

BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA

Yania Febsi¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Bangsa
email: febsi.felycia@gmail.com

***Ernawati²**

²Prodi Diploma Tiga Kebidanan, STIKes Husada Gemilang
*email: erwa72397@gmail.com

Farihah Indriani³

³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al Qur'an
email: farihah@unsiq.ac.id

Susanti Pratamaningtyas⁴

⁴Prodi Kebidanan Kediri, Poltekkes Kemenkes Malang
email: santisamuel123.ss@gmail.com

Coresspondence Author: Ernawati; erwa72397@gmail.com

Abstract: *Nutritional problems in adolescents remain a serious public health issue in both developed and developing countries, including Indonesia. Nutritional problems in adolescents are not limited to malnutrition, but also include overnutrition and obesity. The purpose of this study was to identify several factors associated with the nutritional status of adolescents. A cross-sectional study design was used in this study. The research was conducted at a high school in Banjar Regency. The research was conducted in April 2024. The research population consisted of 10th and 11th grade students. The sample consisted of 53 respondents. The sampling technique used was purposive sampling. The research instrument used was a research questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results showed a relationship between sleep duration (p value: 0.035) and physical activity (p value: 0.004) with nutritional status in adolescents. It is recommended that adolescents maintain a balanced diet, engage in physical activity, reduce sedentary behavior by limiting smartphone use, and ensure they get at least 8 hours of sleep per day.*

Keywords: *Sleep Duration, Nutrition, Adolescents.*

Abstrak: Permasalahan gizi pada remaja masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang cukup serius, baik di negara maju maupun negara berkembang, termasuk Indonesia. Masalah gizi pada remaja tidak hanya terbatas pada gizi kurang, tetapi juga mencakup gizi lebih dan obesitas. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di salah satu SMA di Kabupaten Banjar. Penelitian dilakukan pada bulan April tahun 2024. Populasi penelitian yaitu siswa kelas X dan XI. Sampel berjumlah 53 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara durasi tidur (p value: 0,035) dan aktifitas fisik (p value: 0,004) dengan status gizi pada remaja. Disarankan bagi remaja dapat menjaga pola makan seimbang, melakukan aktivitas fisik, mengurangi perilaku sedentari dengan membatasi penggunaan smartphone, dan memperhatikan waktu tidur agar tidak kurang dari 8 jam/hari.

Kata Kunci: Durasi Tidur, Gizi, Remaja.

A. Pendahuluan

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, serta perubahan perilaku yang sangat pesat. Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung pertumbuhan tinggi badan, berat badan, perkembangan organ reproduksi, serta kematangan sistem kognitif dan emosional. Oleh karena itu, status gizi remaja menjadi salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas kesehatan generasi masa depan. Namun, hingga saat ini permasalahan gizi pada remaja masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang cukup serius, baik di negara maju maupun negara berkembang, termasuk Indonesia. Masalah gizi pada remaja tidak hanya terbatas pada gizi kurang, tetapi juga mencakup gizi lebih dan obesitas. Ketidakseimbangan status gizi pada remaja dapat berdampak jangka pendek maupun jangka panjang, seperti menurunnya daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi belajar, penurunan prestasi akademik, hingga meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular di usia dewasa.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi masalah gizi pada remaja di Indonesia masih cukup tinggi. Remaja dengan status gizi kurang masih ditemukan, terutama di daerah dengan keterbatasan akses pangan dan sosial ekonomi rendah. Di sisi lain, peningkatan prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, seiring dengan perubahan pola makan, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya aktivitas fisik. Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut meliputi asupan zat gizi, pola makan, tingkat aktivitas fisik, pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan, citra tubuh (*body image*), serta faktor sosial ekonomi seperti pendidikan dan pendapatan orang tua. Selain itu, pengaruh lingkungan sosial, media massa, serta gaya hidup modern juga turut berperan dalam membentuk perilaku makan dan aktivitas fisik remaja.

Faktor pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam menentukan pilihan makanan dan perilaku konsumsi remaja. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat dibandingkan remaja dengan pengetahuan gizi rendah. Namun, pengetahuan yang baik tidak selalu diikuti oleh perilaku gizi yang baik, karena masih terdapat faktor lain seperti preferensi makanan, pengaruh teman sebaya, dan ketersediaan makanan di lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di salah satu SMA Negeri di Kabupaten Banjar, diperoleh gambaran bahwa permasalahan gizi pada remaja masih cukup tinggi. Dari total siswa yang menjadi responden, sebanyak 86 siswa (61,87%) diketahui mengalami masalah gizi, baik dalam kategori gizi kurang maupun gizi lebih, sedangkan hanya 53 siswa (38,13%) yang memiliki status gizi normal. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa berada pada kondisi status gizi yang tidak normal, sehingga berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan, pertumbuhan, serta kemampuan belajar remaja. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di salah satu SMA di Kabupaten Banjar. Penelitian dilakukan pada bulan April tahun 2024. Populasi penelitian yaitu siswa kelas X dan XI. Sampel berjumlah 53 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi, Durasi Tidur dan Aktifitas Fisik

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Status Gizi			
1	Tidak Normal	21	40
2	Normal	32	60
Total		53	100,0
Durasi Tidur			
1	Kurang	15	28
2	Cukup	38	72
Total		53	100,0
Aktifitas Fisik			
1	Kurang	24	45
2	Baik	29	55
Total		53	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 21 responden (40%) memiliki status gizi tidak normal. Menurut durasi tidur, mayoritas responden memiliki durasi tidur yang cukup berjumlah 38 responden (72%). Adapun menurut aktifitas fisik, mayoritas responden memiliki aktifitas fisik yang baik berjumlah 29 responden (55%).

