
HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI USIA 18-20 TAHUN MAHASISWI PROGRAM STUDI GIZI POLTEKKES KEMENKES KUPANG

Resta Liraferna Bela Kalitu¹, Agustina Setia SST.,M.Kes² Yohanes Don Bosko Demu³
Program studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang berada di antara usia pubertas dan kedewasaan penuh. Ini juga merupakan masa ketika seseorang menjadi dewasa secara fisik dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Pola makan yang sehat harus diikuti untuk mendapatkan status gizi yang baik melalui konsumsi makanan. Tujuan dari pola makan adalah untuk mengontrol jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi guna menjaga status gizi, meningkatkan kesehatan, dan menghindari atau membantu pengobatan penyakit. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dengan status gizi. Penelitian cross-sectional dengan analisis kuantitatif merupakan jenis penelitian yang digunakan. Dari hasil penelitian didapatkan distribusi usia remaja dengan frekuensi terbanyak adalah usia 19 Tahun dengan frekuensi 66 orang (44,9%), distribusi jenis makanan kategori cukup dengan frekuensi terbanyak 147 orang (100,0%), distribusi frekuensi makan katagori cukup dengan frekuensi terbanyak 147 orang (100,0), kategoriii aktivitas fisik dengan frekuensi terbanyak aktivitas ringan 138 orang (93,9%), distribusi indeks masa tubuh kategori dengan frekuensi terbanyak adalah berat badan Normal 88 orang (59,9%), dan lingkaran lengan atas dengan frekuensi terbanyak adalah kategori Normal 79 orang (53,7%). Dari hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi.

Kata Kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Status Gizi

ABSTRACT

Adolescence is the stage of life that is between puberty and full maturity. This is also the time when a person matures physically from childhood to adulthood. A healthy diet must be followed to obtain good nutritional status through food consumption. The aim of a diet is to control the amount and type of food consumed in order to maintain nutritional status, improve health, and avoid or help treat disease. Lack of physical activity can cause excess weight. The aim of this research is to determine the relationship between eating habits, physical activity and nutritional status. Cross-sectional research with quantitative analysis is the type of research used. From the research results, it was found that the age distribution of teenagers with the highest frequency was 19 years old with a frequency of 66 people (44.9%), the distribution of food types in the moderate category with the highest frequency was 147 people (100.0%), the distribution of the frequency of eating in the moderate category with the highest frequency. 147 people (100.0), the physical activity category with the highest frequency was light activity 138 people (93.9%), the distribution of body mass index categories with the highest frequency was Normal weight 88 people (59.9%), and upper arm circumference with the highest frequency was the Normal category, 79 people (53.7%). From the results of this study, there was no relationship between diet and physical activity and nutritional status.

Keywords: Diet, Physical Activity, Nutritional Status

**Correspondeng Author:*

Agustina Setia
Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
[Email : agustinasetia64@gmail.com](mailto:agustinasetia64@gmail.com)

Journal homepage: <https://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/KJFNR/index>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang berada di antara usia pubertas dan kedewasaan penuh. Ini juga merupakan masa ketika seseorang menjadi dewasa secara fisik dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Perkembangan remaja dipisahkan menjadi tiga tahap: masa remaja pertengahan (15-17 tahun), masa remaja akhir (18-21 tahun), dan masa remaja awal (10-21 tahun). Siswa, yang berusia antara 17-22 tahun, dapat dianggap remaja (Ilma et al., 2013).

Status gizi buruk dialami oleh 8,7% remaja di Indonesia berusia 13-15 tahun (sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%), dan 16% remaja kelebihan berat badan (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%). Pada tahun 2018, 13,6% orang dewasa berusia di atas 18 tahun memiliki indeks massa tubuh (IMT) kelebihan berat badan. Masalah ini telah berkembang sejak tahun 2013, yaitu sebesar 11,5%, dan persentase orang gemuk juga meningkat sejak tahun 2013, meningkat dari 14,8% menjadi 21,8% pada tahun 2018 (Sagala et al., 2021).

