

## RINGKASAN

Universitas Muslim Indonesia  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Program Studi Kesehatan Masyarakat  
Peminatan Promosi Kesehatan

Amalia Maysarah Ashar  
14120200151

**“Hubungan Perilaku Gizi Seimbang, Aktifitas Fisik dan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi pada Remaja di SMPN 6 Makassar”**

(Pembimbing Rezky Aulia Yusuf dan Nurul Hikmah B)

( xiv + 147 halaman + 37 tabel + 11 lampiran)

Kejadian status gizi lebih merupakan epidemi yang perlu diperhatikan sejak dini karena kondisi overweight maupun obesitas dapat memberikan efek yang panjang baik dari segi kesehatan maupun sosial. Hasil observasi pada aktivitas fisik pada umumnya peneliti melihat remaja lebih senang bermain gadget di dalam kelas pada jam istirahat padahal sekolah sudah memiliki fasilitas yang lengkap. mengenai pola makan,pada kantin sekolah menyediakan fast food dan lebih memilih makanan fast food,makanan yang tidak seimbang. Oleh karena itu perlu untuk diketahui apakah ada hubungan perilaku gizi seimbang,aktifitas fisik dan perilaku sedentari terhadap status gizi pada Siswa/siswi SMPN 6 Makassar.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis penelitian observasional analitik, dengan desain cross-sectional. Besar sampel yang digunakan adalah 286 siswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisisioner *Global School-based health survey* (GSHS). Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan  $p = < 0,05$ .

Hasil penelitian analisis bivariat menyatakan bahwa ada hubungan antara mengukur berat badan dengan status gizi, dimana nilai ( $p = 0,005 < 0,05$ ),tidak ada hubungan antara merasa lapar tidak cukup makanan dengan status gizi,dimana nilai ( $p = 1,000 < 0,05$ ),ada hubungan antara mengkonsumsi buah-buahan dengan status gizi, dimana nilai ( $p = 0,025 < 0,05$ ),ada hubungan antara mengkonsumsi sayur-sayuran dengan status gizi, dimana nilai ( $p = 0,054 < 0,05$ ),ada hubungan antara mengkonsumsi minuman bersoda/kaleng/ kemasan pada status gizi,dimana nilai ( $p = 0,006 < 0,05$ ),ada hubungan antara mengkonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi,dimana nilai ( $p = 0,001 < 0,05$ ),tidak ada hubungan antara mengkonsumsi mie instant dengan status gizi,dimana nilai ( $p = 1,000 < 0,05$ ),tidak ada hubungan antara sarapan pagi sebelum kesekolah dengan status gizi,dimana nilai ( $p = 0,721 < 0,05$ ),tidak ada hubungan

antara makan sebelum kesekolah dengan status gizi, dimana nilai ( $p = 0,190 < 0,05$ ), tidak ada hubungan antara kebiasaan membeli makanan luar sekolah dengan status gizi, dimana nilai ( $p = 1,000 < 0,05$ ), ada hubungan antara melakukan aktifitas fisik 60 menit sehari dengan status gizi, dimana nilai ( $p = 0,043 < 0,05$ ), tidak ada hubungan antara berjalan/naik sepeda dengan status gizi, dimana nilai ( $p = 1,000 < 0,05$ ), tidak ada hubungan mengikuti kelas olahraga dengan status gizi, dimana nilai ( $p = 0,061 < 0,05$ ), ada hubungan antara melaksanakan shalat dengan status gizi, dimana nilai ( $p = 0,000 < 0,05$ ), tidak ada hubungan antara duduk atau baring, menonton tv, bermain game di hp/tablet/playsstation, bermain sosial media, atau duduk bercerita dengan status gizi, dimana nilai ( $p = 0,844 < 0,05$ ).

Kesimpulan menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi yaitu kebiasaan mengukur berat badan dan tinggi badan mengkonsumsi buah dan mengkonsumsi sayur mengkonsumsi minuman soda/kemasan, mengkonsumsi makanan cepat saji, dengan dan terdapat juga hubungan yang tidak signifikan pada perilaku gizi seimbang dengan status gizi yaitu sering merasa lapar, mengkonsumsi mie instan, makan pagi, makan/minum sebelum ke sekolah, kebiasaan membeli diluar sekolah. Pada aktifitas fisik menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan status gizi yaitu melakukan aktifitas fisik, melaksanakan shalat dan terdapat juga hubungan yang tidak signifikan pada aktifitas fisik dengan status gizi naik sepeda/jalan kaki ke sekolah, mengikuti kelas olahraga. Pada hasil penelitian perilaku sedentary menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara perilaku sedentary dengan status gizi.

Saran dalam penelitian ini sekolah memerlukan peran dalam memantau status gizi remaja. Sekolah adalah sarana pembelajaran dan sekolah memastikan status gizi dikelola melalui kebijakan dan sosialisasi. Orang tua juga harus membimbing remaja mereka untuk memanfaatkan waktu layar untuk pekerjaan rumah dan hiburan dirumah. Selain itu, peningkatan asupan sayur dan buah juga perlu dilakukan, dan mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda, berkemasan, Pihak sekolah dengan bantuan puskesmas untuk lebih meningkatkan pemantauan terhadap kondisi para siswi terutama gizi pada remaja karena akan berpengaruh terhadap aktifitas fisik dan dapat mengganggu kegiatan belajar mengajar disekolah.

Kata Kunci : perilaku gizi seimbang, aktivitas fisik, status gizi