



HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA

Mellenia Dwiari Andya¹, Sopiyanandi², Didik Hariyadi³, Dahliansyah⁴✉
^{1,2,3&4}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima: 15 September
2022
Disetujui: 25 September
2022
Di Publikasi: 30 September
2022

Kata Kunci:

Aktivitas Fisik; Pola
Makan; Status Gizi
Remaja

Abstrak

Remaja adalah orang muda yang berusia antara 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan yang mulai berpikir kritis, namun masih dipengaruhi oleh kondisi emosi yang masih labil. Remaja mulai mencari perhatian dalam lingkungannya sebagai upaya mendapatkan status dan peranan. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu faktor determinan status gizi adalah faktor kebiasaan makan pada diri seseorang dan lingkungan sekitarnya. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji beberapa hasil penelitian dan jurnal-jurnal dengan tema hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian *kualitatif* dengan metode *literature review* yang menekankan pada ulasan rangkuman dan pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka. Penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi pada remaja. Remaja diharapkan lebih memperhatikan lagi pola makan dan aktifitas fisik supaya tidak mempengaruhi status gizi.

Article Info

Keywords:
Physical Activity; Diet;
Nutritional Status of
Adolescents

Abstract

Adolescents are young people between the ages of 10-19 years. Adolescence is a transitional period that begins to think critically, but is still influenced by unstable emotional conditions. Adolescents begin to seek attention in their environment as an effort to gain status and roles. Nutritional problems in adolescents arise due to incorrect nutritional behavior, namely an imbalance between nutritional consumption and recommended nutritional adequacy. One of the determinants of nutritional status is a person's eating habits and the surrounding environment. The purpose of this study was to examine several research results and journals with the theme of the relationship between physical activity and diet on nutritional status in adolescents. This research is a qualitative research with a literature review method that emphasizes the summary review and the author's thoughts on several library sources. Research shows that there is a relationship between physical activity and diet on nutritional status in adolescents. Adolescents are expected to pay more attention to diet and physical activity so as not to affect nutritional status.

✉ Alamat korespondensi:
Poltekkes Kemenkes Pontianak, Pontianak - West Kalimantan, Indonesia
Email: dahlian_syah_gz@yahoo.co.id

Pendahuluan

Kehidupan masyarakat sangat dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan gizi. Pola konsumsi pangan masyarakat dilandasi oleh kebiasaan makan yang tumbuh dan berkembang melalui proses sosialisasi. Hal ini menandakan bahwa pola konsumsi makanan dapat berubah-ubah karena faktor penentu. Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat di tempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan dikombinasi, ketersediaan pangan, macam serta jenis bahan makanan mutlak diperlukan untuk mendukung usaha tersebut. Disamping itu jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Pola konsumsi merupakan serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang mereka makan dan pola hidup mereka, termasuk beberapa kali mereka makan atau frekuensi makan. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi diantaranya ketersediaan waktu, pengaruh teman, jumlah uang yang tersedia dan faktor kesukaan serta pengetahuan dan pendidikan gizi (florencia grace 2017).

Aktivitas fisik manusia mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa kini cenderung menurun. Hal ini dapat terlihat bahwa saat ini orang lebih suka duduk di depan televisi, bermain komputer, bermain gadget, pergi menggunakan kendaraan bermotor, dari pada bermain di luar rumah, bersepeda, berjalan kaki, dan lain-lain. Aktivitas seperti inilah yang disebut dengan aktivitas sedentari. Aktivitas sedentari merupakan aktivitas yang hanya berdiam diri dan sedikit mengeluarkan energi dan lebih banyak menyimpan energi berupa lemak, aktivitas sedentari yaitu perilaku duduk ataupun berbaring yang dilakukan seseorang dalam sehari-hari, Aktivitas sedentari seperti ini hanya mengeluarkan sedikit energi sehingga terjadi ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke dalam tubuh dibandingkan energi yang dikeluarkan tubuh. (Setya Andika Pribadi 2018).

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang atau sekelompok orang dapat digunakan untuk mengetahui apakah seseorang atau sekelompok orang tersebut keadaan gizinya baik atau sebaliknya (Geswar, 2017).

Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur. Status gizi adalah keadaan tubuh yang didapatkan dari mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, status gizi yaitu gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih. Faktor yang berpengaruh terhadap status gizi adalah masalah sosial ekonomi, budaya, pola asuh, pendidikan dan lingkungan. Status gizi dipengaruhi juga oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup asupan gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Faktor pencetus munculnya masalah gizi dapat berbeda antar wilayah ataupun antar kelompok masyarakat (Susanti and Puruhita 2012)

Remaja adalah orang muda yang berusia antara 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan yang mulai berpikir kritis, namun masih dipengaruhi oleh kondisi emosi yang masih labil. Remaja mulai mencari perhatian dalam lingkungannya sebagai upaya mendapatkan status dan peranan. (Marwoko C A 2019).

Batasan usia remaja berbeda-beda sesuai dengan sosial budaya daerah setempat. WHO membagi kurun usia dalam 2 bagian, yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Batasan usia remaja Indonesia usia 11-24 tahun dan belum menikah (Kustiadiasuki 2019).

Oleh karena itu review jurnal ini ditulis dengan tujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dan pola makan terhadap status gizi pada remaja melalui metode kajian literatur. Dengan cara mengkaji jurnal penelitian yang telah dilakukan terdahulu.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kualitatif dengan metode kajian literatur. Sumber kajian literatur ini didasarkan pada Google scholar menggunakan kata kunci "Aktifitas fisik, Pola Makan, dan Status Gizi Remaja" pencarian pada situs *Google Scholar* sebanyak 10,900 jurnal jurnal yang duplikasi dan tidak sesuai kriteria inklusi dilakukan eksklusi, sehingga didapatkan 16 jurnal *full text* yang dilakukan review. Dan kata kunci dalam Bahasa Inggris yaitu "*Physical Activity*", "*Dietary Habit*", and "*Adolescent Nutritional Status*".

Kriteria inklusi adalah rtikel penelitian berkaitan dengan variabel penelitian yaitu terkait aktifitas fisik, pola makan dan status gizi remaja

dengan sampel remaja usia 11-24 tahun. Kriteria eksklusi adalah semua artikel yang tidak termasuk

dengan kategori dari artikel jurnal dan tidak dapat di akses secara utuh.

HASIL

Hasil situs pencari Google Scholar, total dari keseluruhan adalah 16 jurnal. Jurnal yang

digunakan dalam kurun waktu 2011-2021.

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

No	Judul	Desain penelitian & sampel	Subyek,	Temuan/Hasil
1.	Putra (2017) Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup sedentari dengan over weight di SMA Negeri 5 Surabaya	Cross sectional & jumlah sampel 157	Remaja 15-17 tahun	Signifikan Aktivitas fisik (p = 0,015) Pola makan (p = 0,035)
2.	Alfianto, Wahyuni, and Sutriningsih (2016) Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas pada Remaja di SMA Laboratorium Malang	Cross sectional & jumlah sampel 236	Remaja 11-18 tahun	Signifikan Aktivitas fisik p value 0,01<0,05 Pola makan p value 0,05=0,05
3.	Restuastuti, Jihadi, and Ernalina (2016) Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap obesitas pada remaja di SMAN 5 Pekanbaru	Cross sectional & jumlah sampel 80	Remaja 15-17 tahun	Signifikan Aktivitas fisik p value 0.0 Pola makan p value 0.0
4.	Raja and Cerika (2019) Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas	Cross sectional & jumlah sampel 32	Remaja 11-18 tahun	Signifikan Aktivitas fisik p value =0,034 Pola makan p value = 0,016
5.	Susswanti (2014) Aktivitas, pola makan, dan status gizi pelajar putri SMA di Denpasar Utara	Cross sectional & jumlah sampel 75	Remaja 15-16 tahun	Tidak signifikan Pola makan (p>0,05) Aktivitas fisik (p>0,05)