Salah satu unsur yang mendorong pengembangan sumber daya manusia adalah status gizi. Pola makan yang sehat harus diikuti untuk mendapatkan status gizi terbaik melalui konsumsi makanan. Pola makan yang dimaksudkan mengacu pada strategi atau upaya untuk mengendalikan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, meningkatkan status gizi, atau menghindari atau mengobati penyakit (Sanggalorang and Amisi, 2020).

Salah satu faktor risiko utama penyakit kronis yang dapat mempengaruhi kematian seseorang adalah aktivitas fisik (WHO, 2007). Risiko terjadinya penyakit tidak menular dapat dipengaruhi oleh pola hidup yang tidak teratur, kurang aktivitas, atau hanya duduk terus menerus. Kurangnya pergerakan dan latihan fisik dalam kebiasaan atau gaya hidup menyebabkan satu dari sepuluh kematian, kecacatan, dan lebih dari dua juta kematian setiap tahun (Liekie Wungow, Marnex Berhimpong 2021).

Menurut penelitian WHO, ada kemungkinan tiga puluh persen terkena kanker jika seseorang kelebihan berat badan dan tidak berolahraga. Faktor risiko obesitas, pola makan tidak seimbang, dan kurang aktivitas dapat menyebabkan beberapa jenis kanker, antara lain kanker esofagus, ginjal, rahim, pankreas, payudara, dan usus besar. Seseorang yang tidak aktif mempunyai kecenderungan untuk mengalami kenaikan berat badan karena ketidakaktifan dapat mengakibatkan penyimpanan energi dalam bentuk lemak (Liekie Wungow, Marnex Berhimpong 2021).

Proporsi Status Gizi Berdasarkan Kategori IMT pada Penduduk Dewasa (umur >18 Tahun)

menurut Riskesdas 2018 di Provinsi Nusa Tenggara Timur prevalensi kurus sebesar 18,1%, normal 62,9%, berat badan lebih 8,8%, dan obesitas sebanyak 10,3%. Sedangkan, Proporsi Status Gizi Berdasarkan Kategori IMT pada Penduduk Perempuan Dewasa (umur >18 Tahun) Menurut Provinsi, di Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan prevalensi kurus sebesar 19,2%, normal 57,1%, berat badan lebih 10,4%, dan obesitas sebesar 13,3% (Kementerian Kesehatan RI 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian cross-sectional, yaitu pengumpulan data secara bersamaan dan menguji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan metodologi observasi. Lokasi penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Waktu penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah bulan April s/d Mei 2024 Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Populasi yaitu seluruh mahasiswi tingkat 1,2 dan 3 Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Jumlah populasi yang

diperoleh sebanyak 383 mahasiswi. Dalam penelitian ini teknik sampling ditentukan dengan metode purposive sampling. Karakteristik sampel yaitu jenis kelamin dan usia. Jadi, jumlah sampel yang akan dipakai adalah sebanyak 175 mahasiswi dengan usia 18-20 tahun. Pengambilan sampel pada penelitian ini diambil menggunakan dua kriteria, yaitu Kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan melalui formulir identitas responden, Kuesioner FFQ, Formulir Recall 1 x 24 Jam, Buku Foto Makanan, Kuesioner Aktivitas Fisik menggunakan PAL, Timbangan Digital dengan akurasi 0,1 kg dan 1 cm, Stadiometer, dan Pita Lila dengan akurasi 0,1 cm. Uji Chi Square digunakan untuk pengujian statistik bivariat dan univariat yang dilakukan. Perangkat lunak IBM SPSS Statistics digunakan untuk menganalisis data pada tingkat kepercayaan 90%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
18 Tahun	64	43,5
19 Tahun	66	44,9
20 Tahun	17	11,6
Total	147	100,0

Sumber: Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan kelompok usia responden terbanyak adalah 19 Tahun dengan jumlah 66 orang (44,9%).

Tabel 2. Distribusi Jenis Makanan Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Jenis Makanan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Cukup	147	100,0
Baik	0	0,0
Total	147	100,0

Sumber: Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa distribusi responden berdasarkan jenis makanan semua responden termaksud dalam kategori baik dengan frekuensi 147 (100,0).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Makan Remaja

Kategori IMT	Freskuensi (n)	Presentase (%)
BB Kurang	47	32,0
BB Normal	88	59,9
BB Lebih	8	5,4
Obesitas I	4	2,7
Total	147	100,0

Sumber: Data Primer Terolah 2024

Bedasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa IMT remaja putri Mahasiswi Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang, dengan frekuensi terbanyak adalah BB normal dengan frekuensi 88 orang (59,9%).

Tabel 7. Hubungan Jenis Makanan dengan IMT Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program

Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Frekuensi Makan	Frekuensi(n)	Presentase (%)
Cukup	147	100,0
Kurang	0	0,0
Total	147	100,0

Sumber: Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa frekuensi makan responden semua termaksud dalam kategori baik dengan frekuensi 147 (100,0).

Tabel 4 Distribusi Aktivitas Fisik Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Aktivitas Fisik	Freskuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	138	93,9
Sedang	3	2,0
Berat	6	4,1
Total	147	100,0

Sumber: Data Primer Terolah 2024

Bedasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa aktivitas fisik remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang, dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori ringan sebanyak 138 orang (93,9%).

Tabel 5 Distribusi Indeks Masa Tubuh Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Tabel 6 Distribusi LILA Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Kategori Lila	Freskuensi (n)	Presentase (%)
Normal	79	53,7
KEK	68	46,3
Total	147	100,0

Sumber: Data Primer Terolah 2024

Bedasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa Lila remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang, dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori normal dengan frekuensi 79 orang (53,7%).

Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang											
Jenis Makanan	IMT								Total		P Value
	BB Kurang		BB Normal		BB Lebih		Obesitas1				
	N	%	N	%	N	%	N	%	n	%	
Cukup	47	32,0	88	59,9	8	5,4	4	2,7	147	100	a
Total	47	32,0	88	59,9	8	5,4	4	2,7	147	100	

Sumber :Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 7 diatas dapat diketahui bahwa hubungan jenis makanan dengan IMT remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang dengan frekuensi terbanyak adalah jenis makanan baik dengan BB Normal dengan frekuensi 88 orang (59,9%).

Berdasarkan hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap jenis makanan dengan indeks masa tubuh remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Tabel 8. Hubungan Jenis Makanan dengan LILA Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Jenis Makanan	Normal		KEK		Total		P Value
	N	%	N	%	n	%	
Cukup	79	53,7	68	56,3	147	100,0	a
Total	79	53,7	68	56,3	147	100,0	

Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 8 diatas dapat diketahui bahwa hubungan jenis makanan dengan LILA remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang jenis makanan kategori LILA dengan frekuensi terbanyak adalah Normal dengan frekuensi 79 orang (53,7%).

Berdasarkan hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap jenis makanan dengan LILA remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Tabel 9. Hubungan Frekuensi Makan dengan IMT Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Frekuensi Makan	IMT								Total		P Value
	BB Kurang		BB Normal		BB Lebih		Obesitas1				
	N	%	N	%	N	%	N	%	n	%	
Cukup	47	32,0	88	59,9	8	5,4	4	2,7	147	100	a
Total	47	32,0	88	59,9	8	5,4	4	2,7	147	100	

Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 9 di atas dapat diketahui bahwa

hubungan frekuensi makan dengan IMT frekuensi

terbanyak adalah frekuensi BB Normal (59,9%). Berdasarkan hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap frekuensi

makan dengan indeks masa tubuh remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Tabel 10. Hubungan Frekuensi Makan dengan LILA Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Frekuensi Makan	Normal		KEK		Total		P Value
	N	%	N	%	n	%	
Cukup	79	53,7	68	56,3	147	100,0	a
Total	79	53,7	68	56,3	147	100,0	

Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 10 diatas dapat diketahui bahwa hubungan frekuensi makan dengan LILA remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang frekuensi makan dengan LILA frekuensi terbanyak adalah Normal dengan frekuensi 79 orang (53,7%).

Berdasarkan hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap frekuensi makan dengan LILA remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Tabel 11. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Indeks Masa Tubuh Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Aktivitas Fisik	Status						Total	P Value			
	BB Kurang		BB Normal		BB Lebih				Obesitas 1		
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ringan	46	33,3	81	58,7	7	5,1	4	2,9	138	100	0,179
Sedang	1	33,3	1	33,3	1	33,3	0	0,0	3	100	
Berat	0	0,0	6	100,0	0	0,0	0	0,0	6	100	
Total	47	32,0	88	59,9	8	5,4	4	2,7	147	100	

Data Primer Terolah 2024

Berdasarkan tabel 11 diatas diketahui bahwa hubungan aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh responden kategori dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori ringan dengan BB kurang berjumlah 46 orang (33,3%), BB normal 81 orang (58,7%), BB lebih 7 orang (5,1%), dan Obesitas 1 berjumlah 4 orang (2,9%).

Berdasarkan hasil analisis uji chi square di makan yang tidak seimbang sehingga menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Pemasukan dan

peroleh dari nilai p-value adalah sebesar 0,179, yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa terdapat 4 orang obesitas 1 dengan aktivitas ringan, hal ini dikarenakan pola

pengeluaran energi tidak sesuai sehingga menyebabkan obesitas.

Tabel 12. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Lingkaran Lengan Atas Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Aktivitas Fisik	LILA				Total		P value
	Normal		KEK		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	74	53,6	64	46,4	138	100	0,889
Sedang	2	66,7	1	33,3	3	100	
Berat	3	50,0	3	50,0	6	100	
Total	79	53,7	68	46,3	147	100	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hubungan aktivitas fisik dengan lingkaran lengan atas remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang kategori dengan frekuensi terbanyak adalah aktivitas ringan dengan lila normal berjumlah 74 orang (53,6%) dan KEK 64 orang (46,4%). Berdasarkan hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar 0,889, yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan lingkaran lengan atas Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa responden dengan aktivitas ringan yang bermasalah KEK sebanyak 64 orang. Hal ini dapat disebabkan karena sebagian dari responden jarang mengkonsumsi energi dan protein sehingga menyebabkan KEK karena kekurangan energi protein berkempanjangan.

PEMABAHASAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri usia 18-20 tahun mahasiswi program studi gizi poltekkes kemenkes kupang. Penelitian ini melibatkan sebanyak 175 orang mahasiswi yang ditentukan dengan metode purposive sampling. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan 147 responden, dari total sampel yang ada. Responden tidak mencapai 175 responden dikarenakan sebagian dari responden menolak menjadi responden dan tidak hadir saat pengambilan data.

Dari hasil wawancara data jenis makanan dan frekuensi makan diambil menggunakan instrumen FFQ, aktivitas fisik diambil menggunakan kuesioner PAL, Recall 1x24 Jam menggunakan form recall 1x24 Jam, untuk status gizi menggunakan alat ukur TB yaitu stadiometer dengan ketelitian 0,1 cm dan BB menggunakan alat timbang digital dengan ketelitian 0,1 kg sedangkan LILA menggunakan pita lila. Data-data tersebut diambil sekali dalam pengambilan data.

Berdasarkan Tabel 7. Hubungan Jenis Makanan dengan IMT Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap jenis makanan dengan indeks masa tubuh remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Sedangkan Tabel 8 Hubungan Jenis Makanan dengan LILA dari hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap jenis makanan dengan LILA remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan (Sitompul et al.,2020) yang menggunakan uji fisher's exact dengan nilai p value 0,69 menyimpulkan tidak terdapat hubungan antara jenis makanan dengan status gizi.

Sementara itu, hasil penelitian Priscelia et al. (2020) berfokus pada hubungan antara berbagai jenis makanan dan kekurangan energi kronis (KEK). Nilai p sebesar 0,000 diperoleh dari hasil uji statistik, yang menunjukkan korelasi signifikan antara jenis makanan dan KEK (Priscelia Ika, Wardhani, Agustina 2019).

Berdasarkan Tabel 9 Hubungan Frekuensi Makan dengan IMT Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p -value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap frekuensi makan dengan indeks masa tubuh remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Sedangkan Tabel 10 Hubungan Frekuensi Makan dengan LILA Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p -value adalah sebesar a yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap frekuensi makan dengan LILA remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sitompul et al.,2020) dengan judul "Hubungan Pola Makan Anak Dengan Sttatus Gizi Siswa TK BOPKRI Gondokusuman.

