sesuai dengan kadar sel darah merah yang seharusnya normal. Kadar sel darah merah ini berbeda antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan Survey Kesehatan Rumah Tangga Prevalensi, tingkat penderita anemia di Indonesia masih pada angka yang cukup tinggi yaitu sekitar 40,1%. Departemen Kesehatan juga memiliki pencatatan bahwa penderita anemia pada remaja laki-laki mencapai 45,8% dan 57,1% pada remaja perempuan.

Dari data diatas, dapat diketahui bahwa remaja perempuan rentan terkena anemia. Adanya siklus menstruasi pada perempuan menjadi salah satu alasan mengapa remaja putri banyak mengalami anemia terlebih lagi pengetahuan mereka mengenai anemia masih kurang. Berdasarkan Riskesdas 2018, angka penderita anemia di Indonesia masih terletak pada kategori tinggi yakni 32% pada kategori remaja. Angka ini memiliki makna 3-4 dari 10 remaja Indonesia menderita anemia. Faktor penyebab lain yang mendukung tingginya angka anemia pada remaja ialah karena kebiasaan mengonsumsi makanan dengan asupan gizi yang tidak optimal serta kurangnya aktifitas fisik

#### *Stunting*

Menurut Kemenkes, Stunting merupakan permasalahan medis yang ditandai dengan kurangnya asupan gizi pada tubuh dalam waktu lama disebabkan oleh makanan yang dikonsumsi tidak mengandung cukup gizi bagi tubuh.

Di negara berkembang, masalah gizi yang masih menjadi persoalan utama ialah gizi kurang atau disebut juga stunting (Fatimah, 2010). Secara sederhana, stunting merupakan gangguan pertumbuhan yang diakibatkan oleh banyak hal yang berdampak langsung pada metabolisme tubuh. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% penderita stunting adalah remaja dengan kategori usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja dengan kategori usia 16-18 tahun. Angka ini mengalami penurunan jika dilihat dari data Riskesdas 2013 yang pada saat itu mencapai 37,2% dan turun menjadi 30,8% pada Riskesdas 2018.

Remaja yang mengalami stunting umumnya memiliki keterbatasan fisik, perilaku yang tidak biasa, dan tak jarang mendapat *bullying* dari teman-temannya, sulit untuk membangun rasa percaya diri, mengalami kecemasan, lebih memilih untuk menyendiri, hingga pada titik depresi (Segal & Webb, 2015).

### *Obesitas*

Obesitas cukup sering didengar walaupun bagi masyarakat awam. Obesitas diketahui sebagai salah satu masalah gizi yang belum kunjung selesai diatasi dan bahkan selalu meningkat setiap tahunnya, baik di negara maju maupun berkembang. Persoalan obesitas ini menjadi salah satu penyebab ematian terbesar di dunia karena obesitas merupakan faktor resiko terjadinya penyakit Diabetes Melitus Tipe 2, Jantung coroner, Hipertensi, dan beberapa penyakit Kanker. Ketidakseimbangan antara asupan dengan energi yang dikeluarkan merupakan penyebab terjadinya obesitas.

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa angka penderita obesitas di Indonesia masih cukup tinggi terkhusus pada remaja kategori usia 13-15 tahun yang berada pada angka 16%, terdiri dari 11,2% gemuk, dan 4,8% sangat gemuk (obesitas). Sementara itu, prevalensi gemuk pada remaja kategori usia 16-18 tahun yakni pada angka 13,5%, terdiri dari 9,5% gemuk dan 4,0% sangat gemuk (obesitas)

### *Wasting*

Wasting walaupun jarang terdengar dan dibahas oleh masyarakat awam, namun ternyata wasting merupakan salah satu persoalan kesehatan yang belum juga terselesaikan. Faktor langsung yang mengawali terjadinya wasting adalah asupan makanan yang kurang dan adanya infeksi suatu penyakit. Wasting tidak hanya terjadi pada anak-anak, namun juga ada remaja. Selain itu, adapun faktor tidak langsung yang menyebabkan wasting adalah ketahanan pangan keluarga, pelayanan kesehatan, pola pengasuhan anak, dan lingkungan yang kurang memenuhi kebutuhan asupan gizi anak (De Onis & Branca, 2016).