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Durasi Tidur dengan Status Gizi

Durasi Tidur	Status Gizi					P value	
	Tidak Normal		Normal		Total		
	n	%	n	%	n		%
Kurang	8	53	7	47	15	100	0,035
Cukup	13	34	25	66	38	100	
Jumlah	21	40	32	60	53	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 15 responden dengan durasi tidur kurang, terdapat 8 responden (53%) memiliki status gizi tidak normal. Adapun dari 38 responden dengan durasi tidur cukup, terdapat 13 responden (34%) memiliki status gizi tidak normal. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,035 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara durasi tidur dengan status gizi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Amrynia (2022) yang menyatakan ada hubungan antara durasi tidur dengan status gizi. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} 0,035$. Merujuk hasil penelitian, durasi tidur salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Durasi tidur dikategorikan menjadi kurang dan cukup. Berdasarkan analisis univariate terdapat 15 responden yang memiliki durasi tidur kurang. Sementara itu berdasarkan analisis bivariate, terdapat 8 responden memiliki durasi tidur yang kurang dengan status gizi tidak normal. Remaja dengan status gizi lebih umumnya memiliki pola tidur yang tidak teratur, seperti kebiasaan tidur setelah pukul 22.00 malam dan bangun pagi sebelum pukul 05.00. Kondisi ini menyebabkan durasi tidur menjadi lebih pendek dari kebutuhan tidur remaja yang ideal. Kurangnya durasi tidur sering kali dipicu oleh adanya gangguan tidur, seperti sering terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tidur. Gangguan tidur tersebut dapat memengaruhi keseimbangan hormonal yang berperan dalam pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi. Durasi tidur yang pendek berpotensi meningkatkan asupan kalori karena waktu terjaga menjadi lebih panjang, sehingga peluang untuk mengonsumsi makanan, khususnya makanan ringan atau camilan tinggi energi, menjadi lebih besar. Selain itu, kurang tidur juga berdampak pada penurunan motivasi dan

energi untuk melakukan aktivitas fisik. Akibatnya, remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dalam aktivitas yang bersifat sedentari, seperti duduk berlama-lama sambil menggunakan handphone, menonton layar, atau mendengarkan musik, yang sering kali disertai dengan kebiasaan ngemil.

Pola perilaku tersebut menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, di mana energi yang masuk lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan. Jika kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, maka akan terjadi penumpukan lemak tubuh yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja.

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Aktifitas Fisik dengan Status Gizi

Aktifitas Fisik	Status Gizi				Total		P value
	Tidak Normal		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	15	63	9	38	24	100	0,004
Baik	6	21	23	79	29	100	
Jumlah	21	40	32	60	53	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 24 responden dengan aktifitas fisik kurang, terdapat 15 responden (63%) memiliki status gizi tidak normal. Adapun dari 29 responden dengan aktifitas fisik baik, terdapat 6 responden (21%) memiliki status gizi tidak normal. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,004 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Ariaini (2022) yang menyatakan adanya hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} = 0,000$. Merujuk hasil penelitian, aktifitas fisik merupakan faktor penyebab status gizi. Aktifitas fisik dikategorikan aktifitas fisik kurang dan baik. Berdasarkan analisis univariat terdapat 24 responden aktifitas fisik kurang. Berdasarkan analisis bivariat terdapat 15 responden (63%) memiliki aktifitas fisik kurang dengan status gizi tidak normal. Salah satu faktor penting yang berperan dalam pembentukan status gizi seseorang adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Melakukan aktivitas fisik secara teratur memberikan dampak positif yang signifikan bagi kesehatan tubuh, tidak hanya dalam menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga dalam mempertahankan keseimbangan energi dan komposisi tubuh.

Keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik sangat menentukan status gizi seseorang, baik dalam mencegah terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan metabolisme tubuh, memperbaiki fungsi otot dan sistem kardiovaskular, serta membantu mengatur penyimpanan lemak tubuh. Pada remaja, aktivitas fisik berperan penting dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, termasuk pembentukan massa otot dan tulang. Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi dalam pengendalian berat badan sehingga dapat memperbaiki atau mempertahankan status gizi dalam kategori normal. Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berdampak pada penumpukan lemak tubuh dan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih atau obesitas. Kondisi ini sering dijumpai pada remaja akibat perubahan gaya hidup, seperti meningkatnya aktivitas sedentari, penggunaan gawai yang berlebihan, serta minimnya keterlibatan dalam kegiatan olahraga (Harahap, 2020).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara durasi tidur dan aktifitas fisik dengan status gizi pada remaja. Disarankan bagi remaja dapat menjaga pola makan seimbang, melakukan aktivitas fisik, mengurangi perilaku sedentari dengan membatasi penggunaan smartphone, dan memperhatikan waktu tidur agar tidak kurang dari 8 jam/hari.

Daftar Pustaka

- Amrynia, S, U., Prameswari, G, N. (2022). *Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak)*. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. Vol 2. No. 1.
- Ariani, S., Nisa, A., Yulianti., Solechah, S, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. Vol 13. No. 1.
- Harahap, N, L., Lestari, W., Manggabarani, S. (2020). *Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Kabupaten Labuhan Batu*. *Nutrire Diaita*. Vol 12. No. 2.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mahargono, D, A, P., Safitri, D, E., Maulida, N, R. (2022). *Hubungan Asupan Gizi Makro, Frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Remaja*. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*. Vol 2. No. 2.
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z, A., Damayanti, A, Y., Naufalina, M, D. (2021). *Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1*. *Darussalam Nutrition Journal*. Vol 5. No. 1.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.