



Hubungan Status Gizi Terhadap Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa SMP Negeri 3 Samarinda Tahun 2025

Suryani¹, Aminah Toaha², Nino Adib C³

^{1,2}Program Studi Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kaltim

³Program Studi Sarjana Kesehatan, Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kaltim

ajasuryani31@gmail.com¹

Abstrak

Prevalensi masalah gizi pada remaja Indonesia menunjukkan kecenderungan meningkat, dengan data Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan overweight mencapai 12,1% dan obesitas 4,1%. Untuk menganalisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP Negeri 3 Samarinda menggunakan metode cross-sectional pada 54 siswa kelas VII menggunakan kuesioner SQ-FFQ, PAQ-A, dan pengukuran antropometri. Mayoritas responden (48,1%) memiliki status gizi baik, namun 44,4% mengalami gizi kurang. Hasil korelasi Spearman menunjukkan hubungan kuat antara pola makan dengan status gizi ($r = 0,799$; $p = 0,000$) dan aktivitas fisik dengan status gizi ($r = 0,876$; $p = 0,000$) sehingga terdapat korelasi positif signifikan antara pola makan seimbang dan aktivitas fisik adekuat dengan status gizi optimal remaja.

Kata Kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Remaja, Korelasi

Abstract

The prevalence of nutritional problems among Indonesian adolescents shows an increasing trend, with data from the 2023 Indonesian Health Survey showing overweight reaching 12.1% and obesity 4.1%. To analyze the relationship between dietary patterns and physical activity with nutritional status of students at SMP Negeri 3 Samarinda. Cross-sectional study on 54 seventh-grade students using SQ-FFQ questionnaire, PAQ-A, and anthropometric measurements. The majority of respondents (48.1%) had good nutritional status, but 44.4% experienced undernutrition. Spearman correlation showed a strong relationship between dietary patterns and nutritional status ($r = 0.799$; $p = 0.000$) and physical activity with nutritional status ($r = 0.876$; $p = 0.000$). There is a significant positive correlation between balanced dietary patterns and adequate physical activity with optimal nutritional status in adolescents.

Keywords: Dietary Pattern, Physical Activity, Nutritional Status, Adolescents, Correlation

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan dan pengeluaran zat gizi yang bersumber dari makanan dan minuman yang telah dikonsumsi. Makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan kandungan gizi yang seimbang dapat menjamin terpenuhinya kebutuhan asupan untuk tubuh serta menjamin kualitas aktivitas yang dilakukan. Tubuh dapat dikatakan dalam status gizi yang normal jika tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup, dimana status gizi normal dapat terjadi ketika asupan makanan dan pengeluarannya seimbang (Mustakim et al., 2021). Data global menunjukkan prevalensi masalah gizi pada remaja cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan laporan UNICEF (2021), sebesar 15,1% remaja di dunia mengalami obesitas, sedangkan 5,7% mengalami kekurangan berat badan. Kondisi serupa juga terjadi di Indonesia, dimana data Survei Kesehatan Indonesia/SKI (2023) menunjukkan prevalensi *overweight* mencapai 12,1%, yang berarti lebih dari 1 dari 10 remaja mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi obesitas menunjukkan angka 4,1%, yang mengindikasikan masalah kesehatan yang lebih serius, dimana lebih dari 4% remaja memiliki berat badan yang jauh melebihi batas sehat (Barkah & Agustiyani, 2021).

Secara regional, data SKI (2023) menunjukkan prevalensi *overweight* pada remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Kalimantan Timur tercatat sebesar 13,6%, dengan rincian pada laki-laki sebesar 12,2% dan pada perempuan sebesar 12,0%. Prevalensi obesitas secara keseluruhan mencapai 5,0%, dengan prevalensi pada laki-laki sebesar 4,6% dan pada perempuan sebesar 3,5%. Data dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda (2023) menunjukkan prevalensi *overweight* pada remaja sebesar 3,07%, sementara prevalensi obesitas mencapai 6,28%. Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia antara 13 tahun sampai 20 tahun. Periode ini melibatkan perubahan-perubahan biologis seperti perkembangan fisik, kognitif seperti perkembangan pola pikir, dan sosial emosional seperti perkembangan psikososial. Kebiasaan makan merupakan cara atau hal yang sering dilakukan oleh seseorang sebagai karakteristik dari individu dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial dan emosional secara berulang terhadap makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh (Hafiza et al., 2020).

