

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Makassar SMP Negeri 6 Makassar terletak di lokasi yang sangat strategis di jantung kota Makassar tepatnya di jalan Jenderal Ahmad Yani no. 25 Makassar. Sekolah ini merupakan salah satu dari 4 Sekolah Standar Nasional di Makassar dan satu-satunya Sekolah Koalisi Nasional di Sulawesi Selatan. Smpn 6 Makassar memiliki Siswa Laki-laki : 562 Siswa Perempuan : 460 dan guru 58.

1. Visi Dan Misi

A. Visi

Menuju sekolah berkualitas unggul dalam IPTEK, IMTAQ dan mampu berkomunikasi secara global dengan Bahasa Inggris.

B. Misi :

- 1) Meningkatkan kinerja sekolah baik prestasi akademik maupun non akademik melalui inovasi dalam input dan proses pembelajaran.
- 2) Meningkatkan kompetensi dan sistem penghargaan guru.
- 3) Meningkatkan mutu proses belajar mengajar, mengembangkan bahan ajar,serta memberikan bimbingan secara efektif, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki.

- 4) Menciptakan lingkungan pengajaran dan lingkungan belajar dengan menggunakan bahasa Inggris.
- 5) Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut dan juga budaya bangsa, sehingga menjadi sumber kearifan dalam bertindak.
- 6) Mengembangkan standar pencapaian ketuntasan kompetensi, serta meningkatkan prestasi intra dan ekstra kurikuler.
- 7) Meningkatkan persamaan pelaksanaan dalam bidang pendidikan.
- 8) Menerapkan mekanisme partisipatif, melibatkan warga sekolah dan komite sekolah.
- 9) Mengembangkan standar penilaian.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 6 MAKASSAR mulai 10 Maret 2024. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner, besar sampel sebanyak 286 responden yang merupakan siswa siswi SMPN 6 MAKASSAR,sebelum dilakukan pengisian kuisioner,terlebih dahulu peneliti mengukur berat badan dan tinggi badan responden, maka diperoleh hasil yaitu sebagai berikut :

1. Karateristik Responden

Tabel 5.1
Karateristik Responden berdasarkan jenis kelamin
di SMPN 6 Makassar Tahun 2024

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	145	50,7
Perempuan	141	49,3
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari data tabel 5.1 menunjukkan distribusi frekuensi jenis kelamin dari 286 responden perempuan terdapat 141 responden (49,3%) dan laki laki terdapat 145 responden (50,7%).

Tabel 5. 1
Karateristik Responden berdasarkan Umur
di SMPN 6 Makassar tahun 2024

Umur	N	%
12	103	36,0
13	97	33,9
14	86	30,1
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari data tabel 5.2 menunjukkan distribusi frekuensi umur dari 286 responden, terdapat 103 responden (36,0%) yang berumur 12 tahun, terdapat 97 responden (33,9%) yang berumur 13 tahun, 86 responden (30,1%) yang berumur 14 tahun.

Tabel 5.3
Karateristik Responden berdasarkan kelas
di SMPN 6 Makassar tahun 2024

Kelas	n	%
7	108	37,8
8	90	31,5
9	88	30,8
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari tabel 5.3 Menunjukkan karateristik responden menurut kelas dari 286 responden pada kelas 7 sebanyak 108 responden (37,8%), kelas 8 sebanyak 90 responden (31,5%), dan pada kelas 9 sebanyak 88 responden (30,8%).

Tabel 5.4
Karateristik Responden berdasarkan berat badan
di SMPN 6 Makassar tahun 2024

Berat Badan	n	%
33-40 kg	63	22,0
41-60 kg	161	56,3
60-90 kg	62	21,7
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari tabel 5. Menunjukkan karateristik responden menurut berat badan dari 286 responden pada berat badan 33-40kg sebanyak 63 responden (22,0%), berat badan 41-60kg sebanyak 161 responden (56,3%) dan berat badan 60-90 kg

sebanyak 62 responden (21,7%).

Tabel 5.5
Karateristik Responden berdasarkan tinggi badan
di SMPN 6 Makassar tahun 2024

Tinggi Badan	n	%
139-150	111	38,8
151-170	175	61,2
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.5 Menunjukkan karateristik responden menurut tinggi badan dari 286 responden pada tinggi badan 139-150 cm sebanyak 111 responden (38,8%), dan tinggi badan 151-170 cm sebanyak 175 responden (61,6%).

2. Analisis Univariat Variabel yang diteliti

Tabel 5.6
Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi
di SMPN 6 Makassar tahun 2024

Status Gizi	N	%
Normal	159	55,6
Tidak Normal	127	44,4
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.6 Menunjukkan distribusi responden menurut status gizi dari 286 responden pada status gizi normal sebanyak 159 responden (55,6%), dan status gizi tidak normal sebanyak 127 responden (44,4%).

Tabel 5.7
Distribusi Responden berdasarkan Kebiasaan Mengukur
berat badan dan tinggi badan di SMPN 6 Makassar

Kebiasaan Mengukur berat	n	%
-----------------------------	---	---

badan dan tinggi badan		
Ya	262	91,6
Tidak	24	8,4
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.7 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan Kebiasaan Mengukur berat badan dan tinggi badan dari 286 responden sebanyak 262 responden (91,6%) yang mengatakan ya pada kebiasaan Mengukur berat badan dan tinggi badan, dan sebanyak 24 responden (8,4%) yang menjawab tidak.

Tabel 5.8
Distribusi Responden berdasarkan merasa lapar karena tidak cukup makanan dirumah di SMPN 6 Makassar

Merasa lapar karena tidak cukup makanan dirumah	n	%
Tidak	124	43,4
Ya	162	54,6
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.8 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan merasa lapar karena tidak cukup makanan dirumah dari 286 responden sebanyak 124 responden (43,4%) yang mengatakan tidak dan sebanyak 162 responden (54,6%) yang menjawab ya.

Tabel 5.9
Distribusi Responden berdasarkan konsumsi

buah di SMPN 6 Makassar

konsumsi buah	n	%
Ya	184	64,3
Tidak	102	35,7
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.9 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan konsumsi buah dari 286 responden sebanyak 184 responden (64,3%) yang mengatakan ya dan sebanyak 102 responden (35,7%) yang menjawab tidak.

Tabel 5.10
Distribusi Responden berdasarkan konsumsi
Sayur di SMPN 6 Makassar

konsumsi sayur	n	%
Ya	165	57,7
Tidak	121	42,3
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.10 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan konsumsi sayur dari 286 responden sebanyak 165 responden (57,7%) yang mengatakan ya dan sebanyak 121 responden (42,3%) yang menjawab tidak.

Tabel 5.11
Distribusi Responden berdasarkan konsumsi minuman
bersoda/kaleng/kemasan di SMPN 6 Makassar

konsumsi minuman bersoda/kaleng/kemasan	n	%
Tidak	153	53,5
Ya	133	46,5
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.11 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan konsumsi minuman bersoda/kaleng/kemasan dari 286 responden sebanyak 153 responden (53,5%) yang mengatakan tidak dan sebanyak 133 responden (46,5%) yang menjawab ya.

Tabel 5.12
Distribusi Responden berdasarkan konsumsi
makanan cepat saji di SMPN 6 Makassar

konsumsi makanan cepat saji	n	%
Tidak	135	47,2
Ya	151	52,8
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.12 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan konsumsi makanan cepat saji dari 286 responden sebanyak 135 responden (47,2%) yang mengatakan tidak dan sebanyak 151 responden (52,8%) yang menjawab ya.

Tabel 5.13
Distribusi Responden berdasarkan konsumsi
mie instant di SMPN 6 Makassar

Berdasarkan konsumsi mie instant	n	%
Tidak	141	49,3
Ya	145	50,7
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.13 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan berdasarkan konsumsi mie instant dari 286

responden sebanyak 141 responden (49,3%) yang mengatakan tidak dan sebanyak 145 responden (50,7%) yang menjawab ya.

Tabel 5.14
Distribusi Responden berdasarkan makan/sarapan pagi di SMPN 6 Makassar

makan/sarapan pagi	n	%
Ya	142	49,7
Tidak	144	50,3
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.14 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan makan/sarapan pagi dari 286 responden sebanyak 142 responden (48,7%) yang mengatakan ya dan sebanyak 144 responden (50,3%) yang menjawab tidak.

Tabel 5.15
Distribusi Responden berdasarkan makan/minum sebelum kesekolah di SMPN 6 Makassar

makan/minum sebelum kesekolah	n	%
Ya	127	44,4
Tidak	159	55,6
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.15 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan makan/minum sebelum kesekolah dari 286 responden sebanyak 127 responden (44,4%) yang mengatakan ya dan sebanyak 159 responden (55,6%) yang menjawab tidak.

Tabel 5.16
Distribusi Responden berdasarkan kebiasaan
membeli makanan diluar/warung luar
sekolah di SMPN 6 Makassar

kebiasaan membeli makanan diluar	N	%
Tidak	124	43,4
Ya	162	56,6
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.16 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan kebiasaan membeli makanan diluar/warung luar sekolah dari 286 responden sebanyak 124 responden (43,4%) yang mengatakan tidak dan sebanyak 162 responden (56,6%) yang menjawab ya.

Tabel 5.17
Distribusi Responden Berdasarkan Aktifitas Fisik
selama 60 menit sehari di SMPN 6 Makassar

Aktifitas Fisik selama 60 menit sehari	n	%
Ya	146	51,0
Tidak	140	49,0
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.17 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan Aktifitas Fisik selama 60 menit sehari dari 286 responden sebanyak 146 responden (51,0%) yang mengatakan

ya dan sebanyak 140 responden (49,0%) yang menjawab tidak.

Tabel 5.18
Distribusi Responden Berdasarkan bersepeda/jalan kaki ke sekolah di SMPN 6 Makassar

bersepeda/jalan kaki ke sekolah	n	%
Ya	103	36,0
Tidak	183	64,0
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.18 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan bersepeda/jalan kaki ke sekolah dari 286 responden sebanyak 103 responden (36,0%) yang mengatakan ya dan sebanyak 183 responden (64,0%) yang menjawab tidak.

Tabel 5.19
Distribusi Responden Berdasarkan mengikuti kelas olahraga/penjaskes di SMPN 6 Makassar

mengikuti kelas olahraga/penjaskes	n	%
Ya	41	14,3
Tidak	245	85,7
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.19 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan mengikuti kelas olahraga/penjaskes dari 286 responden sebanyak 41 responden (14,3%) yang mengatakan ya dan sebanyak 245 responden (85,7%) yang menjawab tidak.

Tabel 5.20
Distribusi Responden Berdasarkan melaksanakan shalat fardhu/sunnah di SMPN 6 Makassar

melaksanakan shalat	n	%
---------------------	---	---

fardhu/Sunnah		
Ya	201	70,3
Tidak	85	29,7
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.20 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan melaksanakan shalat fardhu/sunnah dari 286 responden sebanyak 201 responden (70,3%) yang mengatakan ya dan sebanyak 85 responden (29,7%) yang menjawab tidak.

Tabel 5. 2
Distribusi Responden Berdasarkan kegiatan
duduk/baring,menonton tv,bermain game di
HP/Tablet,bercerita di SMPN 6 Makassar

kegiatan duduk/baring,menonton tv,bermain game di HP/Tablet,bercerita	N	%
Tidak	28	9,8
Ya	258	90,2
Total	286	100

Sumber : Data Primer

Dari Tabel 5.21 Menunjukkan distribusi responden berdasarkan kegiatan duduk/baring,menonton tv,bermain game di HP/Tablet,bercerita dari 286 responden sebanyak 28 responden (9,8%) yang mengatakan tidak dan sebanyak 258 responden (90,2%) yang menjawab ya.

3. Analisis Bivariat Variabel yang diteliti

Tabel 5.22
Hubungan Kebiasaan Mengukur berat badan dan tinggi badan
dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 6 Makassar

Kebiasaan mengukur BB dan TB	Status Gizi				total		p value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Ya	139	53,1	123	46,9	262	100	0,005
Tidak	20	83,3	4	15,7	24	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.22 menunjukkan bahwa dari 262 responden (100%) yang mengatakan sering mengukur berat badan dan tinggi badan dengan status gizi, sebagian kecil responden yang mengatakan kebiasaan mengukur berat badan dan tinggi badan dengan status gizi tidak normal adalah 123 (46,9%). Dan sebagian besar responden yang mengatakan kebiasaan mengukur berat badan dan tinggi badan dengan status gizi normal dengan sebanyak 139 (53,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=0,005 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara kebiasaan mengukur berat badan dan tinggi badan dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar.

