

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS GLOBAL MADANI KOTA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2016

Sutrio

Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjung Karang
Email : sutrio.syakir@yahoo.com

ABSTRAK

Remaja merupakan masa yang penting dan rumit dalam sejarah hidup manusia karena pada masa ini terjadi peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Masalah yang dihadapi remaja saat ini adalah masalah gizi kurang dan lebih. Masalah yang dialami remaja terjadi karena ketidak seimbangan antara pola makan dan aktivitas fisik. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, secara umum prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% dan prevalensi gemuk sebesar 10,8%. Data propinsi Lampung prevalensi gemuk menunjukkan 14,1% dan Bandar Lampung 14,8% lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional yaitu 10,8%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik siswa SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun 2016.

Penelitian ini di laksanakan pada siswa di SMA Global Madani Bandar Lampung pada bulan Juni-September Tahun 2016. Jenis penelitian menggunakan rancangan *Cross sectional* dan metode analisis *Chi Square*, dengan variabel terikat yaitu status gizi dan variabel bebas yaitu asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik. Pengumpulan data dengan wawancara menggunakan kuesioner dan subyek penelitian berjumlah 135 responden.

Berdasarkan analisis chi square ada hubungan antara asupan energi dengan p-value 0.000 (< 0.005) dan pengetahuan dengan p-value 0.021 (< 0.005) serta aktivitas fisik dengan p-value 0.001 (< 0.005).

Disarankan kepada sekolah SMA Global Madani bekerjasama dengan petugas gizi Puskesmas untuk menggiatkan kembali monitoring status gizi siswa, memberikan sosialisasi berkala tentang pola aktivitas fisik dan gizi seimbang dan pola makan yang baik. Selain itu health promotion pada siswa juga lebih menekankan tentang obesitas.

Kata Kunci : Status Gizi, Asupan Energi, Pengetahuan gizi dan Aktivitas fisik)

Daftar Bacaan : 35 (1982 – 2014)

PENDAHULUAN

Kelompok rentan gizi merupakan suatu kelompok di dalam masyarakat yang paling mudah menderita gangguan kesehatan atau rentan karena kekurangan gizi. Remaja termasuk salah satu kelompok rentan gizi karena remaja berada pada siklus pertumbuhan atau perkembangan yang memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang lebih besar dari kelompok umur yang lain. Selain itu, adanya perubahan gaya hidup seseorang remaja dapat meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizinya sehingga dapat mempengaruhi status zat gizi seorang remaja (Tarwoto dkk, 2010).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah. Permaesih (2003) menyatakan bahwa pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari

perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Status gizi remaja merupakan keadaan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh beberapa faktor langsung (konsumsi pangan dan adanya penyakit infeksi) dan faktor tidak langsung (faktor psikologis, tingkat pendidikan, sosial ekonomi, dan lain sebagainya). Konsumsi pangan pada remaja perlu diperhatikan karena pada golongan remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktifitas juga akan meningkat. Oleh karena itu, jika berbagai aktifitas dan pertumbuhan meningkat tersebut tidak diimbangi dengan masukan zat gizi yang cukup maka tubuh akan mengalami masalah gizi (malnutrisi). Salah satu masalah kesehatan yang dihadapi remaja saat ini adalah masalah gizi lebih, yaitu obesitas atau

kegemukan. Obesitas yang dialami remaja terjadi karena ketidakseimbangan antara pola konsumsi dan aktivitas fisik, hal tersebut dikarenakan kurang adanya pengetahuan yang cukup tentang gizi.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, secara umum prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Prevalensi Status gizi kategori gemuk remaja umur 13-15 tahun (IMT/U) di Propinsi Lampung adalah 14,1% yang terdiri dari 12,1% gemuk dan 2,0% sangat gemuk (obesitas), angka tersebut lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional (10,8%). Sedangkan angka di Bandar Lampung menunjukkan prevalensi 14,8% lebih tinggi dibandingkan dengan angka propinsi.

Data Survei Diet Total Tahun 2014 menunjukkan secara nasional rerata tingkat kecukupan energi pada anak umur 13-18 tahun di perkotaan di Indonesia sebesar 76,4 persen, Menurut jenis kelamin, rerata tingkat kecukupan energi lebih tinggi pada perempuan (77,6%) dibandingkan dengan laki laki (75,2 %). Propinsi Lampung menunjukkan rerata tingkat kecukupan energi masih dibawah angka nasional yaitu pada laki-laki (69,3%) dan perempuan (68,5%) pada kelompok umur 13-18 Tahun.