Dampak yang disebabkan oleh wasting cukup besar sehingga masih dianggap sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat. Remaja yang menderita wasting memiliki resiko mengalami defisiensi zat gizi yang berdampak pada kesehatan dan perkembangan tubuh seperti infeksi penyakit dan kemampuan kerja otak pada remaja.

Di Indonesia saat ini persoalan terkait wasting masih tergolong serius. Menurut WHO (2010), masalah kesehatan masyarakat dapat digolongkan pada level serius apabila prevalensi wasting berada di angka 10,0% - 14,0% dan digolongkan kritis apabila berada di angka lebih dari atau sama dengan 15,0 % (WHO, 2010). Hasil Riskesdas tahun 2013-2018 menunjukkan bahwa angka prevalensi wasting di Indonesia mengalami penurunan.

Di tahun 2013 tercatat sebesar 12,1 persen kasus wasting, kemudian angka ini menurunkan menjadi 10,2 persen kasus pada tahun 2018. Meskipun mengalami penurunan, kasus wasting masih menjadi masalah utama terkait kesehatan gizi di Indonesia karena masih jauh dari standar internasional dari WHO dan WHA (World Health Assembly) yakni tahun 2025 adalah menurunkan dan mempertahankan wasting pada balita menjadi dibawah 5 persen.

Tujuan dari penelitian yang dilakukan untuk mencari tahu pengetahuan serta efektivitas penyuluhan kesehatan yang diberikan apakah adanya hubungan pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik serta mencari tahu keberhasilan dari penyuluhan tentang gizi di SMPN 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan. Manfaat dari penelitian ini adalah dapat digunakan sebagai referensi untuk mendata serta menemukan kemudian mendeteksi dini status IMT dari remaja SMPN 31 Medan. Fokus penulis pada penyuluhan yang dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan dan melakukan deteksi dini pada status gizi remaja di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2022 di SMP Negeri 31 Medan. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional cara pengambilan sampel penelitian menggunakan sample random sampling. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/i di SMP Negeri 31 Medan. Sampel pada penelitian ini adalah 50 orang siswa/i yang terdiri dari 15 orang laki-laki dan 35 orang perempuan dengan usia 14-15 tahun. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan guna mengetahui Indeks Masa Tubuh (IMT) dari responden. Dan menyebarkan selebaran kuisisioner dengan pertanyaan seputar pengetahuan aktivitas fisik dan pola makan kepada 50 siswa/i SMP Negeri 31 Medan. Data sekunder status gizi berasal dari pengukuran berat badan dengan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan dengan alat ukur yang dipasang di tembok. Data usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan juga pola makan didapat melalui pengisian kuisisioner (angket) pre-test dan post-test yang dibagikan langsung kepada responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengambilan data dengan menggunakan kuesioner serta timbangan dan alat ukur meteran, maka didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

### *Jenis Kelamin Remaja dan Status Gizi Remaja SMPN 31 Medan*

Berdasarkan sampel yang diambil oleh peneliti berjumlah 50 remaja dengan rata-rata siswa berumur 14-15 tahun yang berada di tingkatan III SMP di SMPN 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan. Diketahui data persentase jenis kelamin dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 1. Jenis Kelamin Remaja SMPN 31 Medan

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Perempuan	35	70
Laki-Laki	15	30
Jumlah	50	100

Dari tabel partisipasi sasaran penelitian jenis kelamin yang paling banyak menjadi subjek penelitian di dalam penyuluhan adalah jenis kelamin perempuan di SMPN 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan. Persentase siswi berjenis kelamin perempuan sebanyak 70% dari 50 sampel penelitian. Perempuan menjadi kategori paling banyak dilibatkan karena mengalami permasalahan gizi. Kebutuhan gizi pada jenis kelamin perempuan cenderung lebih sedikit dibandingkan laki-laki, tetapi memiliki risiko paling besar untuk mengalami masalah seperti *overweight* dan obesitas.

