

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PESERTA DIDIK MA DDI KANANG

Firman. S¹, Mushawwir Taiyeb² Halifah Pagarra³

¹²³Prodi Studi S-1 Pendidikan Biologi, Jurusan Biologi, Fakultas Matematikan dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

firmanabang0809@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between dietary patterns and physical activity with the nutritional status of students at MA DDI Kanang. The method used is quantitative with a correlational research design. The study population consisted of all students at MA DDI Kanang, with 142 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using questionnaires on dietary patterns and physical activity, as well as nutritional status measurements through anthropometry. The results of the correlation test showed an R value of 0.330 and an R² value of 0.109, indicating that dietary patterns and physical activity simultaneously have a statistically significant relationship but with a low contribution level to nutritional status, which is 10.9%. Therefore, it can be concluded that there is a statistically significant but practically limited relationship between dietary patterns and physical activity with the nutritional status of MA DDI Kanang students.

Keywords: *Dietary Patterns, Physical Activity, Nutritional Status Related*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik MA DDI Kanang. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik MA DDI Kanang dengan teknik purposive sampling terpilih 142 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pola makan dan aktivitas fisik serta pengukuran status gizi melalui antropometri. Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya rentang pola makan dan aktivitas fisik peserta didik. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai R sebesar 0,330 dan nilai R² sebesar 0,109, yang mengindikasikan bahwa pola makan dan aktivitas fisik secara simultan memiliki hubungan yang bermakna secara statistik namun dengan tingkat kontribusi yang rendah terhadap status gizi, yaitu sebesar 10,9%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik namun terbatas secara praktis antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik MA DDI Kanang.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Pola Makan, Status Gizi.*

Catatan : Nomor HP tidak akan dicantumkan, namun sebagai fast respon apabila perbaikan dan keputusan penerimaan jurnal sudah ada.

A. Pendahuluan

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan. Makan makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan juga akan membantu remaja menjalankan kegiatan fisik yang meningkat. Dalam situasi normal, seseorang harus makan tiga kali setiap hari untuk menjaga keseimbangan zat gizi. Konsumsi gizi yang tidak seimbang, seperti kekurangan atau kelebihan berat badan, menyebabkan remaja mengalami masalah gizi seimbang. (Jayanti & Novananda, 2017).

Kebiasaan makan remaja akan dipengaruhi oleh aktivitas kehidupan sosial dan kesibukan yang meningkat. Remaja yang sangat terlibat dalam aktivitas sosial jelas menunjukkan peran teman sebaya. Remaja sering berkumpul di rumah makan (fast food) di kota-kota besar. Fast food memiliki banyak lemak dan kalori, sehingga dapat menyebabkan kegemukan dengan segala efeknya jika dikonsumsi secara teratur (Adriani & Wirjatmadi, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Afrilia dan Festilia siswa yang beraktivitas fisik ringan lebih banyak berstatus gizi lebih dikarenakan aktivitas di sekolahnya hanyalah mengikuti proses belajar di dalam kelas dan tidak mengikuti aktivitas ekstrakurikuler yang ada di sekolah seperti dalam bidang olahraga yaitu, basket, futsal, voli dan tenis meja. Untuk aktivitas dirumah sebagian besar dari siswa tersebut lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton TV dan bermain game (Afrilia & Festilia, 2018).

Bahkan bagi siswa SMA, gizi buruk masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Jika masalah gizi anak tidak ditangani segera, masalah gizi seperti gizi kurang atau lebih dapat memengaruhi kesehatan mereka di kemudian hari. Masalah gizi biasanya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang, gizi buruk, faktor genetik, dan asupan makanan yang tercukupi; kurangnya aktivitas fisik juga dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas (Octaviani *et al.*, 2018).

Berdasarkan survei yang dilakukan di MA DDI Kanang banyak

kegiatan yang membutuhkan partisipasi aktif siswa untuk mengembangkan minat dan bakat siswa. Siswa yang mengikuti kegiatan aktif seperti ekstrakurikuler lebih banyak melakukan aktivitas fisik tambahan di sekolah dan terkadang siswa yang mengikuti kegiatan tambahan ini lebih sering makan tidak tepat waktu dikarenakan ada latihan atau rapat di ekstrakurikuler siswa tersebut. Ekstrakurikuler yang ada di MA DDI Kanang seperti Volly, Basket, Paskibra, Pramuka, Palang Merah Remaja, Sepak bola. Selain itu, ada beberapa siswa yang tidak mengikuti kegiatan aktif seperti ekstrakurikuler sehingga kurang aktivitas fisik yang dilakukan sekolah.

Setelah juga melakukan observasi di bagian kantin yang di mana makanan yang disajikan di kantin lebih banyak makanan ringan dibandingkan makanan pokok. Jika kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi maka akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bahkan dapat menyebabkan tubuh kekurangan gizi dan mudah terkena penyakit dan sebaliknya jika mengkonsumsi makanan melebihi tingkat kecukupan zat gizi akan menimbulkan gizi lebih

dan obesitas (Ayu dan A.syaf, 2018). Informasi tambahan lainnya bahwa sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas X dan XI di MA DDI Kanang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MA DDI Kanang, Jl. Mangondang No.36, Batetangga, Kec. Binuang, Kab. Polewali Mandar, Sulawesi Barat.