Pengetahuan gizi juga termasuk faktor utama yang mempengaruhi status gizi. Penelitian yang dilakukan Ulfa Khoiratunnisa mengenai pengetahuan gizi pada siswa SMA Al-Kautsar Bandar Lampung didapatkan bahwa yang mempunyai pengetahuan gizi kurang baik sebesar 44,5%. Disamping itu di Provinsi Lampung prevalensi kurang aktivitas fisik pada penduduk yang berusia sepuluh tahun ke atas terdapat 45,3%, angka ini hampir mencapai angka prevalensi kurang aktivitas fisik nasional yang sebesar 48,2%.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perumusan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa SMA Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016.

Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016?

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi status gizi siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat asupan energi siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016
- c. Diketahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan gizi siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016.
- d. Diketahui distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016.
- e. Diketahui hubungan tingkat asupan energi dengan status gizi siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016
- f. Diketahui hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016.
- g. Diketahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan informasi mengenai gambaran dan memberi masukan ilmu yang berguna serta mengetahui keadaan status gizi serta faktor-faktor yang berhubungan pada remaja terutama pada siswa Sekolah Menengah Atas sebagai kelompok umur remaja.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai kajian dalam rangka menentukan kebijakan dan langkah yang berkaitan dengan upaya penanggulangan masalah gizi dan upaya perbaikan gizi dikelompok umur remaja dan meningkatkan kewaspadaan bagi orang tua dan guru agar remaja tidak mengalami masalah kesehatan di kemudian hari akibat masalah gizi yang dialaminya sejak dini.

Ruang Lingkup

Penelitian ini adalah penelitian bidang gizi dengan menggunakan rancangan cross sectional. Area penelitian merupakan penelitian gizi masyarakat. Penelitian ini dibatasi pada

pembahasan mengenai hubungan antara asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016. Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas X, XI dan XII Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung pada bulan Juli-Oktober 2016. Variabel terikat pada penelitian ini adalah status gizi dan variabel tidak terikat adalah asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *cross sectional dengandesaincross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor sebab dengan akibat yang terjadi pada objek penelitian dan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola konsumsi terhadap status gizi siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti tersebut (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X, XI dan XII Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016 yang berjumlah sebanyak 205 siswa dengan sampel penelitian adalah 135 siswadengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah asupan energi, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik sementara variabel dependen adalah status gizi.

Alat ukur dalam penelitian ini yaitu :

1. Kuisisioner untuk mendapatkan identitas responden
2. Microtois dan timbangan untuk mengukur status gizi
3. Form Food Recall 2 x 24 jam untuk mengukur konsumsi makan
4. Software Nutrisurvey untuk menghitung asupan zat gizi individu.
5. Kuisisioner Baecke untuk menghitung aktivitas fisik

Analisis data dilakukan menggunakan program komputer. Data yang diperoleh adalah distribusi frekuensi prosentase univariat dan bivariat.

Hasil dan Pembahasan

a. Hasil Univariat

1. Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Status gizi merupakan hasil keseimbangan antara makanan yang dikonsumsi yang masuk dengan kebutuhan (Supriasa,2002). Status gizi dikatakan baik apabila pola makan seimbang, artinya jumlah dan jenis yang dimakan harus sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh (Almatsier 2009).

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan didapat status gizi siswa dapat dilihat pada tabel.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa
SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun 2016

Kategori	n	%
Sangat kurus	1	7,0
Kurus	10	7,4
Normal	75	55,6
Gemuk	26	19,3
Obesitas	23	17,0
Total	135	100

Berdasarkan hasil penelitian responden yang memiliki status gizi sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas berturut-turut ada sebanyak 1 orang (7%), 10 orang (7,4%), 75 orang (55,6%), 26 orang (19,3) dan 23 orang (17,0%).

Pada penelitian ini terdapat 14,4% status gizi siswa SMA Global Madani yang mengalami gizi kurang, jika dibandingkan dengan data Riskedas 2013 angka ini lebih besar prevalensi kurus pada remaja yaitu sebesar 11,1%. Secara umum, kekurangan gizi menyebabkan beberapa gangguan dalam proses pertumbuhan, mengurangi produktivitas kerja dan kemampuan berkonsentrasi, struktur dan fungsi otak, pertahanan tubuh, serta perilaku (Almatsier, 2009).

Remaja awal yang mengalami gizi buruk dapat mengakibatkan intelegensia rendah dan memberikan dampak pada penurunan prestasi akademik. Bila masalah mengenai gizi buruk ini tidak mendapatkan perhatian secara khusus maka para remaja akan menemui kesulitan dalam pencapaian prestasi akademik yang baik dan secara tidak langsung akan mempengaruhi kualitas para remaja di kemudian hari pada khususnya dan kualitas masyarakat pada umumnya (Suryowati, 2005). Dampak yang lebih jauh, kekurangan asupan nutrisi juga dapat mengakibatkan anemia dan melahirkan bayi yang memiliki berat badan lahir rendah (BBLR) di kemudian hari. Masalah nutrisi ini

terjadi karena ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan nutrisi.

Hal ini diperparah dengan adanya praktik pengontrolan berat badan yang banyak dilakukan remaja dalam pola makannya yang akan menyebabkan pemenuhan nutrisi yang kurang pada remaja. Pengontrolan berat badan dan pembatasan asupan nutrisi pada remaja dihubungkan dengan beberapa macam gejala diantaranya kelelahan, kegelisahan, periode menstruasi yang *irregular*, konsentrasi melemah, lesu, dan prestasi belajar rendah (Ryde *et al.*, 2011).

Sementara itu, terdapat 49 orang (36,3%) siswa SMA Global Madani yang mengalami gizi lebih, jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 angka ini lebih besar prevalensi gizi lebih di Bandar Lampung pada remaja yaitu sebesar 14,8%. Gizi lebih (*overweight*) dapat menyebabkan penyakit yang berhubungan dengan pola makan (*diet-related disease*) seperti diabetes, penyakit jantung, hipertensi, stroke dan penyakit tidak menular lainnya (*non-communicable disease*) (Irianto, 2014; WHO, 2013b) yang dulu dianggap sebagai penyakit orang tua sekarang mulai terjadi pada usia produktif. Saat ini semua umur memiliki resiko yang sama, karena berdasarkan data yang ada sembilan juta kematian diakibatkan penyakit tidak menular (*noncommunicable disease*) yang terjadi sebelum usia 60 tahun akibat pola nutrisi dan pola aktivitas fisik yang salah (WHO, 2013a). Hal ini yang menyebabkan penurunan kualitas hidup dan angka harapan hidup. Berdasarkan hasil penelitian, obesitas yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa (Moreno, 2007). Berdasarkan uraian di atas, terjadi beban ganda (*double burden*) masalah gizi siswa SMA Global Madani Bandar Lampung. Angka ini merupakan hasil dari ketidakseimbangan asupan dan kebutuhan zat gizi dalam rentang waktu yang cukup lama (Sayogo, 2006).

2. Asupan Energi

Energi adalah zat yang dibutuhkan makhluk hidup untuk menunjang pertumbuhan, mempertahankan hidup dan melakukan aktivitas. Konsumsi makanan sehari-hari dengan menu yang bervariasi sangatlah penting untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh. Zat gizi ini yang akan berperan dalam memberi energi pada tubuh untuk melakukan aktivitas, untuk pertumbuhan dan perkembangan jaringan, dan untuk mengatur proses tubuh (Kartosapoetra dan Marsetyo, 2005). Dari hasil penelitian yang dilaksanakan didapat tingkat asupan energi siswa dapat dilihat pada tabel.

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Asupan Energi Siswa SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun 2016

Kategori	n	%
Kurang	42	31,1
Baik	50	37,0
Lebih	43	31,9
Total	135	100

Hasil data yang telah diolah dapat dilihat bahwa asupan energi siswa SMA Global Madani sebanyak 50 orang (37,0%) memiliki asupan energi yang baik, 42 orang (31,1%) memiliki asupan energi kurang dan 43 orang (31,9%) memiliki asupan gizi lebih. Kebutuhan manusia akan energi dan zat gizi lainnya sangat bervariasi meskipun faktor-faktor seperti tinggi badan, jenis kelamin, macam kegiatan dan faktor lainnya sudah diperhitungkan. Jumlah zat gizi yang dibutuhkan dapat tergantung pada kualitas makan dan efisiensi penyerapan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh dipengaruhi oleh komposisi dan keadaan makanan secara keseluruhan (Suhardjo, 2003). Pada remaja terjadi pertumbuhan fisik dan pematangan organ yang cepat sehingga untuk memenuhinya diperlukan zat-zat gizi yang cukup, baik jumlah maupun macamnya. Zat gizi terutama energi dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik (Almatsier 2004).

Energi dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, dan melakukan aktivitas fisik. Energi dalam tubuh manusia dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak, sehingga manusia membutuhkan zat-zat makanan yang cukup untuk memenuhi kecukupan energinya (Kartosapoetra dan Marsetyo, 2005). Dari hasil penelitian ini sebanyak 42 orang (31,1%) siswa mengalami kurangnya asupan energi. Apabila asupan energi kurang dari kecukupan energi yang dibutuhkan maka cadangan energi yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot akan digunakan (Gibson, 2005). Kekurangan asupan energi ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan keadaan kekurangan zat gizi yang lain (Gibney, 2007). Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang yang akan berakibat terhambatnya proses tumbuh kembang (Irianto, 2014). Dampak lain yang dapat timbul adalah tinggi badan yang tidak mencapai ukuran normal dan mudah terkena penyakit infeksi. Sedangkan konsumsi energi yang

melebihi kecukupan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan dan apabila terus berlanjut maka akan menyebabkan kegemukan dan resiko penyakit degeneratif (Soekirman, 2006).

3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan hal penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Pengetahuan adalah kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil dari panca indera. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman sendiri maupun dari orang lain (Notoatmodjo, 2003). Dari hasil penelitian didapat tingkat pengetahuan gizi siswa dapat dilihat pada tabel.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Siswa SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun 2016

Tingkat Pengetahuan Gizi	n	%
Kurang (<60%)	19	14,1
Cukup (60-80%)	56	41,5
Baik (>80%)	60	44,4
Jumlah	135	100

Berdasarkan penelitian tingkat pengetahuan tentang gizi siswa SMA Global Madani diperoleh tingkat pengetahuan kurang baik sebanyak 19 responden (14,1%), tingkat pengetahuan cukup sebanyak 56 responden (41,5%) dan tingkat pengetahuan baik sebanyak 60 responden (44,4%). Dari data diatas dapat diketahui rata-rata tingkat pengetahuan tentang gizi siswa SMA Global Madani dengan kategori cukup dan baik.

Tingkat pengetahuan yang menentukan perilaku konsumsi pangan didapat salah satunya melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi berusaha menambah pengetahuan dan memperbaiki kebiasaan konsumsi pangan yang pada umumnya dipandang lebih baik diberikan sedini mungkin (Sediaoetama, 2010). Pengetahuan gizi diyakini sebagai salah satu variabel yang dapat berhubungan dengan konsumsi dan kebiasaan makan. Atas dasar inilah deskripsi mengenai pengetahuan gizi pada remaja diperlukan.

Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan. Pengetahuan dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Untuk pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup, sedangkan pengetahuan secara eksternal yaitu pengetahuan

yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan tentang gizi bertambah (Pudjadi, 2005).

Pengetahuan pemilihan pangan yang aman dan bergizi dalam kehidupannya sehari-hari anak akan senantiasa menjaga kesehatan dan juga status gizinya, memiliki kebiasaan pangan yang baik, bersikap positif terhadap pangan-pangan bergizi, mempunyai keterampilan gizi serta mampu berperan sebagai agen perubahan perilaku gizi/kesehatan bagi dirinya sendiri dan keluarganya (Mudaniyah, 2010).

Penerimaan perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan bersifat lama. Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama (Notoadmojo, 2007).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Pertanyaan Pengetahuan Gizi Siswa SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun 2016

No.	Pertanyaan	n	%
1	Apakah yang dimaksud dengan makanan sehat?	111	82,2
2	Apakah manfaat makanan bagi tubuh kita?	90	66,6
3	Zat gizi yang berfungsi sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan?	90	66,6
4	Makanan yang merupakan sumber karbohidrat berasal dari?	82	60,7
5	Makanan yang merupakan sumber serat berasal dari?	109	80,7
6	Apa manfaat lemak bagi tubuh?	92	68,1
7	Penyebab seseorang menjadi gemuk yaitu karena kelebihan?	81	60,0
8	Menurut anda, pada umumnya makanan <i>fast food</i> (<i>pizza, fried chicken, burger, dll</i>) mengandung zat gizi?	68	50,3
9	Manfaat melakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur ?	91	67,4

