



Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Muhammadiyah *Boarding School* Yogyakarta

¹Rahayu Oqtavia ¹*Pipit Wulandari, ¹ Sarni Anggoro

¹ STIKes Suryaglobal Yogyakarta, Jl. Ring road Timur Km 6,5 Banguntapan Bantul.DIY

*e-mail korespondensi: pipitwulandari@gmail.com

Article Info	Abstract
Keywords: Diet, physical activity, nutritional status, adolescents, Muhammadiyah boarding school	<i>The purpose of this study is to determine the correlation between diet and physical activity with the nutritional status of adolescents at Muhammadiyah Boarding School, Pleret, Bantul, Yogyakarta, in 2023. This study uses a type of quantitative research with data collection carried out in this study using a cross sectional design. The source of research data comes from primary data, namely observation, documentation, and filling out questionnaires. The total sample used was 78 students. The results of the Chi-Square test analysis on the correlation between diet and nutritional status of adolescents at Muhammadiyah Boarding School Pleret showed a significant value of 0.000, meaning the P value is $0.000 < 0.05$. The results of the Chi-Square test for physical activity showed a significant value of 0.033, with a P value of $0.033 < 0.05$. Thus, H_0 is rejected, indicating a significant correlation between diet, physical activity, and nutritional status of adolescents at Muhammadiyah Boarding School Pleret in 2023.</i>
Info Artikel	Abstrak
Kata Kunci: Pola makan, aktivitas fisik, status gizi, remaja, Muhammadiyah boarding school	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah <i>Boarding School</i> , Pleret, Bantul, Yogyakarta tahun 2023. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i>/potong lintang. Sumber data penelitian berasal dari data primer yaitu observasi, dokumentasi, dan pengisian kuisioner. Total sampel yang di gunakan yaitu siswa dengan jumlah sebanyak 78 orang. Hasil analisis uji <i>Chi-Square</i> diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 maka untuk nilai P value 0,000 0,05, hasil chi square, diperoleh nilai signifikan sebesar 0.033 maka nilai P value 0,033 a (0,05) sehingga H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Pola makan dan Aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja pondok pesantren Muhamadiyah <i>Boarding School</i> Pleret tahun 2023.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

1. PENDAHULUAN

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktivitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktivitas fisik. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang (Winarsih, 2018).

Dampak yang akan terjadi apabila remaja mengalami status gizi kurus yaitu mempengaruhi reproduksi, penurunan konsentrasi belajar, dan meningkatnya penyakit infeksi. Sementara itu, remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas mempunyai peningkatan risiko terkena penyakit degenerative seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, kanker, osteoporosis, serta sebagainya (Syahfitri *et al*, 2017). Faktor mempengaruhi yang mempengaruhi status gizi pada remaja, diantaranya usia, jenis kelamin, faktor genetik, pola makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, pendidikan gizi dan penyakit infeksi (Maharani, 2022).

Aktivitas fisik menurut WHO didefinisikan gerakan tubuh akibat otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik didefinisikan tingkah laku kompleks serta multi dimensi. Aktivitas fisik mempunyai beberapa manfaat, antara lain yakni mengendalikan berat badan, pengendalian tekanan darah, menurunkan risiko pengeroposan tulang (osteoporosis) pada wanita, menghindari DM (Diabetes Mellitus), memperkuat daya tahan serta sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kelenturan sendi serta kekuatan otot, memperbaiki postur tubuh, meminimalisir kecemasan (Kemenkes RI, 2018).

Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek yang berdampak pada status gizi. Asupan kalori yang berlebihan dikombinasikan dengan pengeluaran energi yang tidak mencukupi (sebab penurunan aktivitas fisik) mampu menciptakan penambahan berat badan (Sorongan, C. I. 2010).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (Kemenkes, 2024).

Pola makan cenderung mempunyai dampak signifikan pada status gizi seseorang, terlebih lagi jika pola makannya tidak memadai. Pola makan sehat dapat ditentukan oleh kuantitas serta kualitas asupan makanan (Noerfitri, N. *et al*, 2021). Salah satu tempat untuk melakukan penelitian status gizi remaja adalah di pesantren, pesantren merupakan lembaga pendidikan berbasis agama dan ilmu pengetahuan (Khusniyati, 2016). Pondok pesantren merupakan suatu lembaga yang dimana para santriwati dituntut untuk menjadi seseorang yang berpengetahuan luas dan berskill, dimana santriwati melakukan semua aktivitas di dalam pondok, dengan sistem pendidikan islami (Salsabila *et al*, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada, 11 November 2023, dengan didampingi oleh salah satu guru yang dilakukan pada siswi di Pondok Pesantren Muhammadiyah *Boarding School* (MBS) dengan jumlah responden 10 siswi dari kelas X (6) siswa, kelas XI (4) hasil dari studi pendahuluan dilakukan dengan cara wawancara secara lisan terhadap 10 siswi yang mana di temukan 6 siswa yang mengalami capek berlebih diakibatkan oleh aktivitas yang padat di sekolah maupun di pondok pesantren dan 4 siswi yang mengalami status gizi tidak normal seperti berat badan kurang, berat badan berlebihan dan tidak *balance* dengan tinggi badan mereka. Siswa juga jarang mengkonsumsi sayur dan buah, dan ada beberapa siswa yang tidak suka memakan sayuran.

Berdasarkan uraian di atas, mendorong penelitian melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah *Boarding School* Pleret, Bantul, Yogyakarta”.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha menggambarkan kegiatan penelitian (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian dengan menggunakan rancangan *cross sectional* ialah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2018).

Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Remaja putri Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah *Boarding School* Pleret, Bantul, Yogyakarta kelas X, XI, yang berjumlah 78 siswa. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan Teknik *total sampling* dikarenakan jumlah populasi yang kecil. Sensus atau *sampling* total adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Penelitian yang dilakukan pada populasi dibawah 100 sebaiknya dilakukan dengan sensus, sehingga seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sampel semua sebagai subjek yang dipelajari atau sebagai responden pemberi informasi (Sugiyono, 2018). Maka dari itu sampel yang diambil adalah keseluruhan dari populasi yaitu 78 remaja kelas X dan XI.

Adapun langkah-langkah dalam analisis untuk menguji hubungan/pengaruh antara variabel meliputi :

a. Analisis *Univariat*

Bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi atau persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2018). Metode yang digunakan dalam analisis univariat adalah *analyze descriptive statistic frecuencien*.

b. Analisis *Bivariat*

Analisis bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan/pengaruh (Notoatmodjo, 2018). Metode yang digunakan untuk menguji keeratan atau kekuatan hubungan antara dua variabel adalah menggunakan *Chi Square*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1) Data Pola Makan

Berdasarkan penelitian, maka karakteristik responden berdasarkan pola makan di pondok pesantren Muhammadiyah Modern *Boarding School* dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Pola Makan

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	49	92.8
2	Tidak baik	29	37.2
Total		78	100

Berdasarkan tabel 1 dari penelitian menggunakan kuesioner pola makan dapat diketahui dari 78 responden, dengan pola makan baik sebanyak 49 responden dengan persentase 92.8%, sedangkan pola makan tidak baik sebanyak 29 responden dengan persentase 37.2%.

2) Data Aktivitas fisik

Berdasarkan penelitian, maka karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik di pondok pesantren Modern Muhammadiyah *Boarding School* dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Data Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	24	30.8
2	Sedang	16	20.5
3	Berat	38	48.7
Total		78	100

Berdasarkan Tabel 2 dari penelitian menggunakan kuesioner aktivitas fisik dapat diketahui dari 78 responden dengan aktivitas fisik ringan 24 responden dengan persentase 30.8%, sedang 16 responden dengan persentase 20.5%, berat 38 responden dengan persentase 48.7%.

3) Data Status Gizi

Berdasarkan penelitian, maka data status gizi di pondok pesantren pondok pesantren Modern Muhammadiyah *Boarding School* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Data Status Gizi

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase %
1	Tidak normal	12	15.4
2	Normal	66	84.6
Total		78	100

Berdasarkan Tabel 3 dari penelitian menggunakan stature dan timbangan dapat diketahui dari 78 responden yang mengalami status gizi tidak normal sebanyak 12 responden dengan persentase 15.4% , dan yang mengalami status gizi normal sebanyak 66 responden dengan persentase 84.6% persen.

4) Analisa data aktivitas fisik dengan status gizi

Dalam analisis bivariat ini menggunakan metode analisis *Chi Sqaere* untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Analisa Data Aktivitas Fisik Dengan Ststus Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total		Or (95% Ci)	P Value
	Tidak Normal		Normal					
	N	%	N	%	N	%		
Ringan	1	1,3	23	29,0	24	30,8	12,519	0,000
Sedang	1	1,3	15	19,2	16	20,5		
Berat	10	12,8	28	0	35,9	38		
Total	12	15.4	66	84.6	78	10		

Dari data yang tercantum dalam Tabel 4 mendapatkan hasil nilai *P value* 0,000 ($P \leq \alpha, \alpha = 0,05$) artinya terdapat aktivitas fisik dengan ststus gizi.

1. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah *Boarding School* Pleret Yogyakarta.

Berdasarkan Tabel 5 dapat kita ketahui bahwa hasil tabulasi silang (*Crosstab*) hubungan antara pola makan dengan status gizi Remaja Pondok Pesantren Muhammadiyah *Boarding School* yang memiliki pola makan baik dengan status gizi tidak normal yakni 4 atau 5.1%,

pola makan tidak baik dengan status gizi tidak normal yakni 8 atau 10.3% sedangkan pola makan baik dengan status gizi normal yakni 54 atau 69.2% dan pola makan tidak baik dengan status gizi normal yakni 12 atau 15.4%.

hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi pada remaja pondok pesantren modern Muhammadiyah *boarding school* pleret diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 maka untuk nilai P value $0,000 < 0,05$, H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada remaja pondok pesantren muhammadiyah *boarding school* pleret.

Faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya adalah pola makan. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Pola makan yang baik adalah berpedoman pada Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014). Remaja awal yang dikategorikan sebagai siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dimana kegiatan sudah banyak dan dengan konsumsi yang tidak terkontrol penuh oleh orang tua. Status gizi merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap individu supaya mampu mengantisipasi dan mencegah terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih (Syahfitri, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septa Katmawati, dkk (2019) berdasarkan uji *chi square* diketahui bahwa p value yaitu $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi $r = 0,406$ yang dapat diartinya bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi siswi kelas VII SMP Negeri (*full day school*) Kota Malang.

Pola makan dipengaruhi oleh faktor kebiasaan makan, yaitu cara seseorang memakan makanan dalam tiga kali sehari dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan (Sulistyo Ningsih 2011). remaja dengan pola makan tidak teratur, memiliki pantangan makanan, sering jajan karena ikut-ikutan teman, sering tidak sarapan, kebiasaan makan –makanan siap saji, dan *junk food* bisa menyebabkan terjadinya anemia (Muhayati, *et. al*, 2019).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Armaniya Thasya Aprilia (2023) yang meneliti “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda”. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square test* menunjukkan nilai p value $0,016 < 0,05$ artinya terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Seri Murni Kawatu (2021) yang berjudul Hubungan Pola Makan dengan Status gizi pada remaja usia 13-15 Tahun di pesantren Al-yusifiah kecamatan Angkola Muaratais Tahun 2021. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p = (0,000)$, hal ini mengidentifikasi H_0 ditolak, artinya ada hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola.

2. Hubungan Aktivitas fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Remaja Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah *Boarding School* Pleret Yogyakarta.

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat diketahui bahwa hasil tabulasi silang (*crosstab*) hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi . Remaja pondok pesantren muhammadiyah *boarding school* pleret yang mengalami aktivitas fisik ringan dengan status gizi tidak normal yakni 1 orang atau 1.3% dan yang mengalami aktivitas fisik ringan dengan status gizi normal yakni 23 orang atau 29.5%, remaja yang mengalami aktivitas fisik sedang dengan status gizi tidak normal yakni 1 atau 1.3% dan yang mengalami sedang dengan status gizi normal yakni 15 atau 19.2%, remaja yang mengalami aktivitas berat dengan status gizi tidak normal yakni 10 orang atau 12.8% dan remaja yang mengalami aktivitas fisik berat dengan status gizi normal

yakni 28 orang atau 35.9%.

Berdasarkan tabel 4.9 untuk hasil *chi square*, diperoleh nilai signifikan sebesar 0.033 maka nilai P value $0,033 < \alpha$ (0,05) sehingga H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja pondok pesantren Muhamadiyah Boarding School Pleret tahun 2024.

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen yang berperan dalam penggunaan energi. Penggunaan energi tiap jenis aktivitas itu berbeda tergantung dari tipe, lamanya dan berat orang yang melakukan aktivitas tersebut. Semakin berat aktivitas, semakin lama waktunya dan semakin berat orang yang melakukannya maka energi yang dikeluarkan pun lebih banyak, akibatnya kebutuhan energi pun meningkat (Adityawarman, 2017)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh M.Dody Izhar (2020), di SMA Negeri 1 Jambi yang di temukan hasil uji *chi square* diketahui bahwa p value $0,000 <$ dari 0,05, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 1 jambi. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi (*energy expenditure*), sehingga apabila aktivitas fisik rendah maka kemungkinan terjadinya obesitas meningkat.

Penelitian ini juga sejalan dengan peneliti Armaniya Thasya Aprilia (2023) yang meneliti “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda”. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square test* menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi dengan nilai ($p = 0,021 < 0,05$).

Pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nova Lila Harahap, Wanda Lestari, Saskiyanto Manggabarani yang berjudul hubungan keberagaman makanan, makanan jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Kabupaten Labuhan Batu tahun (2020), berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Hasil uji *chi square* didapatkan nilai p-value = 0.030 hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Abeng tahun 2020, mendukung adanya hubungan aktivitas fisik dan status gizi, dimana penelitiannya terