

## **Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun**

### *Factors Affecting the Nutritional Status of Adolescents Aged 16-18 Years*

Oktovina Rizky Indrasari<sup>1\*</sup>, Ekawati Sutikno<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

<sup>2</sup>Fakultas Sains Teknologi dan Analisis, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri

\*Korespondensi: oktovina.indrasari@iik.ac.id

#### **Abstract**

*Increased activity and busy activity of adolescents can affect their eating habits. Adolescent nutritional status needs to be considered to maintain health in the future. Adolescent nutritional status can be influenced by energy consumption and physical activity. The aim is to determine the characteristics of adolescents, the relationship between energy consumption, and physical activity with the nutritional status of adolescents aged 16-18 years. Observational research method with cross-sectional research design. The population in this study was class X and class XI students, while the sample used was 72 students. The sampling technique in this study was systematic random sampling. Data were collected by interview using a structured questionnaire for energy consumption and physical activity variables. The results of this study indicate that energy consumption with adolescent nutritional status has a significant level of relationship where the significant value is 0,000, p-value < 0.05. Physical activity with adolescent nutritional status has a significant value of 0.004, p-value < 0.05. The conclusions of this study shows that there is a relationship between energy consumption and nutritional status and there is also a relationship between physical activity and nutritional status.*

**Keywords:** *adolescents, energy intake, nutritional status, physical activity*

#### **Pendahuluan**

Remaja adalah individu yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Masa remaja adalah peralihan yang disertai dengan perkembangan dari aspek lainnya yang ada pada tubuh remaja, baik psikologi maupun sosial. Pertumbuhan remaja dengan usia yang sama sering berbeda dalam hal ukuran tubuh. Asupan energi sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak memenuhi dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut terganggu. Masalah gizi yang sering dialami remaja antara lain kelebihan berat badan dan kekurangan zat gizi. Masalah gizi lebih dapat berkaitan dengan sringnya mengkonsumsi makanan olahan dengan nilai gizi kurang, namun memiliki banyak kalori yang dapat memicu obesitas pada usia remaja (1).

Kebiasaan makan remaja akan sangat mempengaruhi kesehatan remaja itu sendiri, termasuk status gizi. Status gizi sebaiknya berada dalam kondisi yang adekuat untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan remaja untuk selanjutnya. Masa remaja harus benar-benar di

perhatikan karena pada masa remaja rentan mengalami defisiensi zat gizi misalnya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan akan menuntut penyesuaian asupan dan protein yang tidak memenuhi kebutuhan gizi para remaja. Anjuran untuk menciptakan pola kebiasaan makan remaja yang baik dapat dilakukan dengan memberikan penekanan tentang manfaat makanan yang baik. Para orang tua umumnya kurang memperhatikan kegiatan makanan aknya, karena anak sudah mulai melakukan banyak aktivitas di luar rumah, sehingga untuk pengawasan jenis makanan yang mereka konsumsi sedikit sulit (2).

Kebutuhan energi remaja dapat dipenuhi dari konsumsi energi yang berasal dari makanan yang dibutuhkan untuk menutupi pengeluaran energi sesuai dengan ukuran tubuh dengan aktivitas fisik yang mereka lakukan misalnya olahraga, bermain, atau membantu orang tua. Selama remaja harus dipenuhi dengan makanan yang bergizi baik dan seimbang (3).

Status gizi remaja dapat dinilai secara individu berdasarkan data yang diambil dari pemeriksaan antropometri berupa data berat

badan dan tinggi badan yang kemudian diinterpretasikan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT), selanjutnya dilakukan penilaian status gizi remaja dengan cara membandingkan IMT dengan standar antropometri berdasarkan indeks IMT menurut umur (IMT/U) (4).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun adalah sangat kurus 1,8 %, kurus 7,1% dan kegemukan 1,4%, pada tahun 2013 mengalami kenaikan yang lumayan tinggi yaitu sangat kurus 1,9 %, kurus 7,5% sedangkan kegemukan 7,3 %, pada tahun 2018 kegemukan pada remaja 13,5%. Kegemukan yang dimaksud diatas yaitu kegemukan mencakup kelebihan berat badan (overweight) dan obesitas (5)(6).