10	Kegemukan akan berakibat buruk terhadap kesehatan tubuh terutama dalam jangka waktu yang lama, karena dapat menimbulkan penyakit?	69	51,1
11	Bagaimana cara menanggulangi kegemukan?	68	50,3
12	Kelebihan lemak umumnya akan disimpan pada?	69	51,1
13	Zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari ?	132	97,7
14	Kelompok bahan makanan manakah yang mengandung protein hewani?	98	72,5
15	Kelompok bahan makanan manakah dibawah ini yang banyak mendandung protein nabati ?	110	81,4
16	Konsumsi energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk :	69	51,1
17	Kegemukan/ obesitas dapat dialami oleh ?	97	71,8
18	Resiko yang ditimbulkan bila kelebihan lemak adalah ?	89	65,9
19	Zat gizi yang mengandung kalori paling tinggi?	123	91,1
20	Berat badan ideal adalah ?	107	79,2

Pengetahuangizi sebaiknya diberikan sejak dini sehingga dapat memberi kesan yang mendalam dan dapat menuntun anak dalam memilih makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (Hamam, 2005). Berdasarkan kuesioner yang diberikan, terdapat lima pertanyaan mengenai pengetahuan gizi yang proporsinya paling sedikit dijawab benar oleh responden dibandingkan pertanyaan lainnya. Materi pertanyaan tersebut mengenai zat gizi pada makanan fast food, penyakit yang ditimbulkan kegemukan, cara menanggulangi

kegemukan, kelebihan lemak disimpan dalam bentuk apa, dan kelebihan energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk apa. Oleh karena itu perlu upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa tentang materi tersebut, salah satu upayanya adalah melakukan penyuluhan.

4. Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik atau disebut juga aktifitas eksternal adalah sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik seperti berjalan, berlari, olahraga, dan lain-lain (Kristina, 2010). Menurut Baecke (1982) aktifitas fisik terdiri dari waktu bekerja, waktu olahraga, dan waktu aktifitas saat luang.

Dalam mengukur tingkat aktivitas fisik responden, peneliti menggunakan alat ukur berupa kuesioner aktivitas fisik yang dikembangkan oleh Baecke et al (1982). Aktivitas fisik responden dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu aktivitas fisik ringan (skor kuesioner <5,6), aktivitas fisik sedang (skor kuesioner 5,6-7,5) dan aktivitas fisik berat (skor kuesioner >7,5). Dari hasil penelitian yang dilaksanakan didapat aktivitas fisik siswa dapat dilihat pada tabel.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Aktivitas Fisik Siswa SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun 2016

Aktifitas	n	%
Ringan	50	37,0
Sedang	71	52,6
Berat	14	10,4
Jumlah	135	100

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebanyak 50 orang (37,0%) siswa memiliki aktivitas fisik ringan, 71 orang (52,6%) siswa memiliki aktivitas fisik sedang dan 14 orang (10,4%) siswa memiliki aktivitas fisik berat.

a. Analisa Bivariat

1. Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Tabel 6
Hubungan Asupan Energi dan Status Gizi
Siswa SMA Global Madani Bandar Lampung
Tahun 2016

Asupan Energi	Kurus		Gizi Normal		Gizi Lebih		Total		P-value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak Sesuai AKG	11	12,9	36	42,4	38	44,7	85	100	0,000
Sesuai AKG	0	0,0	39	78,0	11	22,0	50	100	
Total	11	8,1	75	55,6	49	36,3	135	100	

Dari tabel tersebut diketahui bahwa siswa yang memiliki asupan energi tidak sesuai AKG cenderung memiliki status gizi sangat kurus/kurus sebanyak 11 orang (12,9%) dan gizi lebih sebanyak 38 orang (44,7%) dibandingkan dengan siswa yang memiliki asupan energi sesuai AKG memiliki status gizi normal 39 orang (78,0%) dan berstatus gizi lebih sebesar 11 orang (22,0%). Berdasarkan pengujian dengan *chi-square* diperoleh hasil bahwa ada hubungan bermakna antara asupan energi dengan status gizi dengan *P-value* = 0,000 ($P < 0,005$).

Analisa bivariat menunjukkan asupan energi berhubungan dengan status gizi, artinya semakin baik tingkat asupan energi, maka status gizinya semakin baik. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Novitasari tahun 2003 bahwa ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi. Apabila asupan energi kurang dari jumlah yang diperlukan tubuh, maka akan mengakibatkan penurunan berat badan, tetapi bila asupan energi melebihi kebutuhan, maka energi akan diubah menjadi cadangan lemak tubuh yang akan menyebabkan peningkatan berat badan. Asupan makanan yang tidak memadai kebutuhan, baik kualitas maupun kuantitas akan menimbulkan masalah gizi.

