

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PESERTA DIDIK SMAN 22 MAKASSAR

Nur Haslinar Hasan^{1*}, Mushawwir Thaiyeb², Dian Dwi Putri Ulan Sari Patongai²

^{1,2,3}Program Studi S-1 Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar, Indonesia
Alamat e-mail : nurhaslinar22@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between diet and physical activity and nutritional status in grade XI students of SMA 22 Makassar. The data collection technique in this study used the food frequency questionnaire (FFQ) to measure diet, the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to measure physical activity and using anthropometric measurements to measure nutritional status. The data were analyzed using descriptive analysis and inferential analysis in the form of regression tests and multiple linear correlation tests. The results of the descriptive analysis of the study showed that diet was in the bad category, physical activity was in the high category, and nutritional status was in the normal category. The results of the inferential analysis showed that there was a relationship between diet and nutritional status where the correlation coefficient value (R) was 0.170 with the relationship level of "very moderate", there was a relationship between physical activity and nutritional status where the correlation coefficient value (R) was 0.172 with the relationship level of "very low". The results of the inferential analysis showed that there was a relationship between diet and physical activity and the nutritional status of Class XI students at SMAN 22 Makassar based on a significance value of $0.015 < 0.05$ in the low category with a correlation value of 0.245.

Keywords: Diet, Nutritional Status, Physical Activity, Students,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa kelas XI SMA 22 Makassar. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner food frequency Questionnaire (FFQ) untuk mengukur pola makan, Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik dan menggunakan pengukuran antropometri untuk mengukur status gizi. Data di analisis menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial berupa uji regresi dan uji korelasi linier berganda. Hasil analisis deskriptif penelitian menunjukkan bahwa pola makan berada pada kategori tidak baik,

aktivitas fisik berada pada kategori Tinggi, dan status gizi berada pada kategori normal. Hasil analisis inferensial menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi dimana nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0.170 dengan tingkat hubungan “sangat sedang”, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dimana nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0.172 dengan tingkat hubungan “sangat rendah”. Hasil analisis inferensial menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik Kelas XI di SMAN 22 Makassar berdasarkan nilai signifikansi $0,015 < 0,05$ berada pada kategori rendah dengan nilai korelasi 0,245.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Pola makan, Peserta didik, Status gizi

A. Pendahuluan

Peserta didik yang berada di bangku SMA termasuk ke dalam masa remaja, remaja sendiri merupakan kelompok yang paling banyak terkena pengaruh budaya luar karena berada dalam fase pencarian identitas diri akibat masa transisi yang sedang berlangsung. Efeknya terlihat tidak hanya pada penampilan luar, tetapi terutama pada perubahan kebiasaan makan remaja. Perubahan trend kebiasaan makan anak muda dewasa ini tidak lepas dari pengaruh perbaikan sosial ekonomi dan jumlah restoran yang menjual berbagai macam barang olahan dan dikenal dengan masakan barat modern atau makanan cepat saji (Elvira *et al.*, 2021). Pola makan sehat ialah suatu informasi yang dapat diterima dan diterapkan kembali oleh seseorang mengenai konsumsi makanan yang mengandung zat gizi beragam dalam takaran yang cukup atau tidak berlebihan sesuai dengan kebutuhan (Harahap VY, 2012).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan

fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan tiga kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi yang diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan. Beberapa masalah gizi seimbang di alami remaja akibat konsumsi gizi yang tidak seimbang yaitu kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan (Jayanti & Novananda, 2017).

Salah satu faktor lain yang berhubungan dengan status gizi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangat penting untuk mempertahankan status gizi normal. Aktivitas fisik sebagian besar energi yang masuk melalui makanan pada remaja dan orang dewasa seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung menjadi gemuk. Studi kasus menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik remaja, semakin rendah kejadian obesitas. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap kejadian obesitas terutama kebiasaan duduk terus-menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi

tinggi lainnya (Santosa & Imelda, 2022).

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 di rumah sebagian besar dari siswa tersebut lebih banyak menghabiskan waktu untuk menonton TV dan bermain game (Afrilia dan Festilia, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Karim (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik di SMP Negeri 5 Sleman. Remaja yang melakukan aktivitas fisik memiliki status gizi normal karena terdapat keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi (Aritonang dan Sudaryati, 2020). Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja akan mengacu pada peningkatan perilaku sedentari (gaya hidup yang berkaitan dengan duduk terlalu lama dan sedikit gerak secara fisik).

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari. Pengertian pola makan seperti dijelaskan di atas, pada dasarnya mendekati definisi atau pengertian diet dalam ilmu gizi atau nutrisi, Diet diartikan sebagai pengaturan jumlah dan jenis makanan yang dimakan agar seseorang tetap

sehat. Untuk mencapai tujuan diet atau pola makan sehat tersebut tidak terlepas dari masukan gizi yang merupakan proses organisme, menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi (Adriani dan Wirjatmadi, 2013).

Pola makan individu meliputi bahan makanan pokok (sumber karbohidrat, lauk pauk (sumber protein hewani dan nabati), sayur dan buah. Pola makanan yang tidak akan menimbulkan beberapa gangguan seperti kolesterol tinggi, tekanan darah meningkat, dan kadar gula yang meningkat. Kebutuhan akan serat yang dapat larut dalam air seperti apel, jeruk, pir, kacang merah, dan kedelai juga perlu untuk tubuh. Selain sebagai sumber serat, buah dan sayuran juga merupakan sumber vitamin dan mineral. Mengonsumsi serat dan buah sangat penting untuk tubuh untuk mencegah sulit buang air besar. Selain itu konsumsi susu dapat menambah kebutuhan air yang kurang pada tubuh (Adjunct *et al.*, 2022).