Tabel 5. 23
Hubungan Merasa Lapar Karena Tidak Ada Cukup Makanan
Dirumah dengan Status Gizi Pada Remaja
Di SMPN 6 Makassar

Merasa Lapar	Status Gizi		total	p value
	Normal	Tidak Normal		

Karena Cukup Makanan	n	%	n	%	n	%	
Tidak	69	55,6	55	44,4	124	100	1,000
Ya	90	55,6	72	44,4	162	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.23 menunjukkan bahwa dari 162 responden (100%) yang mengatakan Merasa Lapar karena tidak cukup makanan dirumah dengan status gizi, sebagian kecil responden yang mengatakan sering merasa Lapar karena tidak cukup makanan dirumah dengan status gizi tidak normal adalah 72 (44,4%). Dan sebagian besar responden yang mengatakan sering merasa Lapar karena tidak cukup makanan dirumah dengan status gizi normal sebanyak 90 (55,6 %)

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=1,000 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan antara merasa Lapar karena tidak cukup makanan dirumah dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar.

Tabel 5.24
Hubungan mengkonsumsi buah- buahan dengan
Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 6 Makassar

mengonsumsi buah- buahan	Status Gizi				Total		p value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	

Ya	93	50,5	91	49,5	184	100	0,025
Tidak	66	64,7	36	35,3	102	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.24 menunjukkan bahwa dari 184 responden (100%) yang mengatakan status gizi terkait mengkonsumsi buah- buahan, sebagian kecil responden yang mengatakan sering mengkonsumsi buah-buahan seperti pisang,nanas,semangka dengan status gizi tidak normal sebanyak 91 (49,5%). Dan sering yang mengkonsumsi buah- buahan pada status gizi normal sebanyak 93 (50,5%)

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=0,025 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan antara mengkonsumsi buah- buahan dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar.

Tabel 5.25
Hubungan Mengkonsumsi Sayur- Sayuran dengan
Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 6 Makassar

mengonsumsi sayur- sayuran	Status Gizi						Total	p value
	Normal		Tidak Normal					
	n	%	N	%	n	%		

Ya	100	60,6	65	39,4	165	100	0,054
Tidak	59	48,8	62	51,2	112	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.25 menunjukkan bahwa dari 165 responden (100%) yang mengatakan status gizi terkait mengkonsumsi sayur- sayuran seperti, kentang, wortel, bayam, kangkung, sebagian kecil responden yang mengatakan mengkonsumsi sayur-sayuran pada status gizi tidak normal sebanyak 65 (39,4%). Dan yang dominan adalah yang mengkonsumsi sayur- sayuran dengan status gizi normal, sebanyak 100 (60,6%)

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=0,054 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan antara mengkonsumsi sayur- sayuran, dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar.

Tabel 5. 26
Hubungan Mengkonsumsi Minuman Bersoda Atau
Minuman Kaleng Atau Minuman Kemasan dengan Status
Gizi Pada Remaja Di SMPN 6 Makassar

mengkonsumsi	Status Gizi	Total	p
---------------------	--------------------	--------------	----------

minuman bersoda, kaleng, kemasan	Normal		Tidak Normal				value
	n	%	n	%	n	%	
Tidak	97	63,4	56	36,6	153	100	0,006
Ya	62	46,6	71	53,4	133	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.26 menunjukkan bahwa dari 151 responden (100%) yang mengatakan status gizi terkait mengkonsumsi minuman bersoda, kaleng, kemasan seperti coca-cola, fanta, big cola, sprite, montea, teh kotak, teh poci, teh botol sebagian kecil responden yang mengatakan tidak mengkonsumsi minuman bersoda, kaleng, kemasan pada status gizi tidak normal terhadap sebanyak 56 (36,6%). Dan yang banyak terkait tidak mengkonsumsi minuman bersoda pada status gizi normal, sebanyak 97 (63,4%)

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=0,006 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan antara mengkonsumsi minuman bersoda, kaleng, kemasan dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar.

Tabel 5.27
Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji dengan
Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 6 Makassar

mengonsumsi makanan cepat saji	Status Gizi				Total		p value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	N	%	n	%	
Tidak	89	65,9	46	34,1	135	100	0,001
Ya	70	46,4	81	53,6	151	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.27 menunjukkan bahwa dari 135 responden (100%) yang mengatakan status gizi terkait mengkonsumsi makanan cepat saji seperti KFC, Mcdonald, burgerking, hisana sebagian kecil responden yang mengatakan mengkonsumsi makanan cepat saji pada status gizi tidak normal sebanyak 81 (53,6%). Dan yang banyak mengatakan tidak mengkonsumsi makanan cepat saji pada status gizi normal sebanyak 89 (65,9%)

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=0,001 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan antara mengkonsumsi makanan cepat saji, dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar.

Tabel 5.28
Hubungan mengkonsumsi mie instant dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 6 Makassar

mengkonsumsi	Status Gizi		Total	p
--------------	-------------	--	-------	---

mie instant	Normal		Tidak Normal				value
	n	%	n	%	n	%	
Tidak	78	55,3	63	44,7	141	100	1,000
Ya	81	50,9	64	44,1	145	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.28 menunjukkan bahwa dari 145 responden (100%) yang mengkonsumsi mie instant seperti, indomie, indomie sedap, Samyang, sarimie dengan status gizi, sebagian kecil responden yang mengatakan mengkonsumsi mie instant dengan status gizi tidak normal dengan adalah 64 (44,1%). Dan sebagian besar responden yang mengatakan mengkonsumsi mie instant dengan status gizi normal sebanyak 81 (50,9%)

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=1,000 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan antara mengkonsumsi mie instant dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar.