Siswa yang memiliki asupan energi tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi cenderung berstatus gizi kurang dan lebih, ini menunjukkan bahwa asupan energi sangat berpengaruh terhadap status gizi siswa. Keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Almatsier 2009). Kekurangan energi terjadi bila konsumsi energi melalui makanan lebih kecil dari energi yang dikeluarkan.

Kebiasaan sarapan pagi merupakan faktor yang berpengaruh terhadap status gizi. Mengonsumsi karbohidrat di pagi hari akan dapat

mencegah siswa mengonsumsi makanan jajanan. Kebiasaan makan anak usia sekolah dasar yang sering dijumpai pada umumnya mengonsumsi makanan jajanan disekolah sehingga anak menjadi tidak sarapan pagi. Hal ini akan mempengaruhi nafsu makan anak di rumah dan dapat

Pengetahuan Gizi	Sangat Kurus/Kurus		Gizi Normal		Gizi Lebih		Total		P-Value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	5	8,8	24	42,9	28	49,1	57	100	0,021
Baik	6	7,7	51	65,4	21	26,9	78	100	
Total	11	8,1	75	55,6	49	36,3	135	100	

menyebabkan anak kekurangan asupan zat gizi.

2. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Tabel 7
Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi
Siswa SMA Global Madani Bandar Lampung Tahun
2016

Dari tabel tersebut diketahui bahwa siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang cenderung memiliki status gizi lebih sebanyak 28 orang (49,1%), dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan baik berstatus gizi lebih sebanyak 21 orang (26,9%). Berdasarkan pengujian dengan *chi-square* diperoleh hasil bahwa ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi siswa dengan status gizi dengan *P-value* = 0,021 ($P > 0,005$).

Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Muktiharti (2010) yang menemukan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan kesehatan dengan status gizi pada siswa SMAN 3 di Kota Pekalongan. Selain itu hasil penelitian Mardatillah (2008) menemukan adanya hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja SMA Islam PB.

Tabel 8
 Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi
 Siswa SMA Global Madani Bandar Lampung
 Tahun 2016

Aktivitas Fisik	Sangat Kurus/Kurus		Gizi Normal		Gizi Lebih		Total		P-Value
	n	%	n	%	n	n	%		
	Berat	4	28,6	10	71,4	0	0	14	
Tidak Berat	7	5,8	65	53,7	49	40,5	121	100	
Total	11	8,1	75	55,6	49	36,3	135	100	

Soedirman Jakarta Timur dengan *P-value* = 0,026. Pengetahuan mengenai jenis-jenis makanan yang akan dikonsumsi pada diri anak-anak, sangat erat hubungannya dengan nilai-nilai dan kepercayaan terhadap makanan yang diperolehnya melalui pendidikan baik di sekolah maupun di rumah. Suatu hal yang meyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan pada tiga kenyataan: (1) Status gizi yang cukup adalah penting untuk kesehatan dan kesejahteraan. (2) Setiap orang hanya akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan pemenuhan kebutuhan energi. (3) Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang diperlukan sehingga masyarakat dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi kesejahteraan. Pola konsumsi pangan sangat dipengaruhi oleh adat istiadat setempat, termasuk didalamnya pengetahuan mengenai pangan, sikap terhadap pangan, dan kebiasaan makan sehari-harinya. Tercukupinya kebutuhan gizi individu merupakan hasil akhir yang diharapkan akan meningkatnya pengetahuan, sikap dan keterampilan gizi (Pranadji, 2004).

Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmini (2009) yang mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi seseorang. Pengetahuan gizi yang baik tidaklah merupakan sebab akibat langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang. Pengetahuan gizi yang baik belum tentu mempengaruhi status gizinya, karena kurangnya mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari. Terlebih pada anak usia remaja yang pada umumnya masih labil dan mudah terpengaruh, pengetahuan yang mereka miliki tidak dapat begitu saja diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena adanya pengaruh dari teman, keluarga dan lingkungan.

3. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa siswa yang aktivitas fisiknya tidak berat cenderung memiliki status gizi normal sebanyak 65 orang (53,7%) dan status gizi lebih sebanyak 49 orang (40,5%) dibandingkan dengan siswa yang aktivitas fisiknya berat.

disimpulkan bahwa siswa yang memiliki aktivitas tidak berat memiliki persentase lebih besar berstatus gizi normal dan lebih dibandingkan dengan siswa yang memiliki aktivitas berat. Sehingga dapat dikatakan semakin tidak berat aktivitas akan semakin besar mengalami gizi normal dan lebih. Berdasarkan pengujian dengan *chi-square* diperoleh hasil bahwa ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada *Pvalue* = 0,001 ($P < 0,005$).