Jenis peneltian yang digunakan yaitu analiti korelasi. Desain penelitian yang digunakan yaitu *cross sectional study*. Populasi penelitian ini yaitu peserta didik kelas X dan XI MA DDI Kanang yang terdiri dari 8 kelas 221 peserta didik. Sampel penelitian ini menggunakan *simple random sampling* (pengambilan sampel secara acak) dengan sampel sebanyak 142 peserta didik.

Teknik pengumpulan data menggunakan pengukuran tinggi badan dan berat badan dan pemberian angket kepada peserta didik sehingga dapat menjangkau banyak responden. Kemudian akan diperoleh data yang di olah menggunakan program aplikasi SPSS.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini disusun menggunakan dua jenis analisis data yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Adapun data yang di analisis yaitu: (1) Pola Makan peserta didik MA DDI Kanang, (2) tingkat aktivitas fisik peserta didik MA DDI Kanang, (3) Status Gizi peserta didik MA DDI Kanang. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi dan karakteristik responden pada masing-masing variabel, sedangkan analisis statistik inferensial digunakan untuk menguji hubungan antar variabel serta menguji hipotesis penelitian. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan aplikasi *Microsoft Excel* 2010 dan *SPSS 26.0 for windows*.

a. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

1) Pola Makan Peserta Didik di MA DDI Kanang

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel pola makan peserta didik MA DDI Kanang menunjukkan nilai terendah (minimum) sebesar 255, nilai tertinggi (maksimum) sebesar 880, nilai rata-rata (mean) sebesar 563,9, dan Std. deviasi sebesar 131,50. Untuk distribusi dan persentase setiap kategori variabel

pola makan peserta didik dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1 Kategorisasi Nilai Pola Makan Peserta Didik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
>563,9	Baik	63	44,4 %
<563,9	Kurang Baik	79	55,6 %
Total		142	100

Berdasarkan Tabel 1 nilai Pola Makan peserta didik diperoleh data sebanyak 63 orang (44.4%) berada pada kategori baik dan 79 orang (55.6%) berada pada kategori tidak baik.

2) Aktifitas Fisik Peserta Didik MA DDI Kanang

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel aktivitas fisik peserta didik MA DDI Kanang menunjukkan nilai terendah (minimum) sebesar 702 MET menit/minggu, nilai tertinggi (maksimum) sebesar 6960 MET menit/minggu, nilai rata-rata (mean) sebesar 3491,9 dan Std. deviasi sebesar 1581,45. Data distribusi frekuensi dan persentase setiap aktivitas fisik peserta didik MA DDI Kanang dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2 Kategorisasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET menit/minggu

Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
MET>3000	Berat	84	59,2%
3000>MET≥600	Sedang	58	40,8%
600<MET	Ringan	0	0,0%
Total		142	100%

Berdasarkan pada tabel diatas sebanyak 84 Orang (59,2%), berada dalam kategori aktivitas fisik berat.

Selanjutnya, 58 orang (40,5%) termasuk kategori aktivitas fisik sedang, dan tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori aktivitas fisik ringan. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik memiliki tingkat aktivitas fisik yang cenderung.

3) Status Gizi Peserta Didik MA DDI Kanang

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel status gizi peserta didik MA DDI Kanang menunjukkan nilai minimum sebesar 13,24, nilai maksimum sebesar 26,35, nilai rata-rata sebesar 19,87, dan Std. deviasinya sebesar 2,60. Untuk data distribusi frekuensi dan persentase setiap kategori status gizi dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3 Kategorisasi Status Gizi Berdasarkan IMT (BB/TB)

Nilai IMT	Kategori	Frekuensi	Persentase
IMT < 17,0	Sangat kurus	14	9,9%
17,0 ≤ IMT ≤ 18,5	Kurus	31	22,5%
18,5 < IMT ≤ 25,0	Normal	89	62,7%
25,0 > IMT ≤ 27,0	Gemuk	7	4,9%
IMT > 27,0	Obesitas	0	0%
Total		142	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas terdapat 5 kategori status gizi yang dimiliki oleh peserta didik MA DDI Kanang yaitu status gizi sangat kurus sebanyak 14 Orang (9,9%), Kurus sebanyak 31 Orang (22,5%), normal sebanyak 89 orang (62,7%), gemuk

sebanyak 7 orang (4,9%), dan tidak ada yang obesitas.

b. Hasil Analisis Statistik Inferensial

Analisis ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas pertanyaan penelitian yang belum terjawab melalui analisis statistik deskriptif dan bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji regresi dan korelasi ganda (uji-F). Untuk melalukan uji regresi dan korelasi ganda (uji-F) di dahului dengan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji liniearitas.

1) Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data dari setiap variabel dalam penelitian terdistribusi dengan normal atau tidak. Pengujian ini dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 for Windows. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*2-tailed*) lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05, maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas untuk masing-masing variabel dalam

penelitian disajikan pada tabel 4 berikut.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Variabel Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Peserta Didik MA DDI Kanang menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pola Makan	053 ^{c,d}	Normal
Aktivitas Fisik	.099 ^{c,d}	Normal
Status Gizi	.051 ^{c,d}	Normal

Pada Tabel 4 di atas diperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) untuk variabel Pola Makan sebesar 0.053, nilai signifikansi (*2-tailed*) untuk Aktivitas fisik sebesar 0.051, serta nilai signifikansi (*2-tailed*) untuk variabel status gizi sebesar 0.100. Nilai sigifikasi dari ketiga variabel penelitian $> 0,05$ sehingga dapat dikatakan data dari seluruh variabel terdistribusi dengan normal.

2) Uji Linearitas

Uji linieritas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat bersifat linier atau tidak. Uji linearitas dilakukan menggunakan uji ANOVA dan untuk perhitungannya menggunakan program SPSS 26 for Windows. Data penelitian dapat dikatakan linear apabila nilai signifikansi deviasi dari linearitas $> 0,05$. Sampel penelitian tidak linear apabila nilai signifikansi

deviasi dari linearitas $< 0,05$. Hasil uji linearitas dari variabel independen dengan variabel dependen dapat dilihat pada Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5 Hasil Uji Linearitas Variabel menggunakan Uji ANOVA

Variabel	Sig.deviasi dari linearitas	Keterangan
Pola Makan dengan Status Gizi	0,055	Linear
Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	0,634	Linear

Pada tabel 5 diatas diperoleh nilai signifikansi deviasi dari linearitas untuk variabel pola makan (X_1) dengan status Gizi (Y) sebesar 0,055 $> 0,05$; sedangkan nilai signifikansi deviasi dari linearitas untuk variabel aktivitas fisik (X_2) dengan status Gizi (Y) sebesar 0,634 $> 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini memenuhi syarat linear.

3) Uji Hipotesis

Terdapat dua hipotesis pada penelitian ini yaitu H_1 : terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik di MA DDI Kanang. H_0 : tidak terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik di MA DDI Kanang. Dari hasil uji normalitas dan uji linearitas menunjukkan bahwa masing-masing variabel distribusi dengan normal dan memiliki

keterikatan linear yang baik, sehingga dapat dilanjutkan dengan pengujian hipotesis.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji regresi dan uji korelasi ganda (Uji F) untuk melihat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik di MA DDI Kanang dan tidak terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik MA DDI Kanang menggunakan aplikasi SPSS 26 for Windows. Dasar pengambilan keputusan dapat dilakukan dengan melihat nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi pada $< 0,05$ maka terdapat hubungan antar variabel sedangkan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak terdapat hubungan antar variabel. Apabila nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ terdapat hubungan sedangkan apabila nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka tidak terdapat hubungan antar variabel.

a) Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Peserta Didik MA DDI Kanang

Hubungan Pola Makan dengan status gizi peserta didik MA DDI Kanang di dapatkan dengan menggunakan uji regresi, kemudian dilakukan pula tabulasi silang untuk mengetahui hasil tabulasi silang

setiap kategori variabel. Adapun hasil uji parsial antara pola makan dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6 Uji Regresi Pola Makan dengan Status Gizi Peserta Didik MA DDI Kanang

Model	R	R Kuadrat	R Kuadrat Disesuaikan	Std. Eror Estimasi
1	.198 ^a	.039	.033	2.563

a. Prediktor: (Konstan), X_1
b. Dependent Variable: Y

Dari tabel 6 diatas menunjukkan nilai korelasi atau hubungan (R) antara variabel Pola Makan (X_1) dengan variabel status gizi (Y) yaitu sebesar 0,198 yang berada pada interval 0,00 – 0,199 sehingga masuk kategori "Sangat rendah". Nilai koefisien determinasi (R^2) sebagai nilai kontribusi variabel X_1 terhadap variabel Y yaitu sebesar 0,033. Hasil tabulasi antara setiap kategori variabel independen dengan variabel dependen dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki pola makan yang baik dan memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 44 orang.

b) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik MA DDI Kanang

Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik MA DDI kanang di dapatkan dengan menggunakan uji regresi, kemudian

dilakukan pula tabulasi silang untuk mengetahui hasil tabulasi silang setiap kategori variabel. Adapun hasil uji regresi antara aktivitas fisik dengan status gizi dapat diketahui sebagaimana Tabel 7 berikut

Tabel 7 Uji Regresi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik MA DDI Kanang

Model	R	R Kuadrat	R Kuadrat Disesuaikan	Std. Eror Estimasi
1	.248 ^a	.062	.055	2.533

a. Prediktor: (Konstan), Aktivitas Fisik

Dari Tabel 7 diatas menunjukkan nilai korelasi atau hubungan (R) antara variabel aktivitas fisik (X_2) dengan variabel status gizi (Y) yaitu sebesar 0,248 yang berada pada interval 0,20 – 0,399 sehingga masuk kategori “Rendah” Nilai Koefisien determinasi (R^2) sebagai nilai kontribusi variabel X_2 terhadap variabel Y yaitu sebesar 0,055. Hasil tabulasi antara setiap kategori variabel independen dengan variabel dependen diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki aktivitas fisik berat memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 54 orang.

c) Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik MA DDI Kanang

Hubungan variabel Pola makan dan aktivitas fisik dengan status Gizi

peserta didik dapat dilihat secara bersama dengan menggunakan uji korelasi berganda (Uji-F) yaitu membandingkan nilai koefisien korelasi dan koefisien determinasi untuk melihat keeratan hubungannya menggunakan aplikasi SPSS 26. for windows yang hasilnya dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8 Hasil Uji-F Korelasi Berganda antara Variabel X_1 dan X_2 Terhadap Variabel Y

ANOVA^a

	Model	Jumlah Kuadrat	Df	Rata-rata kuadrat	F	Sig.
1	Regresi	104.204	2	52.102	8.489	.000 ^b
	Sisa	853.098	139	6.137		
	Total	957.293	141			

a. Variabel Dependen: Status Gizi

b. Prediktor: (Konstan), Poa Makan, Aktivitas Fisik

Berdasarkan Tabel 8 diatas, nilai signifikan hasil uji F Antara Variabel Pola Makan (X_1) dan Variabel Aktivitas Fisik (X_2) dengan Variabel status gizi (Y) sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai Fhitung sebesar $8.489 > F_{tabel} 3.06$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Peserta didik MA DDI Kanang. Sehingga berdasarkan acuan pengambilan keputusan maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, keeratan hubungan dan kontribusi variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel X_1 dan X_2

terhadap variabel Y dapat diketahui pada tabel 9 berikut.

Tabel 9 Koefisien Korelasi dan Determinasi antara Variabel X_1 dan X_2 terhadap Variabel Y

Model	Ringkasan model		Perubahan statistik				
	R	R Kuadrat	Std. Eror	Perubahan R	Perubahan F	Df1	Df2
	Kuadrat Disesuaikan	Estimasi	R Kuadrat	F			
1	.330a	.109	.096	2.477	.109	8.489	2 139

A. Prediktor: (Konstan), Pola Makan, Aktivitas Fisik

Tabel 9 di atas menunjukkan nilai korelasi atau hubungan (R) antara variabel pola makan (X_1) dan aktivitas fisik (X_2) dengan variabel status gizi (Y) yaitu sebesar 0,330 yang berada pada interval 0,20 – 0,399 sehingga masuk kategori “rendah”. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebagai nilai kontribusi variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y yaitu sebesar 0,109. Nilai R^2 menunjukkan kontribusi pola makan dan aktivitas fisik dalam penentuan status gizi sebesar 0,109 atau 10,9%, sedangkan 89,1% yang tersisa merupakan kontribusi dari beberapa faktor lain yang turut berperan mempengaruhi status gizi peserta didik MA DDI Kanang.

2. Pembahasan

Penelitian yang dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 di MA DDI Kanang ini bertujuan untuk: 1) mengetahui pola makan peserta didik MA DDI Kanang. 2) mengetahui tingkat aktivitas fisik

peserta didik MA DDI Kanang. 3) mengetahui gambaran status gizi peseta didik MA DDI Kanang. 4) mengetahui apakah ada hubungan antara pola makan dengan status gizi peseta didik MA DDI Kanang. 5) mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi peseta didik MA DDI Kanang. 6) mengetahui apakah ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peseta didik secara bersama-sama.

a) Pola Makan Peserta Didik MA DDI Kanang

Pola makan merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan dan status gizi peserta didik. Pola makan yang baik mencerminkan kebiasaan konsumsi makanan yang seimbang, mencakup bahan makanan pokok, lauk pauk, dan buah. Dalam prosesnya, pola makan yang selalu mendukung fungsi pencernaan, metabolisme, serta mencegah berbagai gangguan kesehatan seperti kolestrol tinggi, tekanan darah tinggi, dan kadar gula yang tidak normal.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada peserta didik MA DDI Kanang, diketahui bahwa dari 142 responden, sebanyak 63 orang (44,4%) memiliki pola makan yang

tergolong baik, sementara 79 orang (55,6%) masih memiliki pola makan yang kurang baik. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik di MA DDI Kanang belum menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang sesuai dengan standar gizi yang dianjurkan.

Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang sehat seperti makanan cepat saji dan camilan tinggi gula dan lemak, kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang serta pola hidup yang kurang teratur seperti jadwal makan yang tidak konsisten atau sering melewatkannya waktu makan. Sebaliknya, peserta didik yang memiliki pola makan baik biasanya mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), serta memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya pola makan seimbang. Faktor ekonomi keluarga juga turut memengaruhi kemampuan peserta didik dalam memenuhi kebutuhan gizi yang optimal.

Temuan ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa pola makan

remaja cenderung tidak teratur dan dipengaruhi oleh faktor sosial serta kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (Elvira et al., 2021). Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan edukasi gizi dan kesadaran peserta didik agar dapat mengadopsi pola makan yang lebih sehat dan teratur.

Standar deviasi statistik deskriptif pola makan peserta didik sebesar 131,50 menandakan banyaknya variasi data peserta didik, kondisi tersebut disebabkan karena perbedaan peserta didik dalam mengonsumsi suatu jenis makanan, dan perbedaan frekuensi seberapa sering hingga tidak pernah mengonsumsi jenis makanan.

Hasil penelitian ini menegaskan perlunya intervensi yang efektif dari pihak sekolah dan keluarga dalam membimbing peserta didik untuk membangun pola makan yang sehat dan seimbang sebagai bagian dari gaya hidup yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal.

Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Iyong et al., 2020) yang menunjukkan perluasan kesadaran dan juga implementasi dari pola makan pada remaja. Porsi makan yang tepat menjadi faktor penting

yang berkaitan erat dengan pola makan harian setiap individu, karena ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi mikro dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik dan fungsi tubuh, termasuk sistem kekebalan dan kognitif. Disamping itu, kebiasaan konsumsi makanan yang kurang sehat, seperti jajanan tidak bergizi dan konsumsi makanan cepat saji, juga memengaruhi status gizi anak. Oleh karena itu, pengaturan porsi makan dan pemilihan jenis makanan yang sesuai sangat penting untuk mencegah masalah kurang gizi dan mendukung pertumbuhan serta prestasi belajar anak usia sekolah (Nursoba et al ., 2023).

b) Aktivitas Fisik Peserta Didik MA DDI Kanang

Aktivitas Fisik memiliki peran penting dalam mendorong perkembangan kesehatan yang optimal pada masa remaja. Melalui aktivitas fisik seperti latihan ketahanan dan angkat beban, remaja dapat meningkatkan massa otot serta mencapai kepadatan tulang puncak yang sangat bermanfaat untuk kesehatan muskulosketel di masa dewasa. Selain itu, aktivitas fisik juga memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dengan

meningkatkan aliran darah ke otak serta produksi neurotransmitter seperti norepinefrin dan endorfin. Keadaan tersebut berkontribusi pada peningkatan suasana hati, rasa percaya diri, serta penngurangan kecemasan, stres, dan kemarahan. Aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan perkembangan kognitif dan keterampilan, yang sangat penting bagi keberhasilan akademik dan kesejahteraan sosial remaja.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada 142 peserta didik di MA DDI Kanang, ditemukan bahwa sebagian besar peserta didik, yaitu sebanyak 84 Orang (59,2%), berada dalam kategori aktivitas fisik berat. Selanjutnya, 58 orang (40,5%) termasuk kategori aktivitas fisik sedang, dan tidak ada peserta didik yang masuk dalam kategori aktivitas fisik ringan. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik memiliki tingkat aktivitas fisik yang cenderung. Peserta didik memiliki aktivitas yang berat dikarenakan mereka menggunakan 75% dari waktu yang digunakan adalah untuk berdiri dan berpindah dan 25% untuk kegiatan duduk dan berdiri, peserta didik yang memiliki aktivitas fisik sedang dikarenakan mereka

menggunakan 40% dari waktu yang digunakan adalah duduk dan berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaan.

Menurut peneliti, tingginya aktivitas fisik pada mayoritas peserta didik ini dipengaruhi oleh keterlibatan mereka dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler, olahraga, musik dan rutinitas fisik harian yang aktif. Namun sebagian kecil lainnya juga menunjukkan aktivitas fisik yang sedang, dimana hal ini disebabkan oleh perbedaan pola aktivitas dan preferensi individu di antara peserta didik tersebut. Kondisi ini sesuai dengan temuan studi (Saputra et al., 2023) tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan kebugaran jasmani yang baik. Evaluasi ini penting untuk memberikan dasar bagi guru, orang tua, dan peserta didik sendiri dalam menjaga atau meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani sehingga dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mereka.

Meski mayoritas peserta didik memiliki aktivitas fisik sedang hingga berat, terdapat resiko bagi mereka yang kurang aktif. Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko gangguan status gizi dan masalah kesehatan lainnya. Aktivitas fisik yang

kurang memadai hubungan dengan ketidaknormalan status gizi. Penurunan aktivitas fisik setelah masa pubertas juga lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki, faktor perilaku sehat seperti sarapan teratur, tidak merokok, serta tidak mengonsumsi alkohol turut berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas fisik.

Nilai standar deviasi aktivitas fisik sebesar 1581,45 menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam tingkat aktivitas fisik peserta didik. Variasi ini disebabkan oleh perbedaan intensitas dan durasi aktivitas fisik yang dilakukan, mulai dari aktivitas berat, sedang, hingga ringan. Perbedaan ini juga mencerminkan beragamnya pola aktivitas dan gaya hidup peserta didik di MA DDI Kanang.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya mendorong dan memfasilitasi aktivitas fisik yang cukup dan teratur di kalangan peserta didik MA DDI Kanang. Dukungan dari lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat sangat diperlukan agar peserta didik dapat mempertahankan atau meningkatkan tingkat aktivitas fisik

mereka demi kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik yang optimal.

Temuan ini sejalan dengan pandangan yang mengatakan, faktor yang memengaruhi pola makan meliputi kualitas dan kuantitas asupan makanan yang dikonsumsi, yang berdampak langsung pada kesehatan individu. Peningkatan pola makan menuju gizi seimbang sangat diperlukan agar kesehatan tubuh terjaga dan risiko penyakit dapat diminimalkan. Seperti aktivitas fisik peserta didik sebagai bagian dari kelompok usia remaja perlu memperhatikan aktivitas fisik yang mereka lakukan (Tamehi et al., 2024).

c) Status Gizi Peserta Didik MA DDI Kanang

Status gizi merupakan salah satu indikator utama dalam menilai tingkat kesehatan dan kesejahteraan peserta didik. Penilaian status gizi dilakukan melalui pengukuran parameter seperti indeks Massa Tubuh (IMT), yang kemudian dibandingkan dengan standar rujukan nasional maupun internasional. Tujuan utama dari penilaian ini adalah untuk mendeteksi adanya ketidakseimbangan antar asupan dan kebutuhan gizi yang dapat berdampak pada kesehatan fisik, perkembangan,

dan prestasi belajar peserta didik. Kebutuhan gizi setiap individu berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Kebutuhan gizi yang tinggi pada masa remaja dikarenakan oleh peningkatan pertumbuhan dan aktivitas fisik (Faridi et al., 2022).

Status gizi mencerminkan hasil interaksi antara asupan energi, protein, dan zat gizi esensial lainnya dengan kondisi kesehatan tubuh. Lemak dan karbohidrat merupakan unsur utama penghasil energi, sehingga ukuran status gizi untuk zat gizi makro adalah energi dan protein, disebut juga dengan "status energi dan protein" (Arismawati et al., 2022).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel status gizi peserta didik di MA DDI Kanang, diperoleh hasil sebagai berikut : status gizi sangat kurus sebanyak 14 orang (9,9%), kurus sebanyak 32 orang (22,5%), status gizi normal sebanyak 89 orang (62,7%), gemuk sebanyak 7 orang (4,9%), dan status gizi obesitas 0. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik memiliki status gizi normal, namun masih terdapat kelompok peserta didik dengan status gizi kurang dan berlebih. Temuan ini mencerminkan

adanya keragaman status gizi di antara keragaman status gizi di antara peserta didik MA DDI Kanang.

Menurut peneliti, variasi status gizi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, faktor genetik, serta kondisi kesehatan individu. Peserta didik yang tergolong sangat kurus dan kurus kemungkinan besar menghadapi masalah gizi akibat pola makan yang kurang seimbang, asupan makanan yang tidak sesuai kebutuhan, rendahnya konsumsi makanan bergizi, atau tingginya aktivitas fisik tanpa diimbangi asupan yang cukup. Malnutrisi pada kelompok ini umumnya terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar, sehingga tubuh tidak memperoleh nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari.

Sebaliknya, peserta didik yang masuk kategori gemuk dan obesitas cenderung mengalami kelebihan asupan energi, konsumsi makanan berkalori tinggi, serta kurangnya aktivitas fisik. Keadaan ini menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh yang berisiko menimbulkan masalah kesehatan seperti penyakit metabolik. Kelebihan

status gizi umumnya disebabkan oleh pola makan tinggi kalori, kurang olahraga dan faktor genetik.

Temuan adanya peserta didik dengan status gemuk dan obesitas menunjukkan adanya kecenderungan konsumsi makanan siap saji, yang umumnya tinggi lemak dan garam, serta rendah serat. Kondis ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan siap saji lebih berisiko mengalami kelebihan berat badan dengan demikian, analisi ini menegaskan perlunya intervensi untuk meningkatkan kesadaran pola makan sehat dan aktivitas fisik guna mencegah masalah gizi di kalangan peserta didik. (Pratama & Winarno, 2022).

Nilai standar deviasi status gizi peserta didik MA DDI Kanang sebesar 2,60 menunjukkan adanya variasi yang cukup besar pada data status gizi, yang disebabkan oleh perbedaan tinggi badan dan berat badan peserta didik. Variasi ini menandakan perlunya pemantauan dan intervensi yang berkelanjutan untuk memastikan seluruh peserta didik mencapai status gizi optimal sesuai kebutuhan masing-masing (Afrilia & Festilia, 2018).

d) Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Peserta Didik MA DDI Kanang

Pola makan memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan dan status gizi peserta didik. Kebiasaan makan sehari-hari yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan kalori secara berlebihan, dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti peningkatan kadar kolesterol, tekanan darah, dan gula darah. Selain itu, pola makan yang tidak teratur, termasuk kebiasaan melewatkhan waktu makan atau sering jajan, juga berpotensi memengaruhi status gizi secara negatif. Faktor-faktor seperti budaya, lingkungan, status sosial ekonomi, dan preferensi pribadi turut memengaruhi pola makan peserta didik.

Pola makan yang baik meliputi konsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah secara seimbang. Keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh sangat penting untuk mencapai status gizi optimal. Ketidakseimbangan, baik kelebihan maupun kekurangan zat gizi, dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan kelainan patologis pada tubuh manusia.

Pola makan yang baik tidak hanya meliputi konsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah, tetapi juga memperhatikan keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Keselarasan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh akan menghasilkan status gizi yang optimal. Sebaliknya, pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan.

Status gizi memiliki peran krusial dalam menentukan kesehatan dan perkembangan peserta didik. Faktor-faktor seperti konsumsi zat gizi, lingkungan masa remaja, tingkat sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan pola makan dapat memengaruhi status gizi. Dengan memahami dan memantau status gizi, upaya pencegahan masalah kesehatan akibat kekurangan atau ketidakseimbangan gizi dapat dilakukan.

Berdasarkan hasil uji regresi, hubungan antara pola makan dengan status gizi peserta didik MA DDI Kanang menunjukkan nilai korelasi (R) sebesar 0,198, yang termasuk dalam kategori "Sangat rendah" (interval 0,00 – 0,199). Nilai koefisien

determinasi (R^2) sebesar 0,039 menunjukkan bahwa pola makan memberikan kontribusi sebesar 3,9% terhadap status gizi peserta didik. Hasil tabulasi silang antara pola makan dan status gizi memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta didik yang memiliki pola makan baik memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 44 orang dari total 63 peserta didik dengan pola makan baik. Sementara itu, dari 79 peserta didik dengan pola makan kurang baik, sebanyak 45 orang memiliki status gizi normal.

Menurut peneliti, hal ini mengindikasikan bahwa peserta didik dengan pola makan yang baik cenderung lebih mampu mencapai dan mempertahankan status gizi normal dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan kurang baik. Pola makan yang baik, dengan asupan nutrisi seimbang yang mencakup protein, serat, vitamin, dan mineral, serta keberagaman makanan yang dikonsumsi, memungkinkan tubuh memperoleh nutrisi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Selain itu, menjaga pola makan yang teratur dan memperhatikan waktu makan juga penting untuk menjaga

keseimbangan gizi. Sebaliknya, peserta didik dengan pola makan kurang baik memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah gizi dan kesehatan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan bermakna secara statistik antara pola makan dan status gizi anak usia sekolah. Oleh karena itu, disarankan agar orang tua meningkatkan pengetahuan dan pemahaman gizi melalui berbagai media, serta sekolah berkolaborasi dengan puskesmas dalam memberikan edukasi gizi kepada peserta didik MA DDI Kanang (Tamehi et al., 2024).

e) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik MA DDI Kanang

Aktivitas fisik memegang peranan penting dalam mendukung perkembangan kesehatan yang optimal, terutama pada masa remaja. Latihan fisik yang teratur tidak hanya membantu meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, tetapi juga memberikan manfaat positif bagi kesehatan mental, suasana hati, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak, mengurangi

stres, kecemasan, dan kemarahan, serta meningkatkan kemampuan kognitif. Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi pada kesehatan fisik seperti menjaga berat badan ideal, meningkatkan fleksibilitas otot, dan kesehatan jantung.

Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat berkontribusi pada ketidakseimbangan status gizi, terutama risiko kelebihan berat badan dan obesitas yang disebabkan oleh penumpukan lemak berlebih dalam tubuh (Musmuliadin, Saro, dan Ramadani, 2022). Oleh karena itu, menjaga tingkat aktivitas fisik yang memadai sangat penting untuk mendukung kesehatan holistik dan mencegah masalah gizi. Hasil uji regresi antara variabel aktivitas fisik (X_2) dengan status gizi (Y) pada peserta didik MA DDI Kanang menunjukkan nilai korelasi (R) sebesar 0,248, yang termasuk dalam kategori "Rendah" (0,20 – 0,399). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,062 menandakan bahwa kontribusi aktivitas fisik terhadap status gizi sebesar 6,2%. Hasil tabulasi silang antara aktivitas fisik dengan status gizi memperlihatkan bahwa sebagian besar peserta didik yang memiliki aktivitas fisik berat memiliki status gizi

normal, yaitu sebanyak 54 orang dari 84 peserta didik dengan aktivitas fisik berat. Sementara itu dari 58 peserta didik dengan aktivitas fisik sedang, sebanyak 35 orang memiliki status gizi normal.

Menurut peneliti, meskipun hubungan statistik antara aktivitas fisik dan status gizi rendah, peserta didik dengan aktivitas fisik berat cenderung memiliki status gizi normal karena aktivitas fisik yang berat seringkali berkaitan dengan pola hidup sehat, pola makan seimbang, dan metabolisme tubuh yang optimal. Sedangkan peserta didik dengan aktivitas fisik rendah atau sedang tetap dapat mempertahankan status gizi normal melalui pola makan sehat dan faktor genetik yang mendukung metabolisme efisien.

Hal ini sesuai dengan beberapa studi yang dilakukan oleh (Putro & Winarno, 2022), bahwa kurangnya asupan gizi berdampak negatif pada berbagai sistem organ dan fungsi tubuh, termasuk sistem kekebalan yang meningkatkan kerentanan terhadap infeksi seperti diare dan pneumonia. Selain itu ketidakseimbangan nutrisi selama masa belajar berhubungan erat dengan gangguan perkembangan fisik

dan fungsi otak, yang berimplikasi pada prestasi akademik dan produktivitas ekonomi di masa dewasa.

f) Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik MA DDI Kanang

Pola makan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan status gizi peserta didik. Pola makan sehari-hari mencakup jenis, frekuensi, dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pola makan yang seimbang, yang meliputi makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur, dan buah-buahan, dapat memberikan dukungan nutrisi optimal bagi tubuh. Namun, kurangnya perhatian terhadap pola makan yang sehat dapat berdampak negatif terhadap status gizi.

Selain pola makan, aktivitas fisik juga merupakan faktor penting yang berkontribusi pada kesehatan dan status gizi. Aktivitas fisik yang melibatkan pengeluaran energi, seperti olahraga dan latihan ketahanan, membantu mengembangkan massa otot, meningkatkan kepadatan tulang, serta menjaga kesehatan jantung dan sistem muskuloskeletal. Aktivitas fisik

juga berdampak positif pada kesehatan mental, termasuk suasana hati dan kualitas tidur. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan masalah status gizi lainnya.

Kombinasi pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang memadai sangat penting dalam menjaga keseimbangan nutrisi dan metabolisme tubuh. Pola makan yang baik memberikan asupan gizi yang cukup, sementara aktivitas fisik membantu mengoptimalkan penggunaan energi dan distribusi nutrisi dalam tubuh. Kedua faktor ini secara simultan berperan dalam mencegah masalah status gizi tidak normal, baik kelebihan maupun kekurangan gizi. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antara individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan dan tinggi badan (Santosa & Imelda, 2022).

Berdasarkan hasil uji korelasi berganda (uji F) menggunakan SPSS 26 for Windows, hubungan antara variabel pola makan (X1) dan aktivitas fisik (X2) dengan status gizi (Y) peserta didik MA DDI Kanang Nilai signifikansi hasil uji F sebesar 0,000 (<

0,05) dan Fhitung (8.489) lebih besar dari Ftabel (3.06) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi peserta didik MA DDI Kanang. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Nilai korelasi (R) sebesar 0,330 masuk dalam kategori "rendah", sedangkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,109 menunjukkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 10,9% terhadap variasi status gizi peserta didik. Sisanya sebesar 89,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut peneliti, pola makan dan aktivitas fisik merupakan dua faktor penting yang saling terkait dalam membentuk gaya hidup sehat yang mendukung keseimbangan nutrisi dan metabolisme tubuh. Pola makan yang baik menyediakan zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan fungsi tubuh yang optimal, sedangkan aktivitas fisik yang cukup membantu mengatur berat badan, meningkatkan kesehatan jantung, dan mendukung fungsi sistem pencernaan.

Temuan ini relevan dengan beberapa studi, yang telah dilakukan oleh (Utami et al., 2024) yang menyatakan bahwa kebiasaan makan remaja banyak dipengaruhi oleh konsumsi jajanan seperti gorengan, minuman berwarna, soft drink, dan fast food yang mengandung lemak, gula, dan zat aditif tinggi meskipun mengandung vitamin dan mineral.

Sesuai dengan skripsi ini yang meneliti hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik MA DDI Kanang, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang kurang sehat dan variasi aktivitas fisik berpengaruh pada status gizi peserta didik, sehingga penting untuk meningkatkan kesadaran dan edukasi gizi serta mendorong aktivitas fisik yang memadai guna mencapai status gizi yang optimal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditari kesimpulan sebagai berikut.

1. Pola makan peserta didik MA DDI Kanang memiliki nilai presentasi yang baik sebanyak 44,4% dan sebanyak 55,6 % memiliki pola makan kurang baik dengan demikian, mayoritas peserta didik

- MA DDI Kanang memiliki pola makan yang kurang baik.
2. Aktivitas fisik peserta didik MA DDI Kanang memiliki sebanyak 59,2% aktivitas fisik berat, dan sebanyak 40,8% aktivitas fisik sedang. Nilai tersebut menunjukkan sebagian besar peserta didik MA DDI Kanang sudah berada pada kategori aktivitas fisik berat.
3. Status gizi peserta didik MA DDI kanang sebanyak 62,7% memiliki status gizi normal, sebanyak 32,4% sangat kurus dan kurus, kemudian sebanyak 4,9% gemuk/obesitas. Data tersebut menunjukkan sebagian besar peserta didik MA DDI Kanang memiliki status gizi normal, namun masih terdapat peserta didik dengan status gizi kurang maupun lebih.
4. Hubungan antara pola makan dengan status gizi peserta didik MA DDI Kanang menunjukkan adanya hubungan dengan tingkat hubungan “Sangat rendah”
5. Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi menunjukkan adanya hubungan dengan tingkat hubungan “Rendah”
6. Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik MA DDI Kanang menunjukkan adanya hubungan dengan tingkat hubungan “rendah”.
-
- DAFTAR PUSTAKA**
- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B. (2016) Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Prenada Media.
- Afrilia, D. ayu dan Festilia, S. (2018) “Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak,” Pontianak Nutrition Journal (PNJ).
- Arismawati, D. fitria, Sada, M., Briliannita, A., Eliza, Satriani, Florensia, W., Rachmawati, septi nur, Widayastuti, retno ayu, Kamaruddin, anna permatasari, Islaeli, & Kamaruddin, M. (2022). Prinsip Dasar Ilmu Gizi (Agustiawan (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Elvira, N., Emilia, E., Hanum, Y., Mutiara, E., & Dinar, F. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Pola Makan Siswa Kelas X Smk Swasta Imelda Medan. Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary), 1(1), 16-22.
- Faridi, A., Hutomo, N. R. P. C. S., Rahmaniah, Rasmaniar, A. H. A., Nasution, E., Maghrirah, K., & Rahmi, U. (2022). Gizi Dalam Daur Kehidupan (M. J. F. Sirait (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). “Pengaruh

- Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud." Jurnal KESMAS, 9(7), 59–66.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/31613>
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri kelas XI akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri). Jurnal Kebidanan, 6(2), 100-108.
- Musmuliadin, Saro, N., & Ramadani. (2022a). Perilaku Gizi Keluarga dalam meningkatkan Imunitas selama pandemi covid-19.
- Musmuliadin, Saro, N., & Ramadani. (2022b). Perilaku Gizi Keluarga dalam peningkatan imunitas selama pandemi COVID-19.
- Nursoba, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media PIRAMASE (Piramida Makanan Sehat) bagi Peserta Didik di Sekolah Dasar. Jurnal Educatio FKIP UNMA, 9(2), 1071–1081.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.5108>
- Octaviani, P., Izhar, M. D., & Amir, A. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 47/IV Kota Jambi. Jurnal Kesmas Jambi, 2(2), 56-66.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. Sport Science and Health, 4(3), 238–249.
<https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. Sport Science and Health, 4(1), 1–11.
<https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p1-11>
- Santosa, H. dan Imelda, Fatwa (2022) Kebutuhan Gizi Berbagai Usia (Gizi Pada Remaja). Rintho R. Kota Bandung - Jawa Barat.
- Tamehi, V. G., Malonda, N. S. H., & Sanggelorang, Y. (2024). Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Pada Siswa Sma Di Kabupaten Morowali Utara. Jurnal Dunia Kesmas, 13(1), 52–59.
<https://doi.org/10.33024/jdk.v13i1.13028>