Tabel 5.29
Hubungan Makan Pagi/Sarapan Pagi dengan Status
Gizi Pada Remaja Di Smpn 6 Makassar

makan pagi/sarapan pagi	Status Gizi				Total		p value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Ya	77	54,2	65	45,8	142	100	0,721
Tidak	82	56,9	62	43,1	144	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.29 menunjukkan bahwa dari 144 responden (100%) yang makan pagi/sarapan pagi dengan status gizi, sebagian kecil responden yang mengatakan tidak makan pagi/sarapan pagi dengan status gizi tidak normal adalah 62 (43,1%). Dan sebagian besar responden yang mengatakan tidak makan/sarapan pagi dengan status gizi normal sebanyak 100 (56,9%).

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=0,721 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan antara makan pagi/sarapan pagi dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar.

Tabel 5.30
Hubungan Makan/Minum Sebelum Kesekolah dengan Status
Gizi Pada Remaja Di SMPN 6 Makassar

Makan/Minum Sebelum Kesekolah	Status Gizi				Total		p value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Ya	65	51,2	62	48,8	127	100	0,190
Tidak	94	59,1	65	40,9	159	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.30 menunjukkan bahwa dari 159 responden (100%) yang Makan/Minum Sebelum Kesekolah dengan status gizi, sebagian kecil responden yang menjawab tidak makan sebelum berangkat kesekolah dengan status gizi tidak normal adalah 65 (40,9%). Dan sebagian besar responden yang tidak Makan/Minum Sebelum Kesekolah dengan status gizi normal sebanyak 94 (59,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=0,190 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan antara makan sebelum berangkat kesekolah dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar.

Tabel 5. 31
Hubungan Kebiasaan Membeli Makanan Diluar/
Warung Luar Sekolah dengan Status Gizi
Pada Remaja Di SMPN 6 Makassar

kebiasaan membeli makanan diluar/warung luar sekolah	Status Gizi				Total		p value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Tidak	69	55,6	55	44,4	124	100	1,000
Ya	90	55,6	72	44,4	162	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.31 menunjukkan bahwa dari 162 responden (100%) yang kebiasaan membeli makanan diluar dengan status gizi, sebagian kecil responden yang mengatakan membeli makanan diluar dengan status gizi tidak normal adalah 72 (44,1%). Dan sebagian besar responden yang mengatakan kebiasaan membeli makanan diluar dengan status gizi normal sebanyak 90 (55,6%)

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=1,000 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan antara kebiasaan membeli makanan diluar/warung sekolah dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar.

Tabel 5.32

**Hubungan Melakukan Aktifitas Fisik Selama 60 Menit
Dalam Sehari dengan Status Gizi Pada
Remaja Di SMPN 6 Makassar**

Melakukan aktifitas fisik	Status Gizi				total		p value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Ya	90	61,6	56	38,4	146	100	0,043
Tidak	69	49,3	71	51,7	140	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.32 menunjukkan bahwa dari 146 responden (100%) yang mengatakan status gizi terkait Melakukan aktifitas fisik sebagian kecil responden yang mengatakan melakukan aktifitas fisik dengan status gizi tidak normal sebanyak 56 (38,4%). Dan yang banyak adalah yang Melakukan aktifitas fisik dengan status gizi normal, sebanyak 90 (61,6%)

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=0,043 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan antara Melakukan aktifitas fisik, dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makasar.

Tabel 5.33

Hubungan Naik Sepeda Atau Berjalan Kaki Ke Sekolah dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 6 Makassar

Naik Sepeda /Berjalan Kaki	Status Gizi				total		p value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	N	%	n	%	
Ya	57	55,3	46	44,7	103	100	1,000
Tidak	102	55,7	81	44,3	183	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.33 menunjukkan bahwa dari 183 responden (100%) yang naik sepeda atau berjalan kaki dari ke sekolah dengan status gizi, sebagian kecil responden yang menjawab tidak naik sepeda atau berjalan kaki dari ke sekolah dengan status gizi tidak normal adalah 81 (44,3%). Dan sebagian besar responden yang menjawab tidak naik sepeda atau berjalan kaki ke sekolah dengan status gizi normal sebanyak 102 (55,7%)

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=1,000 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan antara naik sepeda atau berjalan kaki ke sekolah dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makasar.

Tabel 5.34
Hubungan Mengikuti Kelas Olahraga Atau Penjaskes
Dalam Seminggu dengan Status Gizi Pada
Remaja Di SMPN 6 Makassar

Mengikuti Kelas Olahraga	Status Gizi				total		p value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	N	%	n	%	
Ya	17	41,5	24	58,5	41	100	0,061
Tidak	142	58,0	103	42,0	219	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.34 menunjukkan bahwa dari 219 responden (100%) yang Mengikuti Kelas Olahraga dengan status gizi, sebagian kecil responden yang menjawab tidak Mengikuti Kelas Olahraga dengan status gizi tidak normal adalah 103 (42,0%). Dan sebagian besar responden yang mengatakan tidak Mengikuti Kelas Olahraga dengan status gizi normal sebanyak 142 (58,0%) .

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=0,061 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada hubungan antara Mengikuti Kelas Olahraga dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makasar.

Tabel 5. 35
Melaksanakan Shalat (Fardhu Dan Sunnah) Dalam Sehari
Terhadap Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 6 Makassar

Melaksanakan Shalat (Fardhu Dan Sunnah)	Status Gizi				total		p value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Ya	96	47,8	105	52,2	201	100	0,000
Tidak	63	74,1	22	25,9	85	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.35 menunjukkan bahwa dari 201 responden (100%) yang mengatakan status gizi terkait Melaksanakan Shalat (Fardhu Dan Sunnah) sebagian kecil responden yang mengatakan Melaksanakan Shalat (Fardhu Dan Sunnah) dengan status gizi normal sebanyak 96 (47,8%). Dan yang banyak adalah yang Melaksanakan Shalat (Fardhu Dan Sunnah) dengan status gizi tidak normal sebanyak 105 (52,2%)

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=0,000 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, artinya ada hubungan antara Melaksanakan Shalat (Fardhu Dan Sunnah) dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makasar.