Remaja putri yang mengidap anemia memiliki risiko dalam paling besar dengan karena memiliki rahim di mana jani berkembang dari asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh sang ibu. Kecukupan gizi yang kurang juga akan mempengaruhi kejadian stunting pada bayi sehingga perlu adanya deteksi dini dan melibatkan jenis kelamin perempuan untuk pengukuran status gizi berdasarkan standart dari Kementerian Kesehatan Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021)

Berdasarkan pengukuran dari berat badan dan tinggi badan sampel siswa/i sebanyak 50 orang, maka di bagi menjadi tiga klasifikasi, di antaranya dikelompokkan menjadi *overweight* (kurus), normal (seimbang), dan obesitas (kegemukan) Persentase dari kategori gizi remaja SMPN 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan. Diketahui data persentase status gizi dari 50 remaja disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Kategori Status Gizi Remaja SMPN 31 Medan

Kategori	Frekuensi	%
Kurus ( <i>overweight</i> )	25	50
Normal	20	40
Gemuk (obesitas)	5	10
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 2. Kategori gizi paling besar adalah status gizi kurus dengan jumlah persentase 50%. Kemudian disusul kategori normal dengan persentase 40% dan kategori gemuk sebesar 5%. Status gizi sangat mempengaruhi kesehatan bagi remaja. Status gizi sangat mempengaruhi kesehatan karena IMT yang normal mengindikasikan adanya kebutuhan dan keseimbangan yang terpenuhi.

Hasil olah data yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan di SMPN 31 Medan kelompok gizi yang paling banyak ditemukan adalah kelompok *overweight* (kurus) dan normal, sedangkan pada jenis kelamin laki-laki memiliki status gizi normal yang paling banyak dibandingkan perempuan. Peneliti mencoba mencari tahu lebih dalam tentang perilaku Remaja putri, dari hasil telaah peneliti menemukan remaja putri di SMPN 31 Medan bahwa mereka pernah mengikuti program penurunan badan sehingga banyak ditemukan gizi kurus dibandingkan yang memiliki status gizi normal.

**Pengetahuan Pre-Test (Sebelum Dilakukan Penyuluhan) Remaja SMPN 31 Medan**

Berdasarkan pengukuran dari timbangan berat badan dan tinggi badan sampel siswa/i sebanyak 50 orang. Persentase dari kategori gizi remaja SMPN 31 Medan Kecamatan Medan Berdasarkan dari pembagian kuesioner yang diberikan kepada 50 sampel penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki hasil persentase disajikan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Pre-Test Remaja SMPN 31 Medan

Kategori	Frekuensi	%
Baik	22	44
Cukup Baik	8	16
Kurang Baik	20	40
Jumlah	50	100

Tabel di atas menjelaskan hasil yang didapatkan oleh peneliti yaitu persentase pengetahuan remaja kategori baik dengan 44%. Kemudian hasil dengan cukup baik yaitu 16% dan disusul dengan kategori kurang baik dengan persentase 40%. Pengetahuan pre-test yang dilakukan oleh penelitian menunjukkan hasil dengan baik sehingga dapat dikatakan bahwa hasil penelitian saat pembagian kuesioner dengan hasil baik.

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Post-Test Remaja SMPN 31 Medan

Kategori	Frekuensi	%
Baik	30	60
Cukup Baik	15	30
Kurang Baik	5	10
Jumlah	50	100

Dilihat dari tabel yang menunjukkan hasil jawaban kuesioner post-test setelah dilakukan penyuluhan memiliki persentase sebesar 60% dengan kategori baik yang mengindikasikan para siswa memahami materi yang telah diberikan, kemudian persentase sebesar 30% menyatakan siswa/i mempunyai pengetahuan yang cukup baik, dan kategori kurang baik sebanyak 10%. Dilihat dari angka kenaikan pada tabel 3 dan 4, yaitu adanya peningkatan pengetahuan berdasarkan pemberian pre-test dan post-test yaitu jumlah persentase pengetahuan kategori baik sebanyak 16%. Artinya, adanya keberhasilan penyuluhan yang dilakukan oleh tim peneliti dalam melaksanakan pemberian pengetahuan dan materi status gizi remaja di SMPN 31 Medan.

Pengetahuan menjadi indikator dasar dalam melakukan sesuatu sehingga menjadi suatu pondasi dalam kehidupan. Termasuk dalam memelihara status gizi maka diperlukan pengetahuan pola dasar terkait kebutuhan dengan menguatkan pengetahuan pada remaja. Penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Yolanda (2014), di mana ditemukan adanya hubungan antara pengetahuan dan status gizi karena perilaku dapat terjadi didasari dengan pengetahuan yang dimiliki. Perilaku dapat menjadi suatu kebiasaan yang permanen jika memiliki pengetahuan. Dengan pengetahuan yang dimiliki maka status gizi remaja diharapkan dapat membaik.

Pada penelitian yang dilakukan di SMPN 31 Medan didapatkan hasil sebelum dilakukan penyuluhan. Para siswa kurang memahami tentang status gizi remaja. Setelah dilakukan penyuluhan pada mereka ternyata ada peningkatan pengetahuan status gizi. Dimulai dari masalah status gizi, cara menghitung IMT, kebutuhan gizi di saat remaja, dan cara menjaga status gizi agar tetap seimbang. Peningkatan pengetahuan ini menjelaskan bahwa penyuluhan yang dilakukan oleh peneliti berhasil sesuai dengan yang diinginkan.

**Pola Makan Remaja SMPN 31 Medan**

Dalam penelitian yang melibatkan 50 siswa/i SMPN 31 Medan mencoba mencari tahu pola makan pada remaja apakah dikategorikan baik atau kurang baik. Hasil persentase pola makan remaja dapat disajikan melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Pola Makan Remaja SMPN 31 Medan

Kategori	Frekuensi	%
Baik	20	40
Kurang Baik	30	60
Jumlah	50	100

Pola makan yang terjadi pada remaja di SMPN 31 Medan memiliki presentase baik dengan jumlah 40%, sedangkan kategori kurang baik memiliki presentase 20% lebih tinggi yaitu sebanyak 60%. Hal ini menunjukkan adanya pola makan remaja yang tidak teratur serta kebutuhan asupan makanan tidak berstandart kesehatan sebagaimana yang telah ditetapkan. Hasil dari kuesioner menunjukkan banyak remaja di SMPN 31 Medan yang sering memakan jajanan, jarang memakan nasi, serta makan 1-2 kali sehari. Banyak juga dari mereka yang jarang memakan sayur dan buah-buahan.

Pola makan merupakan suatu sistem di mana seseorang melakukan kebiasaan berulang-ulang secara teratur tentang aspek kebutuhan makanannya. Setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda tergantung pada jenis kelamin dan kelompok umur. Untuk mencapai status gizi yang dikategorikan normal, maka seseorang tersebut harus mengetahui apa saja asupan makanan yang baik dan sehat, bukan serta merta yang hanya mengenyangkan bagi perut. Seorang remaja yang memiliki status gizi kurus maupun gemuk akan memiliki peluang untuk terpapar penyakit lebih besar dibandingkan dengan yang memiliki status gizi normal. Hal ini dikarenakan, status gizi akan mempengaruhi daya tahan tubuh, jika imun seseorang menurun maka tubuh akan melemah dan menjadi tidak efektif untuk melawan mikroorganisme yang masuk ataupun penyakit akibat perilaku remaja.