Aktivitas fisik merupakan obat ampuh untuk mendorong perkembangan sehat di masa muda. Latihan angkat beban dan ketahanan berperan penting dalam mengembangkan massa otot dan mencapai kepadatan tulang puncak di awal masa muda, juga penting untuk kesehatan muskuloskeletal di kemudian hari. Aktivitas fisik meningkatkan aliran darah otak dan tingkat sirkulasi norepinefrin dan endorfin yang dapat berpengaruh kepada suasana hati, kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, stres,

dan kemarahan. Selain itu, perkembangan kognitif dan keterampilan juga meningkat. Manfaat kesehatan dari aktivitas fisik di masa remaja, yaitu mengoptimalkan kekuatan dan fleksibilitas otot, menjaga berat badan, mencapai massa tulang puncak, mengembangkan kesehatan jantung, meningkatkan kesehatan jantung. manfaat kesehatan mental, suasana hati, tidur, dan pencapaian akademis, dan meningkatkan kesejahteraan dan perilaku sosial (Nurmala *et al.*, 2020).

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang menghasilkan pengeluaran energi yang meliputi aktivitas fisik sehari-hari dan olahraga. Kurangnya olahraga dan kegiatan sehari-hari, diperparah dengan konsumsi makanan secara berlebihan dapat menyebabkan kenaikan berat badan (status gizi lebih). Aktivitas fisik yang kurang baik berisiko mengalami status gizi yang tidak normal dibandingkan individu yang memiliki tingkat aktivitas fisik baik (Basri *et al.*, 2022).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat interaksi antara asupan energi dan protein serta zat-zat gizi esensial lainnya dengan keadaan Kesehatan tubuh. Status gizi adalah kondisi tubuh sebagai akibat penyerapan zat-zat gizi esensial. Status gizi merupakan ekspresi dari keseimbangan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, yang diwujudkan dalam bentuk variabel tertentu. Ketidakseimbangan (kelebihan atau kekurangan) antara zat gizi dengan kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelainan patologi bagi tubuh manusia (Hidayati *et al.*, 2019).

Status gizi dapat diketahui melalui pengukuran beberapa parameter, kemudian hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan standar atau rujukan. Peran

penilaian status gizi bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya status gizi yang salah. Penilaian status gizi menjadi penting karena dapat menyebabkan terjadinya kesakitan dan kematian terkait dengan status gizi. Oleh karena itu dengan diketahuinya status gizi, dapat dilakukan upaya untuk memperbaiki tingkat kesehatan pada masyarakat. Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antara individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan dan tinggi badan (Santosa dan Imelda, 2022).

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti di SMAN 22 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 SMAN 22 Makassar seperti *Badminton, Volly, Basket, Paskibraka, Pramuka, Palang Merah Remaja, kampung Bahasa*. Selain itu, ada beberapa siswa yang tidak mengikuti kegiatan aktif seperti ekstrakurikuler sehingga kurang aktivitas fisik yang dilakukan sekolah.

Peneliti juga telah melakukan observasi di bagian kantin yang di mana makanan yang disajikan di kantin lebih banyak makanan ringan dibandingkan makanan pokok, seperti mie instan, bakso, gorengan, kerupuk atau snack hanya sedikit yang

menyediakan makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi yang membuat makanan yang dikonsumsi oleh siswa tidak lagi sesuai dengan kalori yang dibutuhkan tubuh, atau dengan kata lain, tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi berdasarkan usia menurut jenis kelamin di Indonesia. 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 Asyaf, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui gambaran pola makan, tingkat aktivitas fisik dan status gizi peserta didik di SMAN 22 Makassar, dan mengetahui ada tidaknya hubungan antara pola makan, aktivitas fisik dengan status gizi. Berdasarkan jbaran masalah tersebut, maka penelitian ini berjudul "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik SMAN 22 Makassar".

B. Metode Penelitian

Sesuai dengan tujuannya penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Korelasional untuk menguji Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik SMAN 22 Makassar. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober – November 2023. Tempat penelitian dilakukan di SMAN 22 Makassar di JL. Pajaiang, Sudiang, Laikang, Kec. Biringkanaya, Kota Makassar Prov. Sulawesi Selatan.

Penelitian ini mengkaji Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi peserta didik

kelas XI di SMAN 22 Makassar dan menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas berupa pola makan yang disimbolkan dengan X1 dan Aktivitas Fisik yang disimbolkan dengan X2. Variabel terikat yaitu status gizi peserta didik yang disimbolkan dengan Y. Penelitian ini memiliki populasi siswa kelas XI SMAN 22 Makassar dengan total 213 siswa dengan Teknik pengambilan sampel yang dalam penelitian ini adalah teknik simple random sampling (pengambilan sampel secara acak). Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan Rumus Slovin. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus slovin, sampel berjumlah 139 siswa. Instrumen yang digunakan dalam mengambil data ialah untuk pola makan menggunakan instrumen *food frequency Questioner* (FFQ), untuk aktivitas fisik menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan untuk status menggunakan alat ukur peninggi badan dan alat ukur penimbang berat badan.

Prosedur pengambilan data dengan membagikan kertas berisi instrumen pada siswa kemudian di isi secara manual. Untuk pengambilan data variabel pola makan menggunakan instrumen *food frequency Questioner* (FFQ) dengan type pertanyaan seberapa sering mengkonsumsi makanan yang bersumber karbohidrat, lemak, protein nabati dan hewani. Untuk pengambilan data pada variabel Aktivitas Fisik menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dengan type pertanyaan kegiatan sehari-hari yang dilakukan mengenai aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Dan untuk pengambilan data status gizi dengan

menggunakan pengukuran tinggi badan agar mendapatkan tinggi badan siswa dan menggunakan penimbang berat badan agar mengetahui berat badan siswa untuk di ukur indeks massa tubuh siswa.

Teknik analisis data yang di gunakan memiliki tiga teknik yaitu pertama Analisis data Deskriptif, kedua Analisis data Inferensial dan ketiga Analisis data uji Hipotesis dengan menggunakan program SPSS 26. Teknik Analisis Deskriptif, Teknik analisis ini dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel, baik variabel dependen maupun variabel independen. Penyajian data dalam analisis ini dilakukan dalam bentuk tabel. Teknik analisis Inferensial terbagi menjadi dua yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Dimana Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas ini menggunakan metode Kolmogorov Smirnov. Dan Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Teknik uji Hipotesis Pengujian hipotesis dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis ini menggunakan uji regresi untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel independen dengan variabel dependen dan uji korelasi berganda (uji-F) merupakan teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antar 2 variabel yang diuji dengan menggunakan bantuan program *SPSS 26.0 for windows*.

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 kelas XI di SMAN 22 Makassar, (2) tingkat Aktivitas Fisik peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar (3) Status Gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar, serta Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan distribusi dan karakteristik responden dari masing-masing variabel, sedangkan analisis statistik secara inferensial digunakan untuk mencari jawaban atas pertanyaan penelitian yang belum terjawab pada analisis deskriptif dan untuk menguji hipotesis penelitian. Analisis statistik deskriptif dan analisis statistik secara inferensial dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *Microsoft Excel 2010* dan *SPSS 26.0 for windows*.

a. Hasil Analisis Statistik Deskriptif **1) Pola makan peserta didik di SMAN 22 Makassar**

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel Pola Makan peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar menunjukkan nilai tertinggi (maksimum) yaitu sebesar 865, nilai terendah (minimum) sebesar 210 sedangkan untuk nilai rata-rata (mean) sebesar 518,74 dan Std.Deviasi Sebesar 134,92. Untuk distribusi frekuensi dan persentase data 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
> 518.74	Baik	62	44.6%
< 518.74	Tidak Baik	77	55.4%
Total		139	100

Berdasarkan Tabel 1 nilai Pola Makan peserta didik diperoleh data

sebanyak 62 orang (44.6%) berada pada kategori baik dan 77 orang (55.4%) berada pada kategori tidak baik.

2) Aktivitas fisik peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel aktivitas fisik peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar menunjukkan nilai tertinggi (maksimum) sebesar 9800, nilai terendah (minimum) sebesar 275, nilai rata-rata (mean) sebesar 4202, dan Std.Deviasi sebesar 2354. Data distribusi frekuensi dan persentase setiap aktivitas fisik peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar dapat dilihat pada Tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2
Kategorisasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET menit/tujuh hari

Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
MET>3000	Tinggi	90	64.75%
3000>MET≥600	Sedang	46	33.10%
600<MET	Rendah	3	2.15%
Total		139	100%

Berdasarkan data pada Tabel 2 di atas, peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar yang memiliki kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 90 orang (64.75%), pada kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 46 orang (33.10%), dan aktivitas fisik pada kategori rendah sebanyak 3 orang (2.15%).

3) Status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar menunjukkan nilai tertinggi (maksimum) sebesar 32.07, nilai terendah (minimum) sebesar 12.95, sedangkan nilai rata-rata (mean) sebesar 19.52, dan Std. Deviasi nya sebesar 3.410. Untuk data distribusi frekuensi dan persentase setiap kategori status gizi dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3
Kategorisasi Status Gizi Berdasarkan Berdasarkan IMT (BB/TB²)

Nilai IMT	Kategori	Frekuensi	Persentase
<17,0	Sangat kurus	34	24,47%
17,0–18,4	Kurus	23	16,54%
18,5–25,0	Normal	72	51,80%
25,1–27,0	Gemuk	4	2,88%
>27	Obesitas	6	4,31%
Total		139	100%

Berdasarkan Tabel 3 di atas terdapat 5 kategori status gizi yang dimiliki oleh peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar yaitu status gizi sangat kurus sebanyak 34 orang (24.47%), kurus sebanyak 23 orang (16.54%), normal sebanyak 72 orang (51.80%), gemuk sebanyak 4 orang (2.88%) dan obesitas sebanyak 6 orang (4.31%).

b. Hasil Analisis Statistik Inferensial

Analisis statistik inferensial 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 melakukan uji regresi dan korelasi ganda (uji-F) di dahului dengan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

1) Uji normalitas

Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS 26 for Windows*. Data dapat dikatakan terdistribusi dengan normal apabila nilai signifikansi (*2-tailed*) > 0,05 dan tidak terdistribusi dengan normal apabila nilai signifikansi (*2-tailed*) < 0,05. Hasil uji normalitas 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 Kelas XI di SMAN 22 Makassar menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pola Makan	.200 ^{c,d}	Normal
Aktivitas Fisik	.060 ^{c,d}	Normal

Pada Tabel 4 di atas diperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) untuk variabel Pola Makan sebesar 0.200, nilai signifikansi (*2-tailed*) untuk Aktivitas fisik sebesar 0.060, serta nilai signifikansi (*2-tailed*) untuk variabel status gizi sebesar 0.100. Nilai sigifikansi 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 masing-masing variabel independen dengan variabel dependen dapat dilihat pada Tabel 5 dibawah

Tabel 5
Hasil Uji Linearitas Variabel Menggunakan Uji ANOVA

Variabel	Sig. deviasi dari linearitas	Keterangan
Pola Makan dengan Status Gizi	0,593	Linear
Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	0,178	Linear

Pada tabel 5 di atas diperoleh nilai signifikansi deviasi dari linearitas untuk variabel Pola Makan (X_1)

dengan status gizi (Y) sebesar 0,593 $> 0,05$; nilai signifikansi deviasi dari linearitas untuk variabel aktivitas fisik (X_2) dengan status gizi (Y) sebesar 0,178 $> 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa seluruh variabel penelitian 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 kelas XI di SMAN 22 Makassar, H_0 : tidak terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar. Hasil uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji linearitas telah dilakukan. Dari hasil uji normalitas dan uji linieritas menunjukkan hasil bahwa masing - masing variabel terdistribusi dengan normal dan memiliki keterikatan linier 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 masing-masing variabel independen dengan variabel dependen (hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar dan tidak terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar). 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 Kelas XI di SMAN 22 Makassar

Hubungan Pola Makan dengan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar 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 diketahui sebagaimana Tabel 6 berikut ini :

Tabel 6
Uji Regresi Pola Makan dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas XI di SMAN 22 Makassar

Ringkasan Model

Model	R	R Kuadrat	R Kuadrat Disesuaikan	Std. Error Estimasi
1	.170 ^a	.029	.022	3.37302

a. Prediktor: (Konstan), Pola Makan

Dari Tabel 6 di atas menunjukkan nilai korelasi atau hubungan (R) antara variabel Pola Makan (X_1) dengan variabel status gizi (Y) yaitu sebesar 0.170 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 0,029. Hasil tabulasi silang 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 39 orang.

b) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas XI di SMAN 22 Makassar

Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar 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 Kelas XI MIPA di SMAN 22 Makassar

Ringkasan Model

Model	R	R Kuadrat	R Kuadrat Disesuaikan	Std. Error Estimasi
1	.172 ^a	.029	.022	3.37233

a. Prediktor: (Konstan), Aktivitas Fisik

Dari Tabel 7 di atas menunjukkan nilai korelasi atau hubungan (R) antar variabel aktivitas fisik (X_2) dengan variabel status gizi (Y) yaitu sebesar 0.172 yang berada pada interval 0,00 – 0,199 sehingga masuk kategori “Sangat Rendah”. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebagai nilai kontribusi variabel X_2 terhadap variabel Y yaitu sebesar 0,029. Hasil tabulasi antara setiap kategori variabel independen dengan variabel dependen diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 46 orang.

c) Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas XI di SMAN 22 Makassar

Untuk melihat hubungan antara variabel Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi peserta didik secara bersama-sama digunakan uji korelasi berganda (Uji-F) dengan 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	96.624	2	48.312	4.355	.015 ^b
	Sisa	1508.720	136	11.094		
	Total	1605.344	138			

a. Variabel Dependen: Status Gizi

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

Berdasarkan Tabel 8 di atas, nilai signifikansi hasil uji F antara variabel Pola Makan (X_1) dan variabel aktivitas fisik (X_2) dengan variabel status gizi (Y) sebesar $0,015 < 0,05$ dan nilai $F_{hitung} 4.355 > F_{tabel} 3.06$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Pola Makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik Kelas XI di SMAN 22 Makassar 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 Y dapat diketahui pada Tabel 9 berikut.

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

Ringkasan Model		Perubahan Statistik							
Model	R	R Kuadrat	Std. Error	Perubahan	Perubahan	Perubahan	Perubahan		
	R	Kuadrat	Disesuaikan	Estimasi	R Kuadrat	F	df1	df2	Sig. F
1	.245a	.060	.046	3.33070	.060	4.355	2	136	.015

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 0,245 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 0,060. Nilai R^2 menunjukkan kontribusi pola makan dan aktivitas fisik dalam penentuan status gizi sebesar 0,060 atau 6%, sedangkan 94% yang tersisa merupakan

kontribusi dari beberapa faktor lain yang turut berperan mempengaruhi status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar.

2. Pembahasan

Penelitian yang dilaksanakan pada bulan Oktober – November 2023 di SMAN 22 Makassar ini bertujuan untuk: 1) mengetahui pola makan peserta didik di SMAN 22 Makassar, 2) mengetahui tingkat aktivitas fisik, 3) mengetahui gambaran status gizi peserta didik, 4) mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi, dan 5) mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar.

a) Pola Makan peserta didik di SMAN 22 Makassar

Pola makan merupakan suatu usaha dalam mengatur jumlah dan jenis makanan untuk tujuan kesehatan, status nutrisi, dan pencegahan penyakit sehingga merefleksikan kebiasaan harian individu. Pentingnya memperhatikan masukan gizi melibatkan proses organisme, termasuk digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat yang tidak dibutuhkan. Komponen pola makan melibatkan bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. Pola makan yang benar dapat mencegah gangguan kesehatan seperti kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, dan kadar gula yang tinggi, sementara konsumsi serat, buah, dan cairan yang larut dalam air (seperti susu) mendukung kesehatan pencernaan dan gizi (Adjunct *et al.*, 2022).

Berdasarkan data dari hasil analisis deskriptif menunjukkan pola makan peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar sebanyak 62 orang (44.6%) berada pada kategori baik dan 77 orang (55.4%) berada pada

kategori tidak baik. Analisis ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar memiliki pola makan yang cenderung tidak baik, mengingat mayoritas berada di kategori tidak baik.

Menurut peneliti, adanya mayoritas yang termasuk dalam kategori tidak baik dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti kebiasaan makan yang kurang sehat, keterbatasan pengetahuan tentang gizi, dan pola hidup yang kurang teratur di kalangan peserta didik SMAN 22 Makassar. Kebiasaan makan kurang sehat dapat merujuk pada kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji, camilan tinggi gula dan lemak, serta minuman bersoda secara berlebihan. Sedangkan pemahaman yang kurang tentang nilai gizi makanan dapat menyebabkan pilihan makanan yang kurang seimbang. Selain itu, pola hidup yang kurang teratur, seperti jadwal makan yang tidak tetap atau sering melewatkan waktu makan dapat berdampak negatif pada pola makan peserta didik.

Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Rita Ismawati, 2023) yang menunjukkan perluasan kesadaran dan implementasi dari pola makan pada remaja. Di samping itu, konsumsi makanan sebaiknya disesuaikan dengan kondisi personal, termasuk pemeliharaan kuantitas dan kualitas sajian yang tercermin dalam pola makan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, adanya urgensi implementasi upaya yang lebih efektif untuk mempromosikan pola makan yang sehat dan mencegah masalah kesehatan.

Standar deviasi statistik deskriptif pola makan peserta didik sebesar 134.92 menandakan

banyaknya variasi data peserta didik, hal ini disebabkan karena perbedaan peserta didik dalam mengonsumsi suatu jenis makanan, dan perbedaan frekuensi seberapa sering hingga tidak pernah mengonsumsi jenis makanan.

b) Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas XI di SMAN 22 Makassar

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendorong perkembangan sehat pada masa muda. Melalui latihan angkat beban dan ketahanan dapat meningkatkan massa otot dan mencapai kepadatan tulang puncak pada awal masa muda, serta berkontribusi pada kesehatan muskuloskeletal di masa dewasa. Aktivitas fisik juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dengan meningkatkan aliran darah otak, sirkulasi norepinefrin, dan endorfin, yang dapat mempengaruhi suasana hati, kepercayaan diri, serta mengurangi kecemasan, stres, dan kemarahan. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan perkembangan kognitif dan keterampilan. Manfaat kesehatan aktivitas fisik pada masa remaja melibatkan optimalisasi kekuatan dan fleksibilitas otot, menjaga berat badan, mencapai massa tulang puncak, mengembangkan kesehatan jantung, serta meningkatkan aspek-aspek kesehatan mental, seperti suasana hati, tidur, dan pencapaian akademis, sekaligus mendukung kesejahteraan dan perilaku sosial (Nurmala *et al.*, 2020).

Berdasarkan data dari hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa aktivitas peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar, dimana sebagian besar peserta didik (90 orang) berada dalam kategori aktivitas fisik tinggi, diikuti oleh kategori sedang (46 orang) dan kategori rendah (3 orang). Analisis ini

memberikan gambaran bahwa mayoritas peserta didik di SMAN 22 Makassar memiliki tingkat aktivitas fisik yang cenderung tinggi. Peserta didik yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi dikarenakan mereka menggunakan 75% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 25% untuk kegiatan berdiri dan berpindah, Peserta didik yang memiliki aktivitas fisik yang sedang dikarenakan mereka menggunakan 40% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 60% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya, dan Peserta didik yang memiliki aktivitas fisik yang rendah dikarenakan mereka menggunakan 25% dari waktu yang digunakan adalah untuk duduk atau berdiri dan 75% adalah untuk kegiatan kerja khusus dalam bidang pekerjaannya.

Menurut peneliti, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, olahraga, atau rutinitas fisik harian yang aktif peserta didik dapat memengaruhi tingginya intensitas aktivitas. Walaupun begitu, sebagian kecil lainnya juga menunjukkan aktivitas fisik yang sedang dan rendah, dimana hal ini disebabkan oleh perbedaan pola aktivitas dan preferensi individu di antara peserta didik tersebut, seperti adanya keikutsertaan terhadap kegiatan ekstrakurikuler, olahraga, atau tingkat mobilitas sehari-hari dapat memengaruhi kategori aktivitas fisik seseorang di lingkungan sosial dan keluarga. Hal 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.

Studi oleh (Cho & Kim, 2019) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di asrama, kost-kostan, atau tinggal sendiri memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga. Selain itu, faktor sosio-ekonomi yang lebih tinggi juga dikaitkan dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Oleh karena itu, temuan ini memperkuat pemahaman bahwa kondisi lingkungan dan faktor sosio-ekonomi turut berkontribusi dalam membentuk tingkat aktivitas fisik peserta didik, dan pemahaman holistik terhadap faktor-faktor ini dapat menjadi dasar untuk merancang strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kesejahteraan peserta didik di SMAN 22 Makassar.

Nilai Standar deviasi statistik deskriptif aktivitas fisik sebesar 2.354 menandakan banyaknya variasi data yang berbeda, disebabkan oleh aktivitas fisik peserta didik yang mereka lakukan bervariasi ada yang lebih sering melakukan aktivitas berat, Ada yang cenderung melakukan aktivitas fisik sedang dan ada yang cenderung melakukan aktivitas fisik ringan dan variasi ini juga di dasari oleh perbedaan intensitas waktu seberapa lama mereka melakukan aktivitas fisik tersebut.

c) Status Gizi Peserta Didik Kelas XI di SMAN 22 Makassar

Status gizi dapat diidentifikasi melalui pengukuran parameter tertentu dan dibandingkan dengan standar atau rujukan. Penilaian status gizi memiliki tujuan untuk mendeteksi apakah terjadi ketidakseimbangan gizi yang dapat menyebabkan masalah kesehatan dan bahkan kematian. Keberhasilan upaya perbaikan tingkat

kesehatan masyarakat sangat tergantung pada pemahaman status gizi seseorang yang dipengaruhi oleh sejauh mana asupan gizi dan kebutuhannya seimbang. Kebutuhan gizi setiap individu bervariasi berdasarkan faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan (Santosa dan Imelda, 2022). Status gizi mencerminkan keadaan tubuh sebagai hasil interaksi antara asupan energi, protein, dan zat gizi esensial dengan kesehatan tubuh.

Sebagaimana hasil analisis deskriptif terhadap variabel status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar menunjukkan status gizi sangat kurus sebanyak 34 orang (24.47%), kurus sebanyak 23 orang (16.54%), normal sebanyak 72 orang (51.80%), gemuk sebanyak 4 orang (2.88%) dan obesitas sebanyak 6 orang (4.31%). Berdasarkan temuan dapat dilihat bahwa kondisi gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar mencerminkan adanya keragaman status gizi di antara peserta didik tersebut. Meskipun mayoritas peserta didik memiliki status gizi yang tergolong normal, temuan ini juga menyoroti keberadaan kelompok peserta didik dengan status gizi yang kurang baik, seperti sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas.

Menurut peneliti, variasi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, genetika, dan kondisi kesehatan individu. Peserta didik yang dikategorikan sangat kurus dan kurus kemungkinan besar menghadapi masalah gizi atau pola makan yang kurang seimbang, seperti asupan gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi dan kalori harian ataupun rendahnya konsumsi makanan bergizi dan serat yang tinggi. Malnutrisi umumnya disebabkan oleh

ketidakseimbangan antara energi dalam tubuh dengan energi yang keluar dari tubuh, atau ketika energi yang keluar dari tubuh lebih besar dibandingkan energi yang masuk. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya asupan makanan, ketidakseimbangan nutrisi, penurunan nafsu makan, atau aktivitas fisik yang berlebihan.. Dan Nutrisi yang baik, atau nutrisi yang optimal atau normal, terjadi ketika tubuh secara efisien menerima nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan otak, kapasitas kerja, dan kesehatan secara keseluruhan. Sebaliknya, peserta didik yang gemuk atau mengalami obesitas memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan kurangnya aktivitas fisik. Di sisi lain, keadaan dimana lemak menumpuk di dalam tubuh sehingga berdampak buruk bagi kesehatan. Kelebihan status gizi disebabkan oleh asupan energi makanan yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan kerentanan terhadap faktor genetik.

Temuan ini juga mencatat adanya peserta didik dengan kategori gemuk dan obesitas yang mencerminkan kondisi gizi lebih dan obesitas. Menurut (Yolanda Syahfitri et al., 2017), mayoritas dari mereka memiliki kecenderungan untuk menikmati konsumsi makanan siap saji yang telah menjadi tren di kalangan remaja perkotaan. Salah satu permasalahan yang muncul pada restoran siap saji adalah terbatasnya variasi menu dan tingginya kandungan lemak serta garam pada makanan yang disajikan. Remaja yang sering mengonsumsi makanan siap saji cenderung mengalami masalah kelebihan berat badan. Dengan demikian, analisis ini memberikan gambaran bahwa kondisi gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar mencakup berbagai jenis

status gizi. Namun, juga diperlukan intervensi yang sesuai untuk meningkatkan kesadaran akan pola makan dan aktivitas fisik guna mengurangi risiko status gizi yang tidak menguntungkan di kalangan peserta didik.

Nilai standar deviasi statistik deskriptif status gizi peserta didik sebesar 3.410 manandakan banyaknya variasi data yang di sebabkan oleh, bervariasinya tinggi badan dan berat badan peserta didik yang di butuhkan untuk mengetahui status gizi peserta didik.

d) Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas XI di SMAN 22 Makassar

Pola makan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan status nutrisi seseorang. Pola makan sehari-hari terkait dengan kebiasaan makan dapat berpengaruh signifikan terhadap kesehatan tubuh. Kurangnya pola makan yang seimbang, seperti seringnya konsumsi *fast food* dengan tinggi lemak dan kalori dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Adriani dan Wirjatmadi, 2016) seperti kolestrol tinggi, peningkatan tekanan darah, dan kenaikan kadar gula darah. Pola makan yang tidak teratur pada remaja, sering jajan, atau bahkan melewatkan waktu makan pagi dan siang, dapat mempengaruhi status gizi secara negatif. Faktor-faktor seperti budaya, agama, status sosial ekonomi, dan preferensi pribadi turut memengaruhi pola makan seseorang.

Status gizi memainkan peran krusial dalam menentukan kesehatan dan perkembangan seseorang. Menurut Musmuliadin (2022) status gizi yang baik mencerminkan keseimbangan asupan gizi dengan kebutuhan tubuh, mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kesehatan secara umum.

Faktor-faktor seperti konsumsi zat gizi, lingkungan masa remaja, tingkat sosial ekonomi, aktivitas fisik, pola makan, dan status tinggal dapat mempengaruhi status gizi pada remaja.

Hasil uji regresi antara variabel pola makan dengan variabel status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar menunjukkan nilai hubungan (R) antara variabel pengetahuan gizi seimbang (X1) dengan variabel status gizi (Y) sebesar 0.170. Nilai ini tergolong dalam kategori "sangat rendah" menurut interval 0,00 – 0,199. Meskipun nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0.029 menunjukkan kontribusi variabel pola makan terhadap variabel status gizi hanya sebesar 2.9%, hasil tabulasi silang antara pola makan dan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar menunjukkan pola makan yang baik umumnya berkorelasi dengan status gizi yang normal. Sebanyak 39 orang dari total responden yang memiliki pola makan baik menunjukkan status gizi normal, sementara pola makan yang tidak baik memiliki 28 orang dengan status gizi normal.

Menurut peneliti, hal ini mengindikasikan bahwa peserta didik dengan pola makan yang baik memiliki kecenderungan lebih besar untuk mencapai dan mempertahankan status gizi yang normal dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan yang tidak baik. Pola makan yang baik dengan melibatkan asupan nutrisi yang seimbang dan memadai, mengonsumsi makanan yang kaya akan protein, serat, vitamin, dan mineral, serta menjaga keberagaman makanan yang dikonsumsi menjadikan tubuh dapat 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, mereka yang memiliki pola makan yang tidak baik cenderung menghadapi risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah gizi dan kesehatan.

Temuan ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh (Mery Sambo et al., 2020) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan anak dengan status gizi mereka, di mana pola makan yang baik berkontribusi pada status gizi yang memadai. Temuan lainnya juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan anak usia sekolah dengan status gizi mereka (Indah Permatasari et al., 2023). Oleh karena itu, disarankan orang tua meningkatkan pemahaman gizi melalui berbagai media serta sekolah berkolaborasi dengan puskesmas untuk edukasi gizi pada anak usia sekolah.

e) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas XI di SMAN 22 Makassar

Aktivitas fisik memainkan peran krusial dalam mendorong perkembangan sehat, terutama pada masa muda. Latihan fisik, seperti angkat beban dan ketahanan tidak hanya membantu mengembangkan massa otot dan kepadatan tulang, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental, suasana hati, dan kesejahteraan secara umum. Aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah otak, mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan kemarahan, serta meningkatkan keterampilan kognitif (Nurmala et al., 2020). Di samping itu, aktivitas fisik juga memberikan manfaat kesehatan

fisik (Basri et al., 2022), seperti optimalisasi kekuatan dan fleksibilitas otot, menjaga berat badan, dan mengembangkan kesehatan jantung. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat berkontribusi pada ketidaknormalan status gizi, terutama pada individu yang mengalami pola aktivitas fisik yang kurang baik. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan masalah kesehatan terkait. Kelebihan ini ditandai dengan kondisi berat badan melebihi batas normal karena adanya penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh (Musmuliadin, Saro dan Ramadani, 2022). Oleh sebab itu, menjaga tingkat aktivitas fisik menjadi krusial untuk mendukung kesehatan holistik.

Hasil uji regresi antara variabel aktivitas fisik (X₂) dengan variabel status gizi (Y) pada peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar menunjukkan nilai korelasi (R) sebesar 0.172. Nilai ini berada dalam kategori "Sangat Rendah" (0.00 - 0.199) menunjukkan tingkat hubungan yang lemah antara aktivitas fisik dengan status gizi. Koefisien determinasi (R²) sebesar 0.029, menandakan kontribusi aktivitas fisik terhadap status gizi hanya sebesar 2.9%. Ditemukan bahwa hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar cenderung lemah. Artinya, sebagian besar peserta didik dengan aktivitas fisik tinggi memiliki status gizi yang normal, namun variasi dalam status gizi juga ditemukan di antara kelompok aktivitas fisik rendah dan sedang. Menurut peneliti, peserta didik dengan aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki status gizi yang normal karena tingkat keaktifan fisik yang tinggi seringkali berhubungan dengan kebiasaan hidup sehat, pola makan yang seimbang, dan

metabolisme tubuh yang optimal. Sedangkan sebagian lainnya bagi peserta didik dengan aktivitas fisik rendah atau sedang dapat mempertahankan status gizi yang baik melalui pola makan yang sehat dan seimbang. Selain itu, beberapa individu juga memiliki metabolisme yang efisien atau faktor genetik yang mendukung pemeliharaan berat badan dan keseimbangan nutrisi, bahkan tanpa keterlibatan dalam aktivitas fisik yang intensif.

Hal ini sesuai dengan beberapa studi yang dilakukan oleh (Amilia Yuni Damayanti et al., 2019; Odyssey Saint, 2019), dimana menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik di tingkat sekolah menengah atas. Hal ini berarti bahwa adanya perbedaan dalam tingkat aktivitas fisik tidak mempengaruhi secara nyata perbedaan dalam status gizi di antara peserta didik yang diteliti.

f) Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas XI di SMAN 22 Makassar

Pola makan memiliki peran sentral dalam mempertahankan kesehatan dan status nutrisi seseorang. Pola makan sehari-hari mencakup jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi, serta jumlahnya. Pola makan yang seimbang, dimana mencakup makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur-sayuran, dan buah-buahan dapat memberikan dukungan nutrisi yang optimal bagi tubuh. Namun, kurangnya perhatian terhadap pola makan dapat berakibat serius.

Lebih lanjut, pola makan yang baik memberikan dasar bagi performa optimal selama aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan kunci penting untuk

mendorong perkembangan sehat pada masa muda. Terdiri dari pergerakan tubuh yang melibatkan pengeluaran energi, aktivitas fisik mencakup latihan angkat beban dan ketahanan yang esensial untuk mengembangkan massa otot, mencapai kepadatan tulang puncak, dan memelihara kesehatan muskuloskeletal. Selain manfaat fisik seperti optimalisasi kekuatan otot dan kesehatan jantung, aktivitas fisik juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, termasuk suasana hati, tidur, dan pencapaian akademis. Kurangnya aktivitas fisik dapat berpotensi menyebabkan kenaikan berat badan (Adriani dan Wirjatmadi, 2016) dan masalah status gizi.

Berdasarkan hasil uji regresi antara variabel Pola Makan (X1) dan Aktivitas Fisik (X2) dengan variabel Status Gizi (Y) pada peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar, ditemukan nilai hubungan (R) sebesar 0.245. Nilai ini berada pada interval 0.20 - 0.399, masuk dalam kategori "rendah". Selanjutnya, hasil uji F pada Tabel 4.13 menunjukkan signifikansi sebesar 0.015 (< 0.05), dan nilai Fhitung (4.355) melebihi nilai Ftabel (3.06). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar.