Yogyakarta." yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sitompul et al.,(2020) menggunakan uji fisher's exact didapatkan hasil p sebesar 0,38. Nilai $p > 0,05$ menandakan adanya tidak adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan status gizi secara statistik. Selain itu, penelitian Priscelia et al.,(2020) yang berjudul "Hubungan Citra Tubuh dan Pola Makan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri SMA di Jawa Barat" menemukan korelasi yang signifikan antara frekuensi makan dengan KEK ($p > 0,05$). Nilai p penelitian tersebut adalah 0,000 (Priscelia Ika, Wardhani, Agustina 2019).

Beberapa faktor yang menjadi masalah

antara pola makan yang meliputi jenis makanan, frekuensi makan dengan status gizi adalah kurangnya perhatian responden terhadap makanan yang dikonsumsi dengan kebiasaan makan responden hanya memilih makanan yang disukainya dan memilih makanan berdasarkan tingkat ekonomi keluarga. Responden dengan pola makan baik belum tentu memiliki status gizi baik begitupun sebaliknya. Status gizi dapat dipengaruhi oleh aktivitas dan asupan makan juga. Pada penelitian ini difokuskan pada jenis makanan dan frekuensi makan, namun jika jumlah makanan yang dikonsumsi sedikit oleh remaja, maka remaja cenderung akan mengalami KEK.

Pola makan sebagai suatu cara guna menyusun porsi makanan dan jenis makanan dalam satu makanan. Yang bermanfaat untuk mempertahankan tubuh agar tetap sehat, status gizi yang baik bagi seseorang, dan mencegah terserangnya penyakit Masukan nutrisi yaitu proses dimana organisme menggunakan makanan yang mereka konsumsi untuk produksi energi dan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi organ normal yang harus disertakan dalam rencana diet apa pun untuk mencapai pola makan yang sehat. Proses ini meliputi pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan ekskresi zat-zat yang tidak diperlukan untuk fungsi-fungsi tersebut. (Kawatu 2022). Kekurangan energi kronik adalah masalah gizi yang disebabkan karena kekurangan energi dan protein, sehingga mengakibatkan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak terpenuhi (Priscelia Ika, Wardhani, Agustina 2019).

Berdasarkan tabel 11 diatas diketahui bahwa hubungan aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh dari hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p -value adalah sebesar 0,179, yang artinya tidak ada hubungan syang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Dari hasil Recall 1 x 24 Jam aktivitas fisik sebagian besar dari responden beraktivitas fisik ringan dari hasil wawancara dengan responden aktivitas yang mereka lakukan dengan waktu yang paling lama adalah tidur dan duduk santai. Dari tabel diatas dapat diketahui

bahwa terdapat 4 orang obesitas 1 dengan aktivitas ringan, hal ini dikarenakan pola makan yang tidak seimbang sehingga menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Pemasukan dan pengeluaran energi tidak sesuai sehingga menyebabkan obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian, tidak terdapat hubungan antara lingkaran lengan atas dan aktivitas fisik. Penelitian ini konsisten dengan penelitian Meilana dkk, (2022) yang menemukan bahwa aktivitas fisik dan BMI mempunyai koefisien korelasi sebesar 0,192 dengan nilai signifikan sebesar 0,065 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat dikatakan tidak ada hubungan antara BMI remaja dengan aktivitas fisik (Meilana et al., 2022).

Aktivitas fisik yang tidak adekuat mengakibatkan banyaknya energi yang tersimpan dalam tubuh karena menggunakan energi yang tidak optimal. Jika tidak diiringi oleh asupan makan yang sedikit maka hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan (Meilana et al., 2022).