Status gizi yang baik didapatkan dari pola makan yang sehat, artinya kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, mineral, dan protein serta kebutuhan gizi lainnya berhasil dimasukkan di dalam sepiring makan remaja. Realitanya, di Indonesia masih banyak remaja yang belum menerapkan kegiatan asupan makanan yang sehat, hal ini dilatarbelakangi oleh banyak faktor, seperti faktor ekonomi keluarga, faktor demografis, faktor tingkat pendidikan, dan faktor pengetahuan ibu.

Remaja yang hidup di dalam keluarga menengah ke bawah, asupan gizinya jarang terpenuhi, terlebih pada sayuran, protein, maupun lemak sehingga banyak kasus stunting di keluarga miskin. Belum lagi, tempat tinggal yang jauh dari perkotaan, misalnya di daerah pesisir makanan dominan yang dikonsumsi remaja adalah makanan yang banyak mengandung garam, sementara jika terlalu berlebihan dimakan oleh remaja maka akan berdampak buruk bagi kesehatan di kemudian hari, misalnya remaja berisiko terkena penyakit hipertensi meskipun penyakit ini membutuhkan waktu yang lama hingga munculnya gejala.

Faktor pengetahuan ibu juga menjadi faktor paling berpengaruh pada pola makan remaja. Hal ini karena ibu menjadi koki dan orang yang bertugas menyiapkan masakan di keluarga. Jika seorang ibu memiliki pengetahuan yang rendah terkait kebutuhan gizi remaja, maka tidak memungkinkan remaja tersebut mengalami gizi salah. Sikap ibu menjadi salah satu penentu baik atau tidaknya keadaan gizi remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Waryana di tahun 2017, keberagaman pemilihan makanan memiliki manfaat yang besar bagi remaja yang sedang mengalami masa perkembangan, tujuannya untuk memenuhi segala kebutuhan perharinya sehingga secara kuantitas dan kualitas dapat terpenuhi dengan sempurna.

### **Aktivitas Fisik Remaja SMPN 31 Medan**

Berdasarkan perhitungan sampel sebanyak 50 siswa/i di SMPN 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan didapatkan presentase kategori berat, sedang, dan ringan. Hasil persentase kategori aktivitas fisik remaja SMPN 31 Medan dapat diamati pada tabel 6. di bawah:

Tabel 6. Aktivitas Fisik Remaja SMPN 31 Medan

Kategori	Frekuensi	%
Berat	3	6
Sedang	27	54
Ringan	20	40
Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel.5 didapatkan hasil persentase aktivitas fisik paling banyak yang dilakukan oleh remaja di SMPN 31 Medan adalah 54%. Kemudian, disusul dengan aktivitas ringan sebanyak 40%, dan aktivitas berat hanya sedikit remaja yang melakukan 6%. Aktivitas fisik remaja sedikit banyaknya mempengaruhi status gizi karena pergerakan yang dilakukan manusia dapat membakar dan mengurangi bobot badan.

Menurut Joko Pekik Irianto (2000:5) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik dapat dilakukan dengan aktivitas fisik, mulai dari yang ringan, tetapi dilakukan secara konsisten sehingga didapatkan hasil yang signifikan positif untuk kesehatan. Menurut teorinya, sebuah perilaku yang dilakukan dengan cara berulang-ulang dapat membuat perilaku tersebut menjadi permanen atau bahasa sehari-hari yaitu kebiasaan.

Dengan meningkatnya tingkat kebugaran maka remaja menjadi lebih aktif serta memiliki semangat dan prestasi belajar yang lebih baik pula. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu antara lain: 1) pola makan, 2) istirahat dan 3) aktivitas fisik yang rutin. Untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik, maka ketiga poin tersebut harus dapat dilakukan dengan baik. Terkhusus pada pola makan sehari-hari yang harus mengandung berbagai zat-zat baik dalam memenuhi keragaman dalam jenis, frekuensi dan jumlahnya.

