

Hubungan pola makan dengan status gizi pada siswa kelas X di SMA N 2 Yogyakarta

Ernando Muhammad Sofyan, Agustina Rahmawati, Tiwi Sudyasih

Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: ernandomuhammadsofyan@gmail.com

Abstrak

Remaja tingkat sekolah menengah atas berusia 15-16 tahun termasuk dalam klasifikasi remaja menengah. Remaja memiliki banyak kegiatan baik di sekolah maupun di luar sekolah sehingga cenderung kurang memperhatikan pola makan dan lebih memilih mengonsumsi makanan siap saji. Pola makan yang kurang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi, sehingga dapat menyebabkan risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke dan diabetes melitus. Prevalensi status gizi remaja di Yogyakarta sebesar 15,8% mengalami obesitas dengan jumlah tertinggi pada Kota Yogyakarta yakni sebesar 22,8%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada siswa kelas X di SMAN 2 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yakni melalui kuesioner serta dilakukan pengukuran IMT untuk mengetahui status gizi dari 77 responden. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank test*. Terdapat keeratan hubungan yang bermakna sedang antara pola makan dengan status gizi ($r=0,517$). Sementara itu hasil korelasi *Sig (2-tailed)* didapatkan hasil $P=0,000$ ($P<0,01$) sehingga dapat dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada siswa kelas X di SMAN 2 Yogyakarta. Responden hendaknya dapat memperbaiki pola makan serta dapat mempertahankan status gizi yang normal dan sehat.

Kata Kunci: pola makan; status gizi; remaja

The relationship between diet and nutritional status in class X students at SMA N 2 Yogyakarta

Abstract

Teenagers in high school who are between the ages of 15 and 16 are classified as middle youth. Teenagers tend to pay less attention to their diet and prefer to consume fast food because they are involved in a lot of activities both inside and outside of school. In addition, the majority of teenagers do not engage in physical activity. Nutritional status is influenced by factors such as inadequate food and exercise, which can raise the risk of non-communicable diseases such as diabetes mellitus, heart disease, and hypertension. In Yogyakarta, 15.8% of adolescents have an obese nutritional status; Yogyakarta City has the highest percentage, 22.8%. This study aims to determine the relationship between diet and physical activity with nutritional status in class X students at SMA N (State Senior High School) 2 Yogyakarta. This research employed a quantitative approach with a correlation method with a cross-sectional approach. Sampling in this study was through a questionnaire and BMI measurements were carried out to determine the nutritional status of 77 respondents. The data analysis in this study was conducted by using the Spearman Rank test. There is a moderately significant relationship between diet and nutritional status ($r=0.517$) and physical activity and nutritional status ($r=0.442$). Meanwhile, the *Sig (2-tailed)* correlation results obtained $P=0.000$ ($P<0.01$) so it can be said that there is a significant relationship between the two variables. The findings of this study indicate that there is a correlation between diet, physical activity, and nutritional status among class X students at SMA N 2 Yogyakarta. Respondents should be able to increase their food intake and physical activity levels while maintaining a normal and healthy nutritional status.

Keywords: Diet; Nutritional status; Teenager

1. Pendahuluan

Status gizi (*Nutritional Status*) merupakan kondisi tubuh setelah mengonsumsi makanan dan asupan zat gizi yang dibutuhkan dalam tubuh sebagai sumber energi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Kebutuhan asupan gizi manusia berbeda-beda yaitu tergantung jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, berat badan dan tinggi badan. Pengukuran status gizi dapat dilakukan dengan mengukur

antropometri yang terdiri dari berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) (Septikasari, 2018). Peran dari penilaian status gizi ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya status gizi yang salah, sehingga menjadi penting karena dapat menyebabkan terjadinya kesakitan hingga kematian. Oleh karena itu, dengan mengetahui hasil status gizi maka akan dilakukan tindakan untuk memperbaiki tingkat kesehatan pada masyarakat. Status gizi pada seseorang bergantung pada asupan gizi dan kebutuhannya, apabila keduanya seimbang satu sama lain maka dapat menghasilkan status gizi yang baik (Santosa & Fatma, 2022).

Berdasarkan hasil data riskesdas pada tahun 2018 terdapat 25,7% remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi pendek dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi sangat pendek. Selain itu remaja dengan status gizi kurus terdapat 8,7% remaja dengan rentang usia 13-15 tahun dan yang memiliki status gizi sangat kurus terdapat 8,1% remaja dengan usia 16-18 tahun. Sedangkan 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun mengalami kondisi berat badan lebih dan obesitas. Sementara itu, di Yogyakarta sebesar 15,8% mengalami obesitas dengan prevalensi tertinggi pada Kota Yogyakarta, yaitu sebesar 22,8% (Kemenkes, 2018).