Berdasarkan tabel 12 diatas diketahui bahwa hubungan aktivitas fisik dengan lingkaran lengan atas dari hasil analisis uji chi square di peroleh dari nilai p-value adalah sebesar 0,889, yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan terhadap aktivitas fisik dengan lingkaran lengan atas remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik dengan status gizi adalah asupan makan dan pendapatan keluarga. Dari hasil wawancara dengan beberapa responden dengan status gizi KEK, dapat diketahui bahwa responden tidak mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Hal ini dikarenakan sebagian responden memiliki keterbatasan ekonomi dan sebagian dari responden selalu melewatkan sarapan ketika terburu-buru ke kampus untuk mengikuti kuliah. Dari hasil wawancara juga didapatkan informasi dari responden kadang-kadang para responden tidak tepat waktu makan karena mengerjakan tugas kuliah dan keasikan bermain Hp. Responden dengan aktivitas ringan juga bermasalah KEK dikarenakan kekurangan

energi protein yang berkepanjangan. Selain itu, yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik dengan lingkaran lengan atas adalah pola makan atau kebiasaan makan seseorang. Aktivitas ringan, sedang maupun berat dapat mempengaruhi status gizi jika aktivitas fisik yang dilakukan disesuaikan dengan asupan makanan yang masuk.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara aktivitas fisik dan LILA. Temuan penelitian Widyanthi (2023) yang menemukan adanya korelasi ($p\text{-value} = 0,000$) antara kejadian KEK pada remaja putri di Desa Pemecutan Kelod dengan tingkat aktivitas fisik.

Dari hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan LILA. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyanthi 2023) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian KEK pada remaja putri di Desa Pemecutan Kelod dengan hasil signifikan ($p\text{-value} = 0,000$).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kampus Jurusan Gizi Poltekkes Kupang untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Pola makan remaja putri usia 18-20 tahun mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang meliputi jenis makanan dan frekuensi makan dari 147 mahasiswi semua tergolong cukup.
2. Aktivitas fisik remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori ringan sebanyak 138 orang (93,9%).
3. Status gizi remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang berdasarkan Indeks Masa Tubuh dengan frekuensi terbanyak adalah BB normal dengan frekuensi 88. orang (59,9%).

4. Status gizi remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang berdasarkan lingkaran lengan atas dapat diketahui bahwa frekuensi terbanyak yaitu kategori normal dengan frekuensi 79 orang (53,7%).
5. Berdasarkan hasil penelitian untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang menggunakan uji Chi Square tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi. Hubungan jenis makanan dengan status gizi mahasiswi program studi gizi poltekkes kemenkes kupang
6. Berdasarkan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang menggunakan uji Chi Square diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hubungan aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh diperoleh nilai p-value sebesar 0,179. Sedangkan hubungan aktivitas fisik dengan lingkaran lengan atas diperoleh nilai p-value sebesar 0,889.

SARAN

Diharapkan melakukan penelitian menggunakan alat ukur yang valid sesuai dengan variabel yang akan di ambil. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashifa, Mutia. (2021). 44 *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical* "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Remaja Pada Pandemi Covid-19 Di SMPN 20 Kota Bengkulu". Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
<http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/675/1/ASHIFA%20MUTIA%20%28gizi%29.pdf>
- Astuti, Novi Puji Tri., Wahyu Indra Bayu., & Destriana. (2022). "Gambaran Indeks Masa Tubuh, Pola Makan Dan Aktivitas Fisik." *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)* 1(2): 154–67.
<https://jopi.kemendikpora.go.id/index.php/jopi/article/view/99/11>
- Djerol, Inggriyati. (2022). "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Siwalima Kabupaten Kepulauan Aru." Skripsi Peminatan Epidemiologi Program Studi Kesehatan Masyarakat.
https://repository-kes.ukim.ac.id/id/eprint/241/4/12113201180036_SKRIPSI_12-11-2022_SKRIPSI.pdf
- Erna, Kaho Hinga. (2019). "Gambaran Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Underweight Di Kota Kupang." Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
<http://repository.poltekkeskupang.ac.id/1012/1/KTI%20%20ERNA%20KAHO%20HINGA.pdf>
- Hafiza, Dian., Agita Utami, & Sekani Niriayah. (2021). "Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru." *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)* 9(2): 86–96.
<https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/85/52>
- Hafizhuddin, Muhammad Ibrahim. (2019). "Hubungan Antara Self Disclosure Melalui Status Wa Dan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Di Universitas Muhammadiyah Surabaya." Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya.
<https://repository.um-surabaya.ac.id/3715/1/PENDAHULUAN.pdf>
- Kawatu, Seri Murni. (2021). "Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais." Skripsi, Program Studi

- Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhandi Kota Padangsidempuan. <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3141/1/SOF%20COPI%20Seri%20Murni%20Kawatu.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. "Riskendas 2018." *Laporan Nasional Riskendas 2018* 44(8): 181–222. http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PM_K_No.57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf
- Kusuma, Ilma Anidya., Saifuddin Sirajuddin., & Nurhaedar, Jafar. (2013). "Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar." *Kedokteran Syiah Kuala* 12(1): 23–30. <https://core.ac.uk/download/pdf/25496669.pdf>
- Maik, Athanius. (2021). "Gambaran Pola Makan Mahasiswa Papua Di Asrama Mahasiswa (Wisma) Universitas Hasanuddin." Skripsi, Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/13018/2/K021171701_skripsi_27-01-2022%201-2.pdf
- Meilana, Alya Sukma Bakti., dkk. (2022). "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja." *Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani* 4(2): 1–14. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/physiohs/article/view/22587/11580>
- Miliandani, Devita, & Zuhriya Meilita. (2021). "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021." *Jurnal Alfiat Kesehatan dan Anak* 7(1): 31–43. <https://jurnal.uia.ac.id/afiat/article/view/2142/1171>
- Muchtar, Febriana., dkk. (2022). "Pengukuran Status Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe." *Abdi Masyarakat* 4(1): 43–48. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/article/view/3782/2814>
- Sagala, Cristin Octaviani, & Noerfitri. (2021). "Hubungan Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat* 13(1): 22–27. <https://jkm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/152/84>
- Sanggalorang, Yulianty, & Marsella Dervina Amisi. (2020). "Pola Makan Kelompok Dewasa Muda Di Indonesia Saat Pandemi COVID-19: Studi Pada Mahasiswa FKM Unsrat." *Jurnal Lentera - Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* 1(1): 22–27. <https://ejournal.ybli.or.id/index.php/jlppm/article/view/6/6>
- Sitompul, Stefani, Oktavia., Yoseph Leonardo Samodra., & Istianto Kuntjoro. (2020). "Hubungan Pola Makan Anak Dengan Status Gizi Siswa Tk Bopkri Gondokusuman Yogyakarta." *Indonesian Journal of Nursing Health Science* 5(2): 126–33. <https://drive.google.com/file/d/1CFRdJeOY1J-RYXYqRe23a9eMUigOlqMu/view?usp=drivesdk>
- Wardhani, Priscelia Ika., Agustina., & Marina Ery S. (2019). "Hubungan Body Image Dan Pola Makan Dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Remaja Putri SMAN Di Jawa Barat." 3(2): 127–39. <https://pdfs.semanticscholar.org/b425/abfbff626446b92dd4a1024e088b38010688.pdf>
- Widyanthi, Ni Putu Trisna., I Wayan Ambartana., & Ni Made Dewantar (2023). "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri Di Desa Pemecutan Klod Denpasar Barat."

Angewandte Chemie International Edition,
6(11), 951–952.: 5–24.

<https://isainsmedis.id/index.php/ism/article/download/1739/1324/8794>

Wungow, Liekie., Marnex Berhimpong., & Agusteivie Telew. (2021). “Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA* 02(03): 22–27.

<https://ejurnal.unima.ac.id/index.php/epidemia/article/view/1732/1028>

Yunita, Desi Desri. (2019). “Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Bodyimage Terhadap Status Gizi Remaja Sma.” Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Diploma III Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.

<http://repo.upertis.ac.id/1657/1/DESI%20DESRI%20YUNITA%20KTI%20CD.pdf>

Zuhdy, Nabila., Luh Seri Ani., & Ini Wayan Arya Utami. (2015). “Aktivitas Fisik , Pola Makan Dan Status Gizi Pelajar Putri SMA Di Denpasar Utara (Physical Activity , Food Consumption and Nutritional Status among Female High School Students in North Denpasar).” *Public Health and Preventive Medicine Archive (PHPMA)* 3(1): 78–83.

<https://www.phpmajournal.org/index.php/phpma/article/view/92/pdf>