Tabel 5.36
Hubungan Menghabiskan Waktu Dalam Sehari Untuk Duduk Atau
Baring, Menonton TV, Bermain Game, Bermain Sosial Media
,Atau Duduk Bercerita Bersama dengan Status Gizi
Pada Remaja Di SMPN 6 Makassar

Menghabiskan Waktu Dalam Sehari Untuk Duduk,bersosmed	Status Gizi				total		ρ value
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%	N	%	
Tidak	15	53,6	13	46,4	28	100	0,844
Ya	144	55,8	114	44,2	259	100	
Total	159	55,6	127	44,4	286	100	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5.36 menunjukkan bahwa dari 258 responden (100%) yang Menghabiskan Waktu Dalam Sehari Untuk Duduk Atau Baring, Menonton TV, Bermain Game, Bermain Sosial Media, Atau Duduk Bercerita Bersama dengan status gizi, sebagian kecil responden yang menjawab menghabiskan Waktu Dalam Sehari Untuk Duduk Atau Baring, Menonton TV, Bermain Game, Bermain Sosial Media, Atau Duduk Bercerita dengan status gizi tidak normal adalah 114 (44,2%). Dan sebagian besar responden yang menjawab Menghabiskan Waktu Dalam Sehari Untuk Duduk Atau Baring, Menonton TV, Bermain Game, Bermain Sosial Media, Atau Duduk Bercerita dengan status gizi normal sebanyak 144 (55,8%)

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh $p=0,844 < 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak ada Menghabiskan Waktu Dalam Sehari Untuk Duduk Atau Baring, Menonton TV, Bermain

Game, Bermain Sosial Media, Atau Duduk Bercerita Bersama Waktu Dalam Sehari Untuk Duduk dengan status gizi pada remaja di SMPN 6 Makassar.

C. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah umur seseorang semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya.

Majunya teknologi dan tersedia bermacam-macam faktor pendukung seperti media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan remaja tentang informasi baru. Begitu juga dengan pengalaman seseorang semakin banyaknya pengalaman semakin banyak pula pengetahuan yang diperoleh seseorang

Karakteristik siswa berdasarkan jenis kelamin siswa di SMPN 6 Makassar diketahui bahwa menunjukkan yang dominan adalah jenis kelamin laki-laki dengan nilai persentase 50,7%. Dari 286 jumlah responden secara keseluruhan maka terdapat 141 siswa perempuan.

Karakteristik siswa di SMPN 6 Makassar berdasarkan umur menunjukkan yang dominan adalah umur 12 tahun dengan persentase (41,3%).

Karakteristik siswa di SMPN 6 Makassar berdasarkan berat badan diketahui bahwa sebagian besar adalah berat badan 41-60

kg dengan persentase (56,3%) sebanyak 161 siswa.

Karakteristik siswa di SMPN 6 Makassar berdasarkan tinggi badan menunjukkan yang dominan adalah tinggi badan 151-170 cm dengan persentase (61,2%) sebanyak 175 siswa.

2. Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan status gizi di SMPN 6 Makassar

Perilaku gizi seimbang membahas memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh, membahas mengenai seberapa sering mengkonsumsi sayur sayuran, buah-buahan, seberapa sering mengkonsumsi minuman bersoda, seberapa sering mengkonsumsi makanan cepat saji.(Daulay, 2020)

Berat badan merupakan salah satu parameter dalam satuan kilogram (kg) yang digunakan untuk pengukuran tubuh (World Health Organization Expert Committee, 1995). Melalui berat badan dapat diketahui berbagai informasi untuk menganalisa kondisi tubuh seseorang seperti Body Surface Area (BSA) dan Body Mass Index (BMI) (Utari, 2007).

Pada hasil penelitian sering merasa lapar karena tidak cukup makanan dengan status gizi yang tidak berhubungan dimana sebanyak 90 siswa yang sering merasa lapar dengan status gizi yang normal dan 72 siswa yang sering merasa lapar dengan

status gizi tidak normal, alasan tidak berhubungan karena peneliti saat mengukur status gizi tidak secara optimal hanya mengukur tinggi badan dan berat badan itu pengaruhnya masih sedikit, beberapa siswa yang sering merasa lapar makanan tidak teratur tetapi asupan gizi saat makan sudah memenuhi kebutuhannya.

Sayur dan buah merupakan pangan sumber vitamin, mineral, dan serat yang berperan dalam aktivitas fisik (Hartanti & Mawarni 2020). Pada hasil penelitian mengonsumsi buah-buahan seperti pisang, semangka, nanas, pepaya, sebanyak 184 siswa yang sering mengonsumsi buah-buahan ada yang 3x sehari sampai 5x sehari.

Pada hasil penelitian mengonsumsi sayur-sayuran seperti, kentang, wortel, sayur bayam, kangkung sebanyak 165 siswa yang sering mengonsumsi sayur-sayuran ada yang mengonsumsi 2x sehari sampai 5x atau lebih dalam sehari

Mengonsumsi buah dan sayur memegang peranan yang sangat penting dalam menjaga status gizi yang baik. Berikut penjelasan hubungan asupan buah dan sayur dengan status gizi:
Asupan Makanan: Buah dan sayur mengandung berbagai zat gizi penting, antara lain vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Nutrisi ini diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh Anda dan memastikan organ tubuh Anda berfungsi secara optimal.

Pencegahan Penyakit: Kurang makan buah dan sayur dapat meningkatkan risiko terkena penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes tipe 2, dan berbagai jenis kanker. Antioksidan yang terdapat pada buah dan sayur membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

Pengelolaan Berat Badan: Buah dan sayur umumnya rendah kalori namun tinggi serat, sehingga dapat membantu pengelolaan berat badan. Mengonsumsi buah dan sayur secara rutin dapat menekan nafsu makan dan membuat Anda merasa kenyang lebih lama. Pertumbuhan dan Perkembangan: Asupan buah dan sayur yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan yang sehat dan perkembangan yang optimal bagi anak-anak dan remaja. Memperkuat Sistem Kekebalan Tubuh: Nutrisi yang terdapat dalam buah-buahan dan sayuran memperkuat sistem kekebalan tubuh dan membantu tubuh melawan infeksi dan penyakit.

Kesehatan Pencernaan Serat dalam buah dan sayur penting untuk kesehatan pencernaan. Serat membantu melancarkan proses pencernaan, mencegah sembelit, dan menjaga keseimbangan bakteri baik di usus Anda. Oleh karena itu, dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai macam buah dan sayur setiap hari untuk menjaga status gizi yang baik. Memilih beragam variasi buah dan sayur akan memastikan tubuh Anda menerima semua nutrisi penting yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal.