Sinica (2016) Hubungan pola aktivitas fisik, pola makan, konsumsi fast food dan genetik dengan adanya kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016	Cross sectional & jumlah sampel 86	Remaja 15-18 tahun	Signifikan Aktifitas fisik $p = 0,000$ dengan nilai $p < (\alpha = 0,05)$ Pola makan $p = 0,000$ dengan nilai $p < (\alpha = 0,05)$
Widawati (2018) Gambaran kebiasaan makan dan status gizi remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017	Cross sectional & jumlah sampel 67	Remaja 15-17 tahun	Tidak signifikan Aktifitas fisik ($p=0,080$) Pola makan ($p=0,81$)
Afriliya Dwi Ayu (2018) Hubungan pola makan dan aktifitas fisik terhadap status gizi di siswa SMP AL-Azhar Pontianak	Cross sectional & jumlah sampel 60	Remaja 12-14 tahun	Signifikan Aktifitas fisik ($p=0,021 < 0,05$) Pola makan $p=0,016 < 0,05$)
Harahap (2019) Hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan status gizi siswi yang puasa sunnah di sekolah islam ulun nuha medan johor tahun 2018	Cross sectional & jumlah sampel 62	Remaja 13-18 tahun	Signifikan Aktifitas fisik $p < 0,023$ Pola makan $p < 0,025$
Noviyanti (2017) Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta	Cross sectional & jumlah sampel 100	Remaja 15-19 tahun	Tidak signifikan Aktifitas fisik ($p=0.115$) Pola makan ($p=0.078$)
Ismiati and Suri (2018) Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie	Cross sectional & jumlah sampel 70	Remaja 16-18 tahun	Signifikan Aktifitas fisik P value $0,000 (< \alpha 0,05)$ Pola makan P value $0,000 (< \alpha 0,05)$
Arif Nanda Kurniawan (2020) Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja	Cross sectional & jumlah sampel 69	Remaja 15-18 tahun	Signifikan Aktifitas fisik $p=0,001$ Pola makan ($p=0,000$)
Izhar (2020) Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi	Cross sectional & jumlah sampel 73	Remaja 15-16 tahun	Signifikan Aktifitas fisik ($p=0,000$) Pola makan $p=0,001$)

Ulandari, Kartini, and Hartono (2019) Aktifitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMPN 16 Makassar	Cross sectional & jumlah sampel 84	Remaja 13-15 tahun	Signifikan Aktifitas fisik p value < 0,05 Pola makan p value <0,05
Cahyaning, Supriyadi, and Kurniawan (2019) Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019	Cross sectional & jumlah sampel 102	Remaja 13-15 tahun	Signifikan Aktifitas fisik p = 0,000 Pola makan (p = 0,000)
Septa, Katmawati, Supriyadi Kurniawan (2019) Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi Kelas VII SMP Negeri (FULL DAY SCHOOL)	Cross sectional & jumlah sampel 311	Remaja 15-17	signifikan Aktifitas fisik p=0,000 pola makan p=0,000

Tabel 2 Karakteristik jurnal

<i>Identifikasi Jurnal</i>	<i>n</i>	<i>Persentase (%)</i>
Metode penelitian		
<i>Cross sectional</i>	16	100
	16	100
Lokasi penelitian		
<i>SMA</i>	9	56,25
<i>SMP</i>	6	37,5
<i>SMK</i>	1	6,25
<i>Kelurahan</i>	1	6,25
	16	100
Teknik sampling		
<i>Simple random sampling</i>	6	37,5
<i>Teknik random sampling</i>	1	6,25
<i>Total sampling</i>	1	6,25
<i>Stratified random sampling</i>	6	37,5
<i>Proporsional random sampling</i>	2	12,5
	16	100
Analisis data		
<i>Chi square</i>	11	68,75
<i>Spearman rank</i>	2	12,5
<i>Kolerasi spearman</i>	1	6,25
<i>Anova</i>	1	6,25
<i>Observasi</i>	1	6,25
	16	100
p-value		
<i>Signifikan</i>	13	81,25
<i>Tidak signifikan</i>	3	18,75
	16	100

Kajian literatur pada tabel 2 menunjukkan bahwa desain penelitian ini yaitu menggunakan metode *cross sectional* yaitu 100%, lokasi penelitian yang paling banyak yaitu di SMA dengan persentase 56,25%, teknik sampling yang paling banyak dilakukan pada penelitian ini yaitu *simple random sampling* dan *stratified random sampling* dengan persentase 37,5%, p-value yang paling banyak pada jurnal penelitian ini yaitu signifikan dengan persentase 81,25%.

Kajian literatur berdasarkan besar sampel

Berdasarkan pengkajian dari 16 jurnal membahas tentang hubungan aktifitas fisik dan pola makan terhadap status gizi pada remaja terdapat jumlah sampel pada setiap penelitian yaitu berjumlah <100 orang dan >100 orang. Terlebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Kajian Jumlah Sampel Pada Jurnal Tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Remaja

Jumlah Sampel	Kode Jurnal	Jumlah
<100 orang	3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	12
> 100 orang	1,2,15,16	4

Tabel di atas terdapat 4 peneliti yang menggunakan sampel >100 orang dan terdapat 12 peneliti yang menggunakan sampel <100 orang.

PEMBAHASAN

Kajian ini membahas tentang hubungan antara aktifitas fisik dan pola makan terhadap status gizi pada remaja. Masa remaja adalah masa saat tubuh mulai mengalami perkembangan kognitif dan emosional dalam memasuki masa dewasa. Di usia remaja, ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu kejadian infeksi, sanitasi lingkungan, status ekonomi keluarga, pengetahuan gizi, dan pola makan (Doloksaribu 2019).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan tubuh akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan. Selain pola makan, yang mempengaruhi status gizi adalah aktifitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik

menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang - orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya (Noviyanti 2017).