Aktivitas fisik penting bagi kesehatan anak-anak dan remaja untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik juga mempunyai pengaruh dalam pengaturan berat badan (Soelaryo, Dkk, 2002). Sedangkan menurut Almatsier (2009) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya.

Gizi lebih dapat terjadi bukan karena makan berlebihan, tetapi karena aktivitas fisik berkurang sehingga terjadi kelebihan energi (Moehji, 2003). Gaya hidup di era modern dengan aktivitas fisik ringan akan memudahkan terjadinya penumpukan lemak tubuh. Proses timbulnya lemak di sekeliling tubuh kita berlangsung perlahan, lama, dan sering kali tidak disadari. Penelitian Rembulan (2007) menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($P = 0,016$ dan $OR = 0,372$).

Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik maka seseorang remaja mudah mengalami kegemukan. Berdasarkan penelitian Hudha (2006) remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung untuk

mengalami kelebihan berat badan. Hasil penelitian diatas diperkuat juga oleh penelitian Subardja dkk dalam Simatupang, R (2008) yang menjelaskan bahwa bila dibandingkan besarnya hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik, ternyata aktivitas fisik lebih berhubungan dengan terjadinya obesitas. Sebaliknya seseorang yang aktivitas fisiknya berat akan cenderung membutuhkan energi yang lebih tinggi sehingga penggunaan energi meningkat yang akhirnya berimbang dengan penurunan berat badan jika tidak diimbangi dengan asupan energi yang adekuat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa :

1. Status gizi siswa SMA Global Madani diperoleh hasil status gizi normal sebanyak 75 orang (55,6%), sedangkan secara berturut-turut untuk status gizi gemuk 26 orang (19,3%), obesitas 23 orang (17,0%), sangat kurus 1 orang (7,0%) dan kurus 10 orang (7,4%)
2. Asupan energi diperoleh hasil bahwa asupan energi kurang sebanyak 42 orang (31,1%), baik 50 orang (37,0%) dan 43 orang (31,9%)
3. Tingkat pengetahuan gizi siswa diperoleh hasil sebanyak 19 orang (14,1%) siswa tingkatpengetahuan gizi kurang, 56 orang (41,5%) siswa dengan dengan tingkat pengetahuan gizi cukup dan 60 orang (44,4%) siswa dengan tingkat pengetahuan gizi baik.
4. Tingkat aktifitas fisik siswa diperoleh hasil sebanyak 50 orang (37,0%) siswa memiliki aktivitas fisik ringan, 71 orang (52,6%) siswa memiliki aktivitas fisik sedang dan 14 orang (10,4%) siswa memiliki aktivitas fisik berat.
5. Ada hubungan yang bermakna asupan energi dengan status gizi berdasarkan IMT/U ditandai dengan *p-value* 0,000 (< 0.005).
6. Ada hubungan yang bermakna pengetahuan gizi dengan status gizi berdasarkan IMT/U ditandai dengan *p-value* 0,021 (> 0.005).
7. Ada hubungan yang bermakna aktivitas fisik dengan status gizi berdasarkan IMT/U ditandai dengan *p-value* 0,001 (< 0.005).

Saran

Untuk mencegah dan menanggulangi masalah gizi yang ada, maka diajukan saran sebagai berikut :

1. Sekolah bekerja sama dengan petugas gizi Puskesmas menggiatkan kembali monitoring status gizi siswa untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan status gizinya. Hal ini dapat dilakukan melalui

Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang telah ada.

2. Sekolah bekerja sama dengan Petugas gizi Puskesmas dapat memberikan sosialisasi berkala tentang pola aktivitas fisik dan gizi seimbang dan pola makan yang baik untuk menunjang tumbuh kembang remaja. Selain itu health promotion pada siswa juga lebih menekankan tentang obesitas. Sosialisasi tentang pengontrolan berat badan yang sehat juga perlu diberikan kepada remaja khususnya remaja putri
3. Mengadakan kantin sehat dengan menjual makanan yang sesuai dengan pola gizi seimbang, yaitu menjual setiap jenis bahan makanan seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan.