Masalah kekurangan dan kelebihan dalam mengonsumsi zat gizi dapat membawa dampak bagi kesehatan yaitu masalah gizi ganda atau gizi kurang dan lebih. Dampak dari masalah gizi lebih atau kurang merupakan faktor penyebab langsung masalah gizi atas ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh sehingga risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke dan diabetes melitus (Utami *et al.*, 2020). Adapun status gizi yang buruk akan menimbulkan beberapa permasalahan pada remaja diantaranya penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran dan stress (Zaini, 2020).

Salah satu kebijakan nasional dalam upaya perbaikan gizi masyarakat tertuang dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 bahwa upaya perbaikan gizi ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perorangan dan masyarakat. Sasaran global tahun 2025 yang disepakati salah satunya adalah tidak ada kenaikan proporsi seseorang yang mengalami gizi lebih.. UNICEF Indonesia bersama Pemerintah Indonesia telah memulai percontohan program gizi remaja yang dirancang untuk mengatasi tiga beban gizi. Program ini diluncurkan pada November 2018 yang mengadopsi nama dan tagline menarik yakni "Aksi Bergizi" (UNICEF, 2021).

Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola makan. Pola makan yang baik hendaknya disertai dengan pola gizi yang seimbang, yakni pemenuhan zat-zat gizi yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan didapatkan melalui makanan sehari-hari. Salah satu penentu pertumbuhan dan perkembangan pada remaja adalah dengan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Farlina *et al.*, 2022).

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola makan yang diukur dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* sedangkan variabel terikatnya adalah status gizi yang diukur dengan pengukuran IMT. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMAN 2 Yogyakarta usia 15-16 tahun dengan jumlah keseluruhan siswa sebanyak 324. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 77 siswa kelas X SMAN 2 Yogyakarta yang ditentukan dengan menggunakan rumus slovin.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Berdasarkan karakteristik responden terdiri dari usia dan jenis kelamin. Frekuensi karakteristik menurut usia adalah usia 15 tahun sebanyak 38 responden (49,4%) dan 16 tahun sebanyak 39 responden (50,6), berdasarkan karakteristik jenis kelamin laki-laki sebanyak 27 responden (35,1%) dan perempuan sebanyak 50 responden (64,9%). Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Data Siswa Kelas X	Frekuensi (F)	Persentase(%)
1.	Berdasarkan Usia		
	15 Tahun	38	49,4
	16 Tahun	39	50,6
	Jumlah	77	100
2.	Berdasarkan Jenis Kelamin		
	Laki-laki	27	35,1
	Perempuan	50	64,9
	Jumlah	77	100

Pola makan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kategori yaitu cukup dan kurang. Responden dengan pola makan cukup lebih banyak yakni 39 siswa (50,6%) dan pola makan kurang sebanyak 38 siswa (49,4%). Distribusi frekuensi pola makan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan

No.	Kategori Pola Makan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1.	Cukup	39	50,6
2.	Kurang	38	49,4
	Jumlah	77	100

Status gizi dalam penelitian ini dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Responden pada siswa dengan status gizi tertinggi dengan kategori kurus yakni 24 siswa (31,2%) dan terendah pada siswa dengan status gizi obesitas yakni 10 siswa (13%). Distribusi frekuensi status gizi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi

No.	Kategori Status Gizi	Frekuensi (F)	Persentase(%)
1.	Sangat Kurus	15	19,4
2.	Kurus	24	31,2
3.	Normal	14	18,2
4.	Gemuk	14	18,2
5.	Obesitas	10	13
	Jumlah	77	100

Hasil Uji *Spearman Rank* diketahui nilai koefisien korelasi sebesar 0,517. Hal ini menunjukkan keeratan hubungan antara pola makan dengan status gizi pada siswa kelas X di SMAN 2 Yogyakarta kategori sedang karena berada pada rentang 0,400-0,599. Berdasarkan hasil korelasi *Sig. (2- tailed)* didapatkan sebesar 0,000 yang berarti bahwa hasil perhitungan lebih kecil atau kurang dari 0,01, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan atau berarti antar kedua variabel satu sama lain.