Pada analisis data yang paling banyak digunakan yaitu uji *chi square* dengan persentase 68,75%, hasil dari kajian jurnal ini yaitu memiliki hasil ada pengaruh yang signifikan terhadap hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi pada remaja. Kajian ini menekankan pada aktifitas fisik dan pola makan terhadap status gizi pada remaja agar remaja lebih memperhatikan lagi pola hidup yang sehat.

Berdasarkan hasil pengkajian jurnal ini menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi rata-rata ($p=0,000$) dengan persentase 81,25%.. Selain itu pada usia remaja dalam hal makan mereka terlalu memilih-milih sehingga tidak terkontrol apa saja yang mereka makan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syarifatun (2013) dalam penelitiannya menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap status gizi diperoleh nilai $p= 0,020$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syarifatun (2013) dalam penelitiannya menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap status gizi diperoleh nilai $p= 0,020$.

Menurut penelitian Putra (2017) Hasil penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan overweight pada siswa di SMA Negeri 5 Surabaya. Responden dengan aktivitas fisik ringan beresiko 0,4 kali mengalami overweight. Hasil ini sejalan dengan penelitian Alfianto dan Sutriningsih (2016) menyatakan Hasil pengukuran uji statistik spearman rank pada taraf kesalahan 5% (0,05) diperoleh nilai p value $0,01 < 0,05$ maka H_1 diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Laboratorium Malang. Hasil yang sejalan juga didukung oleh Restuatuti dan Ernalina (2016) yang mendapatkan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja. Penelitian Raja dan Cerika (2019) Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan diet terhadap status gizi pada siswa SMAN 1 Yogyakarta ($r=0,62$: $p=0,01$) serta ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap status

gizi pada siswa SMAN 1 Yogyakarta ($r=0,85$; $p=0,000$). Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan diet dan aktivitas fisik siswa maka akan semakin baik status gizinya.

Menurut penelitian Izhar (2020) Ada hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, konsumsi fast food, dan genetik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016 dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian ini juga sejalan dengan Afriliya (2018) Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square test menunjukkan adanya hubungan antara pola makan terhadap status gizi ($p=0,016 < 0,05$) dan berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan chi-square test menunjukkan adanya hubungan antara aktifitas fisik terhadap status gizi ($p=0,021 < 0,05$). Hasil ini juga sejalan dengan Harahap (2019) Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p < 0,025$ yang artinya ada hubungan pola makan dengan status gizi siswi dan nilai $p < 0,023$ yang artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswi yang sering puasa sunnah. Selain itu berdasarkan hasil penelitian Ismiati dan Suri (2018) menyatakan ada hubungan yang bermakna antara antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie dengan P value 0,000 ($< \alpha 0,05$).

Menurut penelitian Arif Nanda Kurniawan (2020) terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja dengan p value 0,001 ($< 0,05$). Penelitian ini sejalan juga dengan Ulandari dkk, (2019) Hasil uji analitik diperoleh ada hubungan aktivitas fisik, pola makan dengan status gizi remaja putri dengan nilai ($p = 0,005$) di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Penelitian Cahyaning dkk, (2019) Berdasarkan analisis bivariat didapatkan bahwa variabel yang berhubungan dengan status gizi remaja putra SMPN Kota Malang adalah pola konsumsi ($p = 0,000$) dan aktivitas fisik ($p = 0,000$) sedangkan untuk jumlah ($p = 0,574$). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi

ada remaja putra SMPN Kota Malang. Penelitian ini sejalan dengan Septa dkk, (2019) Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi siswi dengan p value 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,406. Juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswi dengan p value 0,000 dan koefisien korelasi sebesar -0,348.

Hasil yang berbeda ditunjukkan oleh Susswanti (2014) yang menjelaskan tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik, pola makan, dan status gizi pelajar SMA di Denpasar Utara. Penelitian Widawati (2018) mendapatkan hasil serupa dimana tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dan status gizi remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. Hasil berbeda juga dilakukan oleh Noviyanti (2017) Analisis data menggunakan Spearman Rho untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi dan Chi Square untuk menganalisis hubungan pola makan terhadap status gizi. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai aktivitas fisik sebesar 1.36 ± 0.07 , IMT/U sebesar -0.16 ± 1.34 dan sebagian besar pola makan remaja termasuk kurang baik sebesar 64%. Hasil analisis aktivitas fisik terhadap status gizi remaja ($p=0.115$) dan pola makan terhadap status gizi remaja ($p=0.078$). Kesimpulan tidak ada hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta.