Hasil penelitian sejalan dengan putri 2021 menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi sayur dengan status gizi remaja dengan hasil $p=0,01$, ada hubungan konsumsi buah dengan status gizi remaja dengan hasil $p=0,0001$

Minuman kemasan adalah minuman olahan dalam bentuk bubuk atau cair yang tidak mengandung alkohol tetapi mengandung bahan tambahan lain baik bahan alami maupun sintetis yang dikemas dalam kemasan siap dikonsumsi. Minuman kemasan memiliki banyak jenis, salah satunya adalah minuman manis. Minuman manis adalah minuman yang ditambahkan bahan pemanis berkalori sehingga dapat menambahkan jumlah kandungan energi, namun zat gizi lain yang terdapat di dalamnya hanya sedikit (Fahria,2022).

Pada hasil survei lapangan yang dilakukan peneliti menunjukkan pada mengonsumsi minuman bersoda, minuman kaleng,atau minuman kemasan seperti coca-cola, sprite, montea,teh kotak,the poci, teh botol siswa hanya mengonsumsi minuman bersoda,minuman kemasan ada yang tidak pernah mengonsumsi dalam 1 bulan ,dan ada yang 1x sampai 2x dalam sebulan.

Hasil penelitian sejalan dengan Farhaty 2017 Ada hubungan kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Institut Indonesia Semarang ($p=0,001$).

Fast food memiliki tingkat kandungan kalori yang tinggi hal ini dilatarbelakangi oleh tingkat kepadatan tinggi energi yang terkandung dalam fast food dengan ukuran porsi yang terbilang cukup besar, bila terlalu tinggi dalam mengonsumsi kalori, tubuh akan mengganti dan menyimpan energi menjadi trigliserida pada jaringan adiposa, penumpukan kalori di dalam tubuh tanpa adanya peningkatan pengeluaran energi memiliki efek biologis yang cukup kuat serta berpengaruh pada status gizi yang meningkatkan terjadinya kejadian obesitas (Nisa, 2021).

Pada hasil survei lapangan yang dilakukan peneliti menunjukkan pada mengonsumsi makanan cepat saji seperti KFC, McDonald, Burgerking, Texas fried chicken, a&w, hisana sebanyak 151 siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji ada yang mengonsumsi 3x sampai 6x dalam seminggu.

Berdasarkan penelitian sejalan dengan Marianingrum (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan konsumsi fast food dengan status gizi dimana remaja dengan status gizi kurus sering mengonsumsi fast food sebanyak 13,9% dan remaja dengan status gizi gemuk 42,4%, sejalan dengan penelitian Nisa (2021) yang menyatakan bahwa terdapat suatu keterkaitan antara konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja. Hasil penelitian Hafid (2019), remaja yang sering mengonsumsi fast food memiliki status gizi obesitas dengan persentase sebesar

98,9%, dengan hasil uji yang menunjukkan bahwa mengonsumsi fast food memiliki korelasi yang bermakna dengan kejadian obesitas yang dialami remaja, hasil tersebut sama dengan hasil penelitian Sugiatmi (2018) yang memaparkan bahwasanya remaja yang memiliki intensitas sering dalam mengonsumsi fast food akan mengalami resiko 2,74 kali lebih besar terjadinya kejadian obesitas jika dibanding dengan remaja yang jarang dalam mengonsumsi fast food. Riset yang dilakukan Handari (2017) juga menjelaskan bahwasanya ada hubungan signifikan antara konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja dengan tingkat resiko sebesar 18,93 kali mengalami kejadian status gizi lebih.

Pada hasil survei lapangan yang dilakukan peneliti menunjukkan pada mengonsumsi mie instant seperti, indomie, indomie sedap, Samyang, yang tidak berhubungan status gizi karena peneliti hanya mengukur berat badan dan tinggi badan tidak ukur secara detail dan lebih dalam mengenai pola makanan hasilnya pengaruhnya hanya sedikit. Perubahan gaya hidup usia remaja berkembang lebih cepat. Usia remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan teman sebayanya sehingga apa yang dilakukan oleh teman sebayanya cenderung akan diikuti dan memungkinkan remaja untuk mengonsumsi mie instan. Selain itu, keterpaparan iklan produk mie Jenis Mie Instan instan dapat mempengaruhi banyaknya jenis mie instan yang dikonsumsi oleh

remaja (Pratiwi et al., 2021).

Hasil Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Efrizal, (2021) dengan judul Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung dengan mengemukakan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku yang cukup dimana responden dalam penelitian ini sudah mengetahui bahaya jika mengonsumsi mie instan secara berlebihan, namun tetap dikonsumsi dengan harapan jika dikonsumsi dengan cara pengurangan bumbu, mengganti air rebusan, dan pengurangan mie yang akan dikonsumsi akan membuat dampak negatif mie instan berkurang. Hasil penelitian yang disampaikan oleh Arza, (2017) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi mie instan pada mahasiswa hampir sama dengan hasil penelitian ini dimana ia mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi dalam mengonsumsi mie instan pada kalangan mahasiswa Teman Sebaya yaitu sebanyak 82,26%. Hasil penelitian tersebut juga menyampaikan bahwa Teman Sebaya cenderung mirip dengan Domain perilaku yang ketiga yaitu Praktik/ Tindakan dimana dikarenakan mahasiswa cenderung akan lebih banyak waktu bersama teman-teman sebayanya, maka ketika seorang teman sebaya mengonsumsi mie instan maka hal itu menimbulkan keinginan teman lainnya untuk mengonsumsi mie instan pula.

Orang tua terutama ibu memiliki peran yang berpengaruh besar dalam membentuk kebiasaan sarapan anak. Anak usia sekolah dasar masih membutuhkan bimbingan orang tua dalam membentuk kebiasaan sehari-hari mereka. Sarapan pada anak usia ini memerlukan orang dewasa yang menyiapkannya, pada umumnya dilakukan oleh ibu. Selain membentuk kebiasaan sarapan, ibu juga berperan dalam menentukan menu sarapan yang baik untuk anak (Aghadiati, 2019).