Dapat diketahui bahwa responden dengan pola makan kurang sebagian besar memiliki status gizi kurus sebesar 15 siswa (19,5). Responden dengan pola makan cukup sebagian besar memiliki status gizi obesitas sebesar 10 siswa (13%). Dilihat dari keseluruhan pola makan sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 39 siswa (50,6%) dan status gizi sebagian besar berada pada kategori kurus sebanyak 24 siswa (31,2). Hasil uji statistik data berdasarkan hubungan pola makan dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Pola Makan	Status Gizi												p	r
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		Jumlah			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Kurang	13	16,9	15	19,5	5	6,5	5	6,5	0	0	38	49,4	0,000	0,517
Cukup	2	2,5	9	11,7	9	11,7	9	11,7	10	13	39	50,6		

Pola Makan	Status Gizi											p	r	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		Jumlah			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f			%
Jumlah	14	19,4	24	31,2	14	18,2	14	18,2	10	13	77	100		

3.2. Pembahasan

3.2.1. Pola Makan

Pada penelitian ini, pola makan dikategorikan menjadi dua yaitu cukup dan kurang. Dapat dikatakan cukup apabila jumlah skor berada di atas median. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada 77 siswa kelas X di SMAN 2 Yogyakarta didapatkan hasil pola makan yaitu tertinggi kategori cukup sebanyak 39 siswa (50,6%) dan terendah berkategori kurang sebanyak 38 siswa (49,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMAN 2 Yogyakarta memiliki pola makan dalam kategori cukup, karena tidak sedikit dari siswa yang melewatkan sarapan pagi dengan alasan takut terlambat ke sekolah sehingga lebih memilih membeli makanan siap saji di kantin sekolah saat jam istirahat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristianto *et al.*, (2023) didapatkan bahwa pola makan pada remaja SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 sebagian besar dalam kategori cukup sebanyak 45 siswa (64,3%). Hal ini diakibatkan karena remaja SMA mengutamakan untuk mengerjakan tugas dan mengutamakan untuk bercerita bersama teman-temannya, sehingga remaja sering melewatkan jam makan membuat pola makan tidak teratur. Terkadang remaja SMA lebih sering mengkonsumsi makanan siap saji atau makanan ringan.

Pola makan cukup merupakan pola makan yang memiliki frekuensi makan dalam sehari lebih dari tiga kali yakni makan pagi, siang, malam dan makanan selingan dari bahan makanan seperti karbohidrat, protein, sayuran, buah-buahan, serta mengonsumsi terlalu banyak makanan manis dan gorengan. Hal ini disebabkan banyaknya jenis makanan yang dikonsumsi dan kebiasaan makan remaja. Remaja yang memiliki pola makan cukup karena memiliki nafsu makan yang lebih sehingga tidak mempunyai pantangan makanan dan bebas makan apa saja yang diinginkan. Sedangkan pola makan kurang merupakan pola makan yang memiliki frekuensi makan yang kurang dari tiga kali sehari serta memiliki kebiasaan dalam melewatkan sarapan dan kurangnya mengonsumsi sayur dan buah (Birahmatika *et al.*, 2022).

3.2.2. Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada 77 siswa kelas X di SMAN 2 Yogyakarta didapatkan hasil tertinggi pada kategori status gizi kurus yaitu sebanyak 24 siswa (31,2%) dan terendah berkategori status gizi obesitas sebanyak 10 siswa (13%), status gizi sangat kurus 15 siswa (19,4%) sedangkan status gizi normal dan gemuk berada pada jumlah siswa yang sama yaitu sebanyak 14 siswa (18,2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMAN 2 Yogyakarta memiliki status gizi kategori kurus yang dilihat dari perhitungan IMT berdasarkan berat badan dan tinggi badan yang berada dalam rentang 17,0-18,24.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Suryani *et al.*, (2020) yang menyatakan bahwa dari 7.643 responden remaja sekolah di Indonesia ditemukan 3.002 (39,3%) yang mengalami berat badan kurang. Prevalensi ini lebih tinggi dibandingkan beberapa negara lain di ASEAN seperti Malaysia (7,3%), Kamboja (14,2%), dan Vietnam (16,4%). Artinya, prevalensi *underweight* di Indonesia lebih tinggi dibandingkan negara lain di kawasan ASEAN. Hal ini dapat disebabkan karena remaja lebih memilih melewatkan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, atau bosan dengan makanan yang disediakan bahkan makanan tidak tersedia karena faktor ekonomi.

Status gizi merupakan keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk individu yang di indikasikan berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi, secara langsung yaitu pola makan dan infeksi sedangkan secara tidak langsung yaitu tingkat ekonomi, lingkungan, dan aktivitas fisik. Status gizi setiap individu ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh untuk memproses zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan kualitas dan kuantitas yang telah memenuhi kebutuhan tubuh sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Sementara itu status gizi kurus menunjukkan kualitas dan kuantitas yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Hafiza *et al.*, 2021)