Pola makan dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan perkembangan remaja, khususnya pada usia 13-15 tahun. Pada usia ini, tubuh sedang dalam masa pertumbuhan yang pesat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup serta aktivitas fisik yang memadai untuk mendukung proses tersebut. Pola makan yang

seimbang, kaya akan nutrisi seperti protein, vitamin, mineral, dan serat, sangat mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, sedangkan aktivitas fisik yang teratur membantu meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan metabolisme (Biddle & Asare, 2011).

Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik pada remaja usia 13-15 tahun sangat erat karena keduanya berperan dalam pengelolaan berat badan yang sehat. Aktivitas fisik yang rutin membantu membakar kalori yang masuk melalui makanan, sehingga dapat mencegah penumpukan lemak tubuh yang berlebihan. Pola makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat meningkatkan risiko obesitas, yang dapat berlanjut ke masalah kesehatan yang lebih serius. Keseimbangan antara pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup juga berpengaruh pada kesehatan mental remaja, seperti mengurangi kecemasan, meningkatkan *mood*, dan memperbaiki kualitas tidur (Libuy et al., 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 3 Samarinda. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam mendukung pola hidup sehat bagi remaja (Mufidah & Soeyono, 2021).

METODE PENELITIAN

Desain, Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan April 2025. Lokasi penelitian dipilih di SMP Negeri 3 Samarinda.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Samarinda yang berjumlah 63 siswa.

Pengambilan dan Analisis Data

Pengumpulan data menggunakan kombinasi data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner, wawancara, dan pengukuran antropometri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh siswa kelas VII (63 siswa) dijadikan responden penelitian. Pola Makan dan Aktifitas Fisik diukur menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan realibilitas yaitu, *SQ-FFQ* (*Semi*

Quantitative – Food Frequency Questionnaire) dan Kuesioner *PAQ-A (Physical Activity Questionnaire for Adolescents)*. Pengolahan dan analisis data hasil penelitian dilakukan dengan menggunakan *Scientical Program for Social Science (SPSS) version 20.0 for windows*. Pemilihan teknik ini mempertimbangkan ukuran populasi yang relatif kecil, sehingga seluruh populasi dapat dijangkau untuk memperoleh hasil yang lebih representatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian mengenai usia dan jenis kelamin siswa remaja di SMPN 3 Samarinda Sebagian besar berumur 13 tahun sebesar 64,8% dan berjenis kelamin Perempuan sebesar 70,4%. Umur memiliki pengaruh yang sangat signifikan didalam pertumbuhan terutama bagi remaja.

Tabel 4.1

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	n	%
Usia	13 tahun	35	64,8
	14 tahun	17	31,5
	15 tahun	2	3,7
Total		54	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	16	29,6
	Perempuan	38	70,4
Total		54	100

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan dominasi kelompok usia 13 tahun sebanyak 35 orang (64,8%), diikuti usia 14 tahun sebanyak 17 orang (31,5%), dan usia 15 tahun hanya 2 orang (3,7%). Komposisi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan mayoritas perempuan sebanyak 38 orang (70,4%), sedangkan laki-laki berjumlah 16 orang (29,6%). Ketidakseimbangan proporsi jenis kelamin ini dapat disebabkan oleh distribusi siswa yang tidak merata berdasarkan gender di sekolah tersebut atau tingkat partisipasi yang lebih tinggi dari siswa perempuan dalam penelitian ini.

Tabel 4.2

Distribusi Pola Makan Responden

Variabel	Kategori	n	%
Pola Makan	Sesuai	28	51,9
	Tidak Sesuai	26	48,1
Total		54	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian pola makan siswa menunjukkan bahwa sebanyak 28 orang (51,9%) memiliki pola makan yang sesuai, sementara 26 responden (48,1%) memiliki pola makan yang tidak sesuai. Kondisi ini mengindikasikan bahwa hampir separuh responden masih memiliki kebiasaan makan yang belum optimal.