KESIMPULAN

Hasil kajian dari 16 jurnal menyatakan 13 jurnal adanya hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi pada remaja

SARAN

Remaja diharapkan lebih memperhatikan lagi pola makan dan aktifitas fisik supaya tidak mempengaruhi status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriliya Dwi Ayu, Festilia Shelly. 2018. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Jurnal Gizi , Poltekkes Kemenkes Pontianak , Indonesia." *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)* 1(1): 10–15.
- Alfianto, Candra, Tavip Dwi Wahyuni, and Ani Sutriningsih. 2016. "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA

- Laboratorium Malang.” *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan* 1(1): 1–6.
- Arif Nanda Kurniawan. 2020. “Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja.” *e-Journal Tata Boga* 9(1): 612–15.
- Cahyaning, Rizky Chaterina Dwi, Supriyadi, and Agung Kurniawan. 2019. “Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik Dan Jumlah Uang Saku Dengan Status Gizi Pada Siswa SMP Negeri Di Kota Malang Tahun 2019.” *Sport Science and Health* 1(1): 22–27.
- Derviş, Barış. 2013. “Metode Penelitian.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9): 1689–99.
- Doloksaribu, Lusyana Gloria. 2019. “Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMP Advent Lubuk Pakam.” *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian* 8(2): 28–34.
- florence grace, Angnes. 2017. “Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb.” *Skripsi*: 133.
- Geswar, Jusma Wijaya Kusuma. 2017. “Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Terhadap Tinggi Badan Mahasiswa Pendidikan Dokter.” *Educational Psychology Journal* 2(2): 65–72.
- Harahap, Siti Hajar. 2019. “Hubungan Pola Makan Dan Ativitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi Yang Puasa Sunnah Di Sekolah Islam Ulun Nuha Medan Johor Tahun 2018.” *Media Gizi Pangan* 6(1), 1–7.
- Ismiati, Ismiati, and Darma Suri. 2018. “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie.” *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 3(1): 178.
- Izhar, M. Dody. 2020. “Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Jambi.” *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati* 5(1): 1.
- Kustiadasuki. 2019. “Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Remaja.” *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta* 53(9): 1689–99.
- Marwoko C A, Gatot. 2019. “Psikologi Perkembangan Masa Remaja.” *Jurnal Tabbiyah Syari’ah Islam* 26(1): 60–75.
- Noviyanti, Retno dewi & Marfuah Dewi. 2017. “Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta.” *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang*: 421–26.
- Putra, Wismoyo Nugraha. 2017. “Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Di SMA Negeri 5 Surabaya.” *Jurnal Berkala Epidemiologi* 5(3): 298–310.
- Raja, Baja Fuadi, and Rismayanthi Cerika. 2019. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas.” XVIII(1): 1–6.
- Restuastuti, Tuti, Mailani Jihadi, and Yanti Ernalina. 2016. “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Pekanbaru.” *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau* 3(I): 1–20.
- Septa Katmawanti, Supriyadi, Inung Setyorini. 2019. “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Kelas VII Smp Negeri (Full ULL Day AY School).” *Japanese Journal of Crop Science* 27(4): 472–73.
- Setya Andika Pribadi, Pangky. 2018. “Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X Man Kota Mojokerto.” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 6(2): 327–30.
- Sinica, Oceanologicalimnologia. 2016. “Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Konsumsi Fast Food Dan Genetik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016 Correlation.” : 33–41.
- Susanti, D., and N. Puruhita. 2012. 1 *Jurnal Kedokteran Diponegoro Perbedaan Asupan Energi, Protein Dan Status Gizi Pada Remaja Panti Asuhan Dan Pondok Pesantren*.
- Susswanti. 2014. “Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Pelajar Putri Sma Kelas 1 Di Denpasar Utara.” *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* 17(1):30.
- Syarifatun, N. A. (2013). Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health* Volume 2 (1)
- Ulandari, Sri, Thresia Kartini, and Rudy Hartono. 2019. “Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMPN 16 Makassar.” *Media Gizi Pangan* 26(2): 139–45.
- Widawati. 2018. “Gambaran Kebiasaan Makan

Dan Status Gizi Remaja Di SMAN 1
Kampar Tahun 2017.” *Jurnal Gizi*
(*Nutritions Journal*) 2(2): 146–59.