Kelebihan berat badan pada remaja dapat terjadi karena kurangnya aktivitas dan gaya hidup atau kebiasaan remaja seperti konsumsi rokok, kurang tidur, konsumsi makanan cepat saji dapat menambah buruk kondisi tersebut. Melakukan aktivitas fisik adalah salah satu upaya untuk mencegah terjadinya kondisi tubuh yang kurang sehat. Aktivitas yang menyehatkan seperti jalan santai dan olahraga ringan kurang diminati oleh remaja dan sebagian besar remaja lebih memilih jalan-jalan di *mall*, hal ini bias menjadi aktivitas fisik yang menyenangkan (7).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani, dkk (2012) tentang hubungan kebiasaan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan hasil uji statistik adanya hubungan antara pola konsumsi makanan dengan IMT(8).

Penelitian yang dilakukan oleh Chrissia Ingrid di Manado tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi(9).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada SMA X Kota Kediri penulis melihat banyaknya pedagang kaki lima yang menjajakan beraneka ragam makanan dan jenisnya, mereka banyak yang mengakui bahwa lebih sering jajan diluar daripada makan dirumah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan karakteristik

remaja, konsumsi energi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun.

### Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Lokasi penelitian di SMAN X Kota Kediri. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X dan kelas XI berjumlah 712 siswa usia 16-18 tahun dan besar sampel penelitian berjumlah 72 siswa yang diambil dengan menggunakan metode *systematic random sampling*(10)(11). Variabel penelitian terdiri dari variabel terikat yaitu status gizi dan variabel bebas yaitu karakteristik remaja, konsumsi energi dan aktivitas fisik. Data diperoleh melalui wawancara kepada responden mengenai konsumsi energi, aktivitas fisik dan status gizi. Konsumsi energi menggunakan *food recall 24 jam*, aktivitas fisik menggunakan formulir yang berisi tentang jenis aktivitas yang dilakukan responden dan waktu lamanya responden beraktivitas dalam 1 hari, formulir pengukuran status gizi remaja yang berisi penimbangan berat badan dan tinggi badan.

### Hasil

#### Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
16 tahun	40	55,6
17 tahun	30	41,7
18 tahun	2	2,7
<b>Jumlah</b>	<b>72</b>	<b>100</b>
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	39	54,2
Perempuan	33	45,8
<b>Jumlah</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (55,6%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (54,2%).

#### Hubungan Konsumsi Energi dengan Status Gizi

Tabel 2 Tabulasi silang Konsumsi Energi Dengan Status Gizi

Kons umsi Ener gi	Status Gizi						Total	
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Baik	1	1,4	6	8,3	4	5,5	11	15,3
Seda ng	3	4,1	23	31,9	4	5,5	30	41,7
Kuran g	18	25	12	16,7	1	1,4	31	43,0
Total		30,5	41	56,9	8	11,1	72	100
<i>Spearman rho</i>			p = 0,000		α = 0,05			

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi normal sebesar (56,9%), status gizi kurus sebesar (30,5%) dan status gizi gemuk sebesar (11,1%). Responden dengan status gizi normal, konsumsi energinya paling banyak dalam kategori sedang (31,9%). Responden dengan status gizi kurus, konsumsi energinya paling banyak dalam kategori kurang (25%).

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi energi dengan status gizi.

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Tabel 3 Tabulasi silang Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivi tas Fisik	Status Gizi						Total	
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Ringa n	8	11,1	27	37,5	7	9,7	42	58,3
Seda ng	14	19,4	15	20,8	1	1,4	30	41,7
Total	22	30,5	42	58,3	8	11,1	72	100
<i>Spearman rho</i>			p = 0,004		α = 0,05			

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi normal sebesar (58,3%), status gizi kurus sebesar (30,5%) dan status gizi gemuk sebesar (11,1%). Responden dengan status gizi normal, aktivitas fisiknya paling banyak dalam kategori ringan sebesar (37,5%). Responden dengan status gizi kurus, aktivitas fisiknya paling banyak dalam kategori sedang (19,4%). Responden dengan status gizi gemuk, aktivitas fisiknya paling banyak dalam kategori ringan (9,7%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai  $p=0,004$  ( $p<0,05$ ), hal ini menunjukkan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

### Pembahasan

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi yang baik dihasilkan dari keseimbangan intake dan kebutuhan.