Ketersediaan makanan untuk sarapan pagi di rumah, merupakan hal yang sangat penting dalam memfasilitasi, mendukung anak agar terbiasa sarapan pagi. Jika makanan tersedia setiap pagi untuk sarapan pagi anak, hal ini secara psikologis akan membentuk pola makan sehat anak. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola menu sarapan dengan kebiasaan anak (Aghadiati, 2019).

Menurut peneliti (Sheila 2019) kebiasaan sarapan diketahui pada indikator ketersediaan sarapan siswa dapat diketahui kemungkinan yang dapat terjadi yaitu sebagian besar siswa tidak biasa sarapan dengan alasan tidak tersedianya sarapan di rumah. Dengan demikian siswa cenderung lebih memilih membeli makanan di kantin sekolah. Tidak tersedianya sarapan di rumah dan keterbatasan waktu yang dekat dengan jadwal masuk

sekolah juga dapat menyebabkan siswa memilih mengonsumsi makanan ringan. Kebiasaan siswa pada era modern ini yaitu terbiasa makan makanan ringan daripada makan makanan seimbang dan sehat. Kebiasaan ini dapat menjadi risiko bagi siswa terutama untuk jangka panjang terhadap penyakit. Selain itu, adapun kemungkinan lain pada indikator ketersediaan sarapan yang dapat terjadi yaitu siswa yang sering sarapan dengan membawa bekal yang disediakan dari rumah atau beli bekal di kantin sekolah maupun diluar sekolah pada saat sebelum berangkat untuk dikonsumsi di kelas ataupun dimakan saat istirahat. Sedangkan indikator teman sebaya siswa dapat menunjukkan pengaruh siswa terhadap teman sebaya dan lingkungan sekitarnya terutama pada saat membeli atau mengonsumsi makanan.

hasil penelitian sejalan dengan bursya 2022 bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 48 Kota Pekanbaru dengan nilai $p = 0,670$ Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Tatontos (2023) tentang Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. Hasil dari penelitian terdapat adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi siswa di SMA Negeri 7 Manado dengan nilai

$p = 0,001$.

3. Hubungan Aktifitas Fisik dengan status gizi di SMPN 6 Makassar

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama, dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Seorang yang gemuk menggunakan lebih banyak energi untuk melakukan suatu pekerjaan daripada seorang yang kurus, karena orang gemuk membutuhkan usaha lebih besar untuk menggerakkan berat badan tambahan (Almatsier, 2002). Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang disebabkan dari meningkatnya kontraksi otot rangka dalam proses pengeluaran energi (WHO, 2016). Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Depkes, 2006).

Berbagai jenis aktivitas fisik diantaranya adalah jalan kaki, bersepeda, lari, berolahraga, dan lain-lain. Tingkat aktivitas semakin berkurang seiring dengan meningkatnya usia individu. Hal ini karena lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas non-fisik seperti bekerja di kantor, bermain

game, belajar di kelas, dan lain-lain. Aktivitas non-fisik seperti inilah yang dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, dislipidemia, dan berbagai penyakit metabolik lainnya. Apabila manifestasi klinis di atas terjadi di usia yang muda, maka berlaku peningkatan prevalensi morbiditas dan mortalitas pada usia dewasa (Depkes, 2006).

Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang berat badan. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh untuk mengeluarkan energi, aktivitas yang dilakukan bergantung pada intensitas, curahan waktu dan juga frekuensi. Menurut novikasari (2003) aktivitas fisik yang memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kestabilan berat badan. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan energi, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan dibutuhkan. Tubuh yang besar akan memerlukan energi yang juga lebih besar dibandingkan dengan tubuh yang kecil. Pada aktivitas fisik didapatkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang ringan (70,3%).

Selama melakukan aktivitas fisik otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, maka banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak,

berapa lama dan seberapa berat pekerjaan yang dilakukan. kegiatan fisik cukup besar pengaruhnya terhadap kestabilan berat badan. Semakin aktif seseorang melakukan aktivitas fisik, energi yang diperlukan semakin banyak, Aktivitas fisik memerlukan energi di luar kebutuhan untuk metabolisme basal. Selama melakukan aktivitas fisik, otot memerlukan energi untuk bergerak sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengedarkan zat-zat gizi dan oksigen keseluruh tubuh dan mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada banyaknya otot yang bergerak, waktu, dan berat pekerjaan yang dilakukan (Daimatul Khasanah, 2016).

Pada hasil survei lapangan yang dilakukan peneliti pada aktifitas fisik seperti melakukan aktifitas fisik selama 60menit sehari sebanyak 146 siswa yang sering melakukan aktifitas fisik ada yang 5 hari sampai 7 hari dalam seminggu.

Pada hasil penelitian aktifitas fisik seperti berjalan kaki atau naik sepeda kesekolah dengan status gizi tidak berhubungan karena siswa menjawab jarang berjalan atau naik sepeda ke sekolah siswa rata rata menggunakan kendaraan saat kesekolah tetapi memiliki kebiasaan makan yang berbeda.

Pada hasil penelitian mengikuti kelas olahraga yang tidak berhubungan dengan status gizi dimana peneliti hanya mengukur

berat dengan tinggi badan dan disekolah kelas olahraga hanya 1x seminggu dan juga tambahan di ekstrakurikuler.

Pada hasil penelitian melaksanakan shalat yang berhubungan dengan status gizi yang didapatkan peneliti, dimana seluruh gerakan sholat bersifat tenang dan berulang-ulang, dan gerakan sholat ini melibatkan seluruh otot persendian, sehingga gerakan sholat ini dapat menjaga keseimbangan energi tubuh, mengendurkan otot persendian dan memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh, terutama otak, karena otak berada di atas dan jantung membutuhkan lebih banyak energi untuk mengalirkan darah ke otak (atas). Hal ini bisa terjadi karena saat dia shalat, kalori dalam tubuhnya dibakar secara teratur sehingga mengurangi penyakit yang menimpa tubuh.

hasil penelitian sejalan dengan widhiastuti 2023 Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja Sekolah Menengah Atas di kota Surakarta($p = 0.0001$). Remaja yang memiliki aktivitas fisik kurang 4,942 kali lebih berisiko memiliki status gizi yang tidak normal. Remaja diharapkan dapat menyeimbangkan aktivitas fisik dengan status gizi.

penelitian Nurkhopipah, (2017) yang mengambil sampel sebanyak 218 mahasiswa S1 UNS, dan menunjukkan hasil tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa S-1 UNS ($p = 0,469$).