Pola makan yang tidak sesuai ditandai dengan kebiasaan makan yang tidak teratur, rendahnya konsumsi buah dan sayur, serta tingginya konsumsi makanan *fast food*, makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Kebiasaan konsumsi yang tidak tepat ini berpotensi mengganggu pemenuhan kebutuhan zat gizi harian yang diperlukan tubuh, terutama pada masa remaja yang merupakan periode kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Ketidaksesuaian pola makan dapat menyebabkan terjadinya *imbalance* antara asupan dan kebutuhan gizi, yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi seseorang.

Tabel 4.3

Distribusi Aktivitas Fisik Responden

Variabel	Kategori	n	%
Aktivitas Fisik	Sangat Ringan	5	9,3
	Ringan	23	42,6
	Sedang	4	7,4
	Berat	22	40,7
Total		54	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian terhadap Aktifitas fisik responden di dapatkan hasil yang menunjukkan variasi yang cukup beragam. Mayoritas responden berada pada kategori aktivitas fisik ringan sebanyak 23 orang (42,6%), diikuti aktivitas berat sebanyak 22 orang (40,7%). Responden dengan aktivitas sangat ringan berjumlah 5 orang (9,3%) dan aktivitas sedang hanya 4 orang (7,4%).

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu mengatur keseimbangan energi, meningkatkan metabolisme, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, terutama pada usia remaja. Namun demikian, aktivitas fisik yang terlalu ringan atau terlalu berat tanpa diimbangi dengan asupan gizi yang cukup dan seimbang dapat berdampak negatif terhadap status gizi. Responden yang melakukan aktivitas berat membutuhkan asupan energi dan zat gizi makro yang lebih tinggi. Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi secara adekuat, dapat menyebabkan defisiensi energi dan berujung pada status gizi kurang (Kemenkes RI, 2021).

Tabel 4.4

Distribusi Status Gizi Responden

Variabel	Kategori	n	%
Status Gizi	Gizi buruk	2	3,7
	Gizi kurang	24	44,4
	Gizi baik	26	48,1
	Gizi lebih	1	1,9
	Obesitas	1	1,9
Total		54	100

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil penelitian status gizi responden didapatkan hasil yang menunjukkan distribusi yang beragam dengan mayoritas memiliki status gizi baik sebanyak 26 orang (48,1%). Meskipun demikian, masih terdapat proporsi yang cukup tinggi dengan status gizi kurang sebanyak 24 responden (44,4%). Selain itu, ditemukan 2 orang (3,7%) dengan gizi buruk, serta masing-masing 1 orang (1,9%) yang tergolong dalam kategori gizi lebih dan obesitas.

Pada masa remaja, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Apabila asupan zat gizi tidak mencukupi, maka tubuh akan mengalami defisit energi yang berujung pada gangguan pertumbuhan dan menurunnya daya tahan tubuh. Tingginya angka gizi kurang dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan melewatkan waktu makan, dan kurangnya konsumsi makanan bergizi seperti buah, sayur, serta sumber protein hewani (WHO, 2020).

Tabel 4.5

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja di SMPN 3 Samarinda

Pola Makan	Status Gizi					n	p	r
	Gizi Buruk	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi lebih	obesitas			
Sesuai	0	1	23	1	0	54	0,000	0,799
Tidak sesuai	2	23	3	0	1			

Sumber: Data Primer 2025

Hasil analisis *Spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,799$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ dan jumlah responden $n = 54$. Nilai korelasi ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan positif antara pola makan dan status gizi. Nilai p yang sangat kecil ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan hubungan pola makan dengan status gizi menunjukkan sebagian besar responden dengan pola makan yang sesuai pedoman tumpeng gizi seimbang memiliki status gizi baik, sedangkan responden dengan pola makan yang tidak sesuai cenderung memiliki status gizi kurang. Pola makan berperan penting dalam menentukan status gizi seseorang. Pola makan yang sehat dan seimbang sangat diperlukan untuk mencukupi kebutuhan zat gizi makro dan mikro, yang berkontribusi langsung terhadap pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan kesehatan tubuh. Penerapan pola makan yang baik menjadi salah satu kunci utama dalam upaya menjaga dan memperbaiki status gizi, baik secara individu maupun masyarakat luas.