Hasil ini memberikan indikasi bahwa pola makan dan aktivitas fisik berpotensi menjadi faktor penting dalam menentukan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar. Menurut peneliti, pola makan dan aktivitas fisik berpotensi menjadi faktor penting dalam menentukan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar karena keduanya saling terkait dalam membentuk gaya hidup sehat yang mendukung keseimbangan nutrisi dan

metabolisme tubuh. Pola makan yang baik, seperti konsumsi makanan dengan nutrisi seimbang dapat memberikan tubuh semua zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan fungsi tubuh yang optimal. Sebaliknya, aktivitas fisik yang cukup membantu mengatur berat badan, meningkatkan kesehatan jantung, dan mendukung fungsi sistem pencernaan. Kombinasi dari pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang memadai dapat membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkontribusi positif terhadap status gizi seseorang.

Temuan ini relevan dengan beberapa studi, seperti yang dilakukan oleh (Yuliana & Mashuri Eko Winarno, 2020) yang menyimpulkan bahwa pada siswa laki-laki kelas terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan status obesitas. Selain itu, studi yang dilakukan oleh (Septa Katmawanti et al., 2019) juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi, dimana menunjukkan bahwa semakin baik pola makan dan semakin tinggi aktivitas fisik, semakin besar kemungkinan memiliki status gizi normal. Selain itu, temuan lainnya menunjukkan bahwa anak dengan pola makan kurang memiliki risiko 3,20 kali lebih besar mengalami status gizi pendek dibandingkan anak dengan pola makan cukup/lebih (Octaviani et al., 2018).

Jadi, penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar. Temuan ini mencerminkan pentingnya pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang memadai dalam memelihara status gizi optimal dalam penerapan

strategi kesehatan yang lebih terarah di kalangan remaja dengan mempertimbangkan intervensi pada pola makan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan status gizi secara keseluruhan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Pola makan peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar memiliki nilai presentasi yang baik sebanyak 44.6% dan yang memiliki frekuensi tidak baik sebanyak 55.4% sehingga pola makan peserta didik kelas XI di SMA Negeri 22 Makassar termasuk dalam kategori tidak baik.
2. Aktivitas fisik peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar memiliki nilai presentasi yang tinggi 64.75 %, sedang 33.10 %, dan rendah 2.15 %. Sehingga aktivitas fisik peserta didik kelas XI di SMA Negeri 22 Makassar termasuk dalam kategori tinggi.
3. Status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar memiliki nilai presentasi sangat kurus 24,47 %, kurus 16,54 %, normal 51,80 %, gemuk 2,88 %, dan obesitas 4,31% status gizi peserta didik kelas XI di SMA Negeri 22 Makassar termasuk dalam kategori normal.
4. Hubungan antara pola makan dengan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat hubungan "sangat rendah".
5. Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar memiliki hubungan yang signifikan

dengan tingkat hubungan “sangat rendah”.

6. Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas XI di SMAN 22 Makassar memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat hubungan “rendah”.

DAFTAR PUSTAKA

- Adjunct, Marniati dan Soekidjo (2022) *Life of determinant: penderita penyakit jantung koroner*. Rajagrafindo Persada.
- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B. (2013) *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana.
- 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)*.
- Amilia Yuni Damayanti, Joyeti Darni, & Ruskiah Octavia. (2019). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam. *Nutrire Diaita*, 11, 42.
- Ayu Afrilia, D. dan A, Syaf. (2018) “Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak,” *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*.
- Basri, S. . (2022) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. BanjarBaru
- 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.
- Hidayati, T., Hanifah, I. dan Sary, Y. N. E. (2019) *Pendamping Gizi Pada Balita*. Diedit oleh E. R. Fadilah. Deepublish Publisher.
- Harahap, VY. 2012. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Pada Siswa Negeri 2 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI)*. Banda Aceh.
- Indah Permatasari, Ritanti, & Tatiana. (2023). Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekola Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 2721–8007.
- 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.
- Karim, M. A. (2017). *Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 5 Sleman*. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 6(12).
- Mery Sambo, Firda Ciuantasari, & Godelifa Maria. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Juni*, 11(1), 423–429.

<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.316>

Musmuliadin, Saro, N. dan Ramadani (2022) *Perilaku Gizi Keluarga dalam peningkatan imunitas selama pandemi COVID-19*. Penerbit Nem.

Nurmala, I. (2020) *Mewujudkan Remaja Sehat Fisik Mental Dan Sosial (Model Intervensi Health Educator For Youth)*. Airlangga University Press.

Nur, H., & Aritonang, E. Y. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science*, 242-254.

Octaviani, P., Dody Izhar, M., & 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.
<https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i2.6554>

Rita Ismawati. (2023). Hubungan Pengetahuan Pola Makan Sehat dengan Kebiasaan Makan Remaja Kelas 12 Sma Negeri 1 Tarik di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Gizi Unesa*, 3(1).

Santosa, H. dan Imelda, Fatma (2022) *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Riantho R. Diedit oleh Riantho R.Rerung. Kota Bandung - Jawa Barat: Media Sains Indonesia.

Santosa, H. dan Imelda, Fatwa (2022) *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia (Gizi Pada Remaja)*. Rintho R. Kota Bandung - Jawa Barat.

Septa Katmawanti, Supriyadi, & Inung Setyorini. (2019). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi Kelas VII SMP Negeri (Full Day School). *Preventia The Indonesian Journal of Public Health*, 4(2).

Yolanda Syahfitri, Yanti Ernalina, & Tuti Restuastuti. (2017). *Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016*. *JOM FK*, 4(2).

Yuliana, & Mashuri Eko Winarno. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Status Obesitas Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health* |, 2(6).