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. (2003). Prinsip Dasar Ilmu Gizi, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama Amelia,.
- Asti, Asmini., 2009. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa-siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri Langgudu Kabupaten Bima Propinsi Nusa Tenggara Barat.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2014. Laporan Studi Diet Total 2014. Kemenkes RI, Jakarta 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Baecke et al. 1982. A Short Questionnaire For The Measurement OF Habitual Physical Activity In Epidemiological Studies. USA: Am J Clin Nutr 36: November 1982, pp 936-942. Dari : <http://www.ajcn.org>. (diakses tanggal 21 Januari 2013).
- Gibney, M. 2007. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Penerbit Buku KedokteranEGC.
- Gibson, R.S. 2005. Principle of Nutritional Evaluation. 2nd ed. New York :Oxford.

- Hadi, Hamam. 2005. *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Masyarakat*. Pidato Pengukuran Jabatan Guru Besar pada Fakultas Kesehatan Masyarakat UGM.
- Hudha, 2006. Hubungan antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Remaja kelas II SMP Theresiana I Yayasan Bernadus Semarang : FT UNNES
- Irianto, K. 2014. *Gizi Seimbang Dalam Kesehatan Reproduksi*. 1st ed. Bandung : Alfabeta.
- Kartosapoetra, M. 2005. *Ilmu Gizi: Korelasi Gizi, Kesehatan, Dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mardatillah, 2008. Hubungan kebiasaan makan siap saji modern (fast food), aktivitas fisik dan faktor lainnya dengan kejadian gizi lebih pada remaja SMA Islam PB Soedirman Tahun 2008. Skripsi. FKM UI
- Moehji, Sjahmien. 2003. *Ilmu Gizi*. Penerbit Britama. Jakarta.
- Moreno, L. 2007. "Assessing, Understanding And Modifying Nutritional Status, Eating Habits And Physical Activity In European Adolescents: The Helena (Healthy Lifestyle In Europe By Nutrition In Adolescence) Study." *Public Health Nutrition* 11(3):288-99.
- Mudanijah, 2010. Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan. Tersedia di <<http://repositori.usu.ac.id/bitstream/12/123456789/16935/...../Chapter%2011.pdf>> (24 Desember 2013)
- Muktiharti, dkk. 2010. Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 3 di Kota Pekalongan Tahun 2010. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Pekalongan.
- Notaotmodjo, Soekidjo. 2003. Pengetahuan. Tersedia di [<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/21533/.../Chapter%2011.pdf>]. diakses tanggal 21 Januari 2013. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta: Jakarta. 2010. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novitasari. Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Akademi Maritim Nasional Indonesia. Semarang. Politeknik Kesehatan Semarang; 2003.
- Permaesih, 2003. *Statu Gizi Remaja dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. <http://digiliblitbang.Depkes.co.id/> diakses pada tanggal 12 Desember 2015.
- Pudjiadi, S. 2005. *Ilmu Gizi Klinis Pada Anak*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Pranadji, 2004. *Transformasi Sosio Budaya Dalam Pembangunan Pedesaan*. [Litbang.deptan.go.id](http://litbang.deptan.go.id), diakses 01 April 2016
- Rembulan, Febricaulia. 2007. *Obesitas Dan Golongan Darah, Asupan Energi, Karbohidrat, Serta Lemak Di Kota Pekanbaru, Provinsi Riau Tahun 2007*. Skripsi. FKM UI.
- Ryde. 2011. "Disordered Eating and Unhealthy Weight Reduction Practices among Adolescent Females." *North, Health Sciences, and Kings Cross*. 756(1996):748-56.
- Sayogo, S. 2011. *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Simatupang, MR,. 2008. Pengaruh Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Keturunan terhadap Kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Medan Baru Kota Medan Tahun 2007. Tesis. SPS USU Medan.
- Soediaoetama, Achmad Djaeni. (2010). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1*. PT. Dian Rakyat, Jakarta
- Soekirman. 2006. *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Soelaryo, dkk. 2002. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. CV. Sagung Seto. Jakarta.
- Suharjo, 2003. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Bumi Aksara : Jakarta

Supariasa, 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta : Penerbit Kedokteran EGC

Suryowati, D.I. 2005. "Pengaruh Status Gizi Terhadap Prestasi Akademik Siswa Usia 10-12 Tahun SDN Ngagel." (thesis).

Tarwoto, Aryani R, Nuraeni A, Miradwiyanti B, Nurbayani S, dkk. 2010. Kesehatan Remaja, Problem, dan Solusinya. Salemba Medika : Jakarta.

WHO. 2013a. Noncommunicable Diseases. Retrieved (<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>).

WHO. 2013b. Turning the Tide of Malnutrition : Responding to The Challenge of the 21 Th Century.