Tabel 4.6

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktifitas fisik	Status Gizi					n	p	r
	Gizi	Gizi	Gizi	Gizi	Obesitas			
	buruk	kurang	baik	lebih				
Sangat ringan	0	0	3	0	1			
Ringan	1	1	21	1	0			
Sedang	1	2	1	0	0	54	0,000	0,876
Berat	1	21	0	0	0			

Sumber: Data Primer 2025

Analisis statistik menunjukkan nilai koefisien korelasi *Spearman* sebesar $r = 0,876$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ dan jumlah responden $n = 54$. Nilai korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan positif antara aktivitas fisik dengan status gizi. Artinya, semakin tinggi atau semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, maka status gizinya juga cenderung lebih baik. Nilai p yang lebih kecil dari $0,05$ menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam mempengaruhi status gizi remaja. Aktivitas fisik yang rutin dan sesuai anjuran dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh, menjaga keseimbangan energi, serta mengontrol berat badan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap status gizi yang optimal (Kemenkes RI, 2021). Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan aktivitas fisik dapat menjadi salah satu strategi penting dalam upaya perbaikan status gizi, baik secara individu maupun dalam skala masyarakat. Implementasi program aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan di lingkungan sekolah dapat menjadi *entry point* yang efektif untuk meningkatkan status gizi remaja secara komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Samarinda. Korelasi *Spearman* menghasilkan nilai $r = 0,799$ ($p = 0,000$) untuk hubungan pola makan dengan status gizi dan $r = 0,876$ ($p = 0,000$) untuk hubungan aktivitas fisik dengan status gizi. Sebanyak 48,1% responden memiliki status gizi baik, namun masih ditemukan 44,4% dengan status gizi kurang.

Pola makan yang sesuai pedoman gizi seimbang dan aktivitas fisik yang memadai terbukti berkontribusi positif terhadap optimalisasi status gizi remaja, sehingga diperlukan pendekatan komprehensif melibatkan sekolah, keluarga, dan komunitas dalam implementasi program gizi dan aktivitas fisik berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2002). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
<https://books.google.co.id/books?id=aEmYNwAACAAJ>
- Baja, F. R., & Rismayanthi, C. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Medikora*, 18(1), 1–6.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v18i1.29189>
- Barkah, A., & Agustiyani, I. (2021). Pengaruh Pola Makan dengan Kejadian Gastritis di Puskesmas Setu I. *Jurnal Antara Keperawatan*, 2(2), 253–257.
<https://doi.org/10.37063/jurnalantarakeperawatan.v2i2.184>
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), 332–342.
- Jabar, L. A., Prayitno, A., & Pancarini, E. (2018). Uji Validitas, Realibilitas Hasil Pengukuran Berat Badan Menggunakan Rumus Jung Dengan Timbangan Elektronik Pada Pasien Stroke Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 174–180.
<https://doi.org/10.34035/jk.v9i2.277>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023: Laporan Hasil Survei*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia). (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Aktivitas Fisik pada Masyarakat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman Pengukuran Status Gizi pada Remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Libuy, N., Bann, D., & Fitzsimons, E. (2021). Inequalities in body mass index, diet and physical activity in the UK: Longitudinal evidence across childhood and adolescence. *SSM - Population Health*, 16(June). <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100978>
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Jurnal Gizi Unesa*, 01(2014), 60–64.
- Mustakim, M., Efendi, R., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Konsumsi Pangan Penduduk Usia Produktif Pada Masa Pandemi Covid-19. *Ikesma*, 17(November), 1. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v0i0.27203>
- Wulansari, S., Hipni, R., Rusmilawaty, & Hapisah. (2025). Hubungan kepatuhan mengkonsumsi makanan pendamping ASI (MP-ASI) terhadap kejadian stunting di Puskesmas Telaga Langsat. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 129–139. <https://publikasi.ahlalkamal.com/index.php/sinergi/article/view/29>
- Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanziha, I. (2023). Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 189–195. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.189-195>