4. Hubungan Perilaku Sedentari dengan status gizi di SMPN 6 Makassar

Perilaku sedentari atau disebut juga dengan perilaku menetap merupakan setiap perilaku terjaga yang ditandai dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ MET (Metabolic Equivalent of Task) seperti saat dalam posisi duduk atau berbaring dan berbeda dengan perilaku tidak aktif . Perilaku sedentari pada masyarakat modern seperti banyak duduk atau berbaring ini tidak dapat dihindari dalam kehidupan sehari-hari dan bisa dilakukan dimanapun baik di rumah, di tempat kerja, di sekolah maupun selama di perjalanan. Contoh perilaku sedentari antara lain berbaring atau duduk dalam waktu lama, seperti menonton tv, bermain video game, duduk lama di depan komputer; anak-anak pergi ke sekolah dengan menggunakan kendaraan walaupun jarak rumah ke sekolah dekat; dan orang pergi ke toko atau minimarket terdekat dengan menggunakan motor atau mobil.

Perilaku sedentari merupakan salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan berbagai masalah gangguan metabolisme tubuh seperti: obesitas, kolesterol tinggi, hipertensi, dan diabetes melitus. Praktik perilaku sedentari pada anak-anak dan remaja sering dikaitkan dengan obesitas dan faktor risiko penyakit. Obesitas pada remaja berpotensi menjadi faktor

risiko kardiovaskular dan batu empedu. Perilaku sedentari juga berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Perilaku sedentari yang dilakukan lebih dari 6 jam pada remaja dapat meningkatkan risiko 2,27 kali terkena hipertensi obesitik. Hipertensi obesitik adalah salah satu jenis hipertensi yang dialami tubuh dengan didahului oleh kondisi obesitas. Perilaku sedentari juga berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit cardiometabolik yang dapat menyebabkan kematian serta berbagai gangguan fisiologis dan psikologis. Semakin lama waktu sedentari yang dihabiskan seseorang maka semakin berisiko orang tersebut terkena gangguan kesehatan (Nafi'ah & Hadi 2022).

Sedentary lifestyle menjadi isu penting dalam kesehatan masyarakat. Sedentary lifestyle merupakan kebiasaan seseorang yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik, seperti duduk atau berbaring sambil menonton televisi, bermain game, membaca, tetapi tidak termasuk waktu tidur. Kemajuan teknologi dengan berbagai bentuk kemudahan menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan peningkatan sedentary lifestyle yang berakibat terhadap obesitas (Arundhana et al., 2013). Tren sedentary lifestyle di Indonesia mengalami peningkatan dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentari ≥ 6 jam perhari

sebesar 24,1%, sedangkan di Jawa Tengah sebesar 20,5% (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hamalding et al. (2019) menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada remaja overweight dan obesitas berkaitan dengan perilaku sedentary lifestyle. Remaja yang overweight dan obesitas lebih banyak melakukan aktivitas pasif seperti menonton televisi, bermain gadget, bermain laptop, video game dan tiduran disertai mendengarkan lagu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mandriyarini et al. (2017) menyatakan bahwa remaja stunted dengan sedentary lifestyle ≥ 5 jam/hari berisiko 2,9 kali lebih besar menjadi obesitas dibandingkan dengan < 5 jam/hari.

Sedentary lifestyle dan kurangnya aktivitas fisik terus meningkat sebagai akibat adanya transisi gaya hidup. Kemajuan teknologi bertujuan untuk memudahkan semua aktivitas menjadi lebih cepat, namun akibatnya seseorang menjadi kurang bergerak dan dapat meningkatkan waktu screen-time terutama pada remaja. Pada penelitian ini remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk sambil bermain handphone, mendengarkan musik, dan menggunakan komputer atau laptop untuk keperluan tugas. Penggunaan handphone juga mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik karena tersedianya berbagai fitur aplikasi yang dapat

memudahkan penggunaanya dalam melakukan kegiatan sehari-hari, seperti: jasa layanan ojek online, jasa mengirimkan barang, jasa untuk membeli makanan atau minuman, bahkan tersedia juga jasa untuk berbelanja ke supermarket yang diinginkan. Sehingga penggunaanya hanya menggunakan handphone dalam genggamannya untuk memenuhi semua kebutuhan yang diperlukan. Terlebih lagi perubahan perilaku juga sedang terjadi saat ini akibat adanya pandemi Covid-19 yang mengharuskan semua aktivitas dilakukan didalam rumah, termasuk sekolah dari rumah (school from home). Mendominasinya aktivitas yang dilakukan didalam rumah dapat berpotensi terjadinya perilaku sedentari karena terbatasnya aktivitas diluar rumah (Amrynia & Prameswari, 2022).

Faktor multifaktorial mempengaruhi status gizi. Akibatnya, tidak ada hubungan antara perilaku menetap dan status gizi dalam penelitian ini. Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi selain aktivitas sedentari diantaranya seperti faktor genetik, ekonomi sosial, aktivitas fisik, dan juga asupan makanan. Semakin baik pola makan remaja dan aktivitas fisik maka status gizi dalam batas normal, sedangkan semakin rendah aktifitas fisik dengan asupan makanan tidak seimbang maka status gizi akan dalam kategori gemuk hingga obesitas.

menunjukkan bahwa selain keadaan pandemi COVID19,

siswa dengan status gizi kurus dan normal juga melakukan aktivitas menetap yang tinggi. Hal ini dikarenakan aktivitas sedentary yang tinggi tidak hanya dilakukan oleh siswa yang obesitas atau kelebihan berat badan. Hal ini mungkin terjadi sebagai akibat dari siswa menunda makan karena mereka terlibat dalam aktivitas menetap seperti bermain video game, bercakap-cakap, atau menonton film. hasil penelitian ini juga sejalan dengan cutsara 2022 tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku Sedentary Lifestyle dengan status gizi remaja pasca pandemi COVID-19 pada siswa MAN Lhokseumawe.