#### A. Hubungan Konsumsi Energi dan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi energi dengan status gizi. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa nilai  $p$ -value (0,000) kurang dari nilai  $\alpha$  (0,05).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muchlisa, Citrakesumasari, Indriasari (2013) tentang Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi (12).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silvano, Darmono dan Anggraini (2013) tentang hubungan tingkat konsumsi dan aktivitas fisik dengan IMT yang menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi energi dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan nilai  $p$ -value yaitu  $0,000 < \alpha$  (0,05) yang dapat diasumsikan  $H_1$  diterima (13).

Kebutuhan energi seseorang adalah konsumsi energi yang berasal dari makanan yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas. Kebutuhan energi relative lebih tinggi jika tubuh lebih banyak mengandung otot daripada lemak atau tulang. Ukuran tubuh juga dapat menentukan pengeluaran energi seseorang (14).

Kebutuhan energi pada remaja tergantung pada tingkat kematangan fisik dan aktivitas yang dilakukan. Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme tubuh, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Kebutuhan energi remaja terdapat perbedaan antara laki – laki dan perempuan, hal ini dikarenakan adanya perbedaan komposisi tubuh dan kecepatan pertumbuhan (15). Angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja laki-laki 16 – 18 tahun 2650 Kkal, sedangkan untuk

perempuan 2100 kkal setiap hari. AKG energi ini dianjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat(16).

### B. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi energi dengan status gizi, dan hasil pengolahan data ditunjukkan dengan nilai  $p$ -value (0,004)  $< \alpha$  (0,05).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutrio (2017) tentang hubungan asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa sekolah menengah atas global madani kota bandar lampung tahun 2016, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan Status Gizi berdasarkan IMT/U dengan nilai  $p$ -value 0,001 (17).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Baja,F dan Rismayanthi,C (2019) tentang hubungan tingkat pengetahuan diet dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada siswa sekolah menengah atas, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 1 Yogyakarta (18).

Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja salah satunya dengan aktivitas fisik, karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat membantu metabolisme dalam tubuh meningkat yang dapat menyebabkan cadangan energi yang berasal dari lemak dapat terbakar sebagai kalori (19).

Jenis aktivitas fisik remaja atau usia sekolah pada umumnya memiliki tingkatan aktivitas fisik ringan hingga sedang karena sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berkegiatan di sekolah khususnya belajar. Apabila remaja kurang melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan lemak ditubuh akan menumpuk, hal tersebut tidak menutup kemungkinan dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Hal ini dapat diatasi dengan memperhatikan pola asupan energi yang masuk kedalam tubuh. Sehingga keseimbangan energi yang masuk dengan aktivitasfisik yang dilakukan seimbang (20).

### Kesimpulan

Terdapat hubungan antara konsumsi energi dengan status gizi. Terdapat

hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi

### Daftar Pustaka

1. Istiany dan Rusilanti. Gizi Terapan. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2013
2. Hasdianah, Siyoto, & Peristyowati. Pemanfaatan Gizi, Diet dan Obesitas. Yogyakarta: Nuha Medika. 2014
3. Adriani M dan Wirjatmadi B. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Kencana Jakarta: Prenada Media Group. 2014
4. Ariani A. Ilmu Gizi. Yogyakarta: Nuha Medika. 2017
5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013
6. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018
7. Kurniasih & Soekirman. Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: Gramedia. 2010
8. Oktaviani, Saraswati, & Rahfiludin. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus Pada Siswa Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*: Semarang. 2012; 2(2): 542-553
9. Ingrid C. Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Pelajar SMP Freater Don Bosco Manado. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. 2012
10. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta. 2012
11. Darmawan, Deni. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 2013
12. Muchlisa, Citrakesumasari, Indriasari. Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar. Skripsi: Makasar. 2013
13. Silvano, Darmono, dan Anggraini. Hubungan Tingkat Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan IMT (Index Massa Tubuh). *Jurnal Kedokteran*

- Muhammadiyah*: Semarang. 2013; 1(2): 49-53
14. Cakrawati dan Mustika. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta. 2012
  15. Almtsier S dan Soetardjo S. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2011
  16. Peraturan Menteri Kesehatan RI. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Menteri Kesehatan RI. 2019
  17. Sutrio. Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*. 2017; 11(1): 1-4
  18. Baja,F dan Rismayanthi,C. Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *MEDIKORA*. 2019; XVIII(1): 1-6
  19. Dieny, F. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2014
  20. Proverawati, Atikah. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2010