Aktivitas fisik menjadi dasar penentuan keadaan gizi, misalnya remaja yang sehat mampu melakukan pekerjaan yang relatif berat dengan waktu yang singkat, lalu kecepatan serta kuantitas dalam kegiatan tersebut sangat luar biasa. Sesuai dengan standart pengukuran kesehatan kebugaran jasmani, siswa/i yang diukur ternyata sering melakukan olahraga. Kegiatan ini pun tidak terlepas dari dorongan asupan gizi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan sebagai berikut, diketahui bahwasanya: Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 siswa/i. Jenis kelamin sampel yang digunakan untuk meneliti status gizi remaja sebanyak 70% adalah perempuan. Status gizi pada siswa/i yang berada di SMPN 31 Medan mayoritas sebanyak 50% yang memiliki status gizi kurus. Sedangkan status gizi pada siswa/i SMPN 31 Medan terdapat 40% memiliki status gizi normal dan 10% memiliki status gizi obesitas. Kebanyakan dari siswa/i SMPN 31 Medan memiliki pengetahuan pre-test dan post-test yang baik yaitu sebesar 44% dan 60%. Hasil analisa siswa/i SMPN 31 Medan yang memiliki pengetahuan pre-test dan post-test yang cukup baik yaitu 16% dan 30%. Sedangkan siswa/i SMPN 31 Medan yang memiliki pengetahuan pre-test dan post-test yang kurang baik yaitu 40% dan 10%. Siswa/i SMPN 31 Medan yang memiliki pola makan kurang baik dengan presentase 60% sedangkan yang memiliki pola makan yang baik dengan presentase 40%. Siswa/i SMPN 31 Medan yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan presentase 54%. Sedangkan siswa/i SMPN 31 Medan yang memiliki aktivitas fisik berat dengan presentase 6% dan aktivitas fisik ringan 40%.

Saran hendaknya Sekolah dapat bekerja sama dengan memberikan edukasi terpadu terkait informasi status gizi kepada remaja dengan membangun komunikasi kesehatan dan melakukan upaya promosi agar mmebangun kesadaran siswa/i untuk memperhatikan kebutuhan gizi di saat remaja. Penulis berharap jurnal ini dapat dijadikan sumber literasi untuk penelitian selanjutnya terkait hubungan pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik remaja terhadap status gizi siswa/i di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan, Kabupaten Deli Serdang. Penulis berharap peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi dan menelaah lebih dalam terkait faktor-faktor variabel lain yang dapat berhubungan dengan status gizi remaja. Sekolah dapat bekerja sama dengan memberikan edukasi terpadu terkait informasi status gizi kepada remaja dengan membangun komunikasi kesehatan dan melakukan upaya promosi agar mmebangun kesadaran siswa/i untuk memperhatikan kebutuhan gizi di saat remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D. A., & Festilia, S. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi di Siswa SMP AL-AZHAR Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PjN)*, 1, 10-13.
- Andika, F., & Kridawati, A. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi IMT Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(1), 76-89.
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNESA. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 01, 60-64.
- Muharam, R. R., Damayanti, I., & Ruhayati, Y. (2019). Hubungan Pola Makan dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*, 4, 15-20.

- Mulyati, S., & Sasnitisari, N. N. (2019). Pengaruh Pola Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan, 11(1)*, 318-325.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421-426.
- Nuryastuti, T., Tinamba, S., & Chandra, H. (2021). Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Komparasi Pola Siswa MAN Insan Cendekia Halmahera Barat dan SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 7*, 269-278.
- Octaviani, P., Izhar, M., & Amir, A. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 47/V Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ), 2*, 56-66.
- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al-Hidayah Terpadu Medan Tembung. *Jurnal Dunia Gizi, 2*, 71-78.
- Setyorini, C., & Lieskusumastuti, A. D. (2020). Status Gizi Siswa Siswi di SMAN 8 Surakarta. *Journal of Health Research, 3(1)*, 141-148.
- Suyasmi, N. M., D.M.Citrawati, & Sutayaja, I. (2018). Hubungan Pola Makan Aktivitas Fisik Pengetahuan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa Kelas XI MIPA SMA Negeri 4 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha, 5(3)*, 156-165.
- Utami, H. D., Kamsiah, & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan, 11*, 279-289.