3.2.3. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan pada 77 siswa di SMAN 2 Yogyakarta, diketahui bahwa hubungan pola makan dengan status gizi didapatkan hasil tertinggi kategori pola makan cukup-status gizi obesitas yaitu sebanyak 10 siswa (13%) dan hasil terendah kategori pola makan kurang-status gizi obesitas yaitu sebanyak 0 siswa (0%). Hasil perhitungan tabel 4.5 diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,517. Hal ini menunjukkan keeratan hubungan antara pola makan dengan status gizi pada siswa kelas X di SMAN 2 Yogyakarta kategori sedang karena berada pada rentang 0,400-0,599. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada siswa kelas X di SMAN 2 Yogyakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Abhigamika & Saraswati, (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi yang ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi (r) > 0,05 (0,063) yang berarti kualitas makanan memiliki pengaruh yang signifikan dan searah terhadap kejadian obesitas remaja. Semakin tinggi kualitas makanan, semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya obesitas. Nilai *determination coefficient* (R^2) sebesar 0,39% berarti kualitas makanan hanya mampu menjelaskan 0,39% terhadap hubungannya dengan obesitas remaja dengan tingkat keyakinan (C) sebesar 1,74%.

Pola makan merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap kejadian gizi lebih. Perubahan gaya hidup yang mengarah pada pola makan tidak sehat terutama dengan meningkatnya konsumsi makanan siap saji yang kaya kalori, lemak, dan karbohidrat, tetapi rendah serat yang dapat menimbulkan kurang baik bagi tubuh. Pola makan yang tidak sehat bagi remaja tentunya akan menimbun asupan energi dan lemak berlebihan dalam tubuh, yang kemudian memicu peningkatan sekresi leptin oleh jaringan adiposa. Penimbunan lemak yang berlebihan ini dapat mengganggu fungsi leptin dalam mengatur penurunan berat badan yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketahanan terhadap leptin jika berlangsung terus-menerus. Ketahanan leptin ini dapat dikenali sebagai tanda lapar yang dimana otak menganggap setiap makanan yang masuk sebagai rasa lapar sehingga memicu peningkatan nafsu makan secara terus-menerus. Kondisi ini menyebabkan kesulitan mengendalikan berat badan sehingga membuat masalah kelebihan gizi pada remaja sulit diatasi (Damayanti, 2022).

Berat badan lebih atau obesitas tidak akan terjadi apabila pola makan seseorang teratur, sedangkan jika pola makan tidak teratur dan mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar maka akan menimbulkan terjadinya obesitas. Secara esensial, tentunya tubuh setiap individu memerlukan asupan kalori yang cukup untuk aktivitas fisik dan kelangsungan hidup, tetapi dalam menjaga berat badan yang ideal perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Suri & Mulyati, 2022).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait hubungan pola makan dengan status gizi pada siswa kelas X di SMAN 2 Yogyakarta maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada siswa kelas X di SMAN 2 Yogyakarta, ditunjukkan dengan hasil uji *spearman rank* di peroleh *p-value* sebesar 0,000. Keeratan hubungan antara pola makan dengan status gizi pada siswa kelas X di SMAN 2 Yogyakarta, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,517. Hal ini menunjukkan keeratan hubungan antara pola makan dengan status gizi kategori sedang karena berada pada rentang 0,400-0,599.

5. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada responden yang telah bersedia untuk menjadi sample dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada kepala sekolah SMA N 2 Yogyakarta yang sudah memberikan izin dan kesempatan bagi penulis untuk mengambil data di sekolah tersebut, serta saya ucapkan terimakasih juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

- Pada Siswa SMPN di Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 4(1), 1–8. <https://media.neliti.com/media/publications/188812-ID-hubungan-aktivitas-fisik-dengan-kejadian.pdf>
- Septikasari, M. (2018). Status gizi anak dan faktor yang mempengaruhi. In UNY Press (Vol. 1, Issue 2).
- Suri, O. I., & Mulyati, N. D. (2022). Sekolah Di Sdit Abata Srengseng Kembangan Jakarta Tahun 2020. V, 1–6.
- Suryani, D., Edwin, V. E., Suyitno, S., Maretalinia, M., & Nilasari, N. (2020). Prevalence and Risk Factors of Underweight for Adolescent in Indonesia: a Cross-Sectional From Global School-Based Student Health Survey 2015. *Public Health of Indonesia*, 6(4), 129–137. <https://doi.org/10.36685/phi.v6i4.360>
- UNICEF. (2021). Meningkatkan gizi remaja di indonesia.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>
- Whitfield, H., Hargreaves, D., Nicholls, D., Watt, H. C., & Creese, H. (2023). Risk factors of persistent adolescent thinness: findings from the UK Millennium Cohort Study. *BMC Public Health*, 23(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15850-1>
- Wicaksono, A. (2020). Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan (Issue July). IAIN Pontianak Press. <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Widiastuti, A. O., & Widiyaningsih, E. N. (2022). Relationship Physical Activity With Nutritional Status Of High School In Surakarta Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Sekolah Menengah Atas Di Kota Surakarta. 66–74.
- Zaini, M. (2020). Hubungan Stress Psikososial Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan Di Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 9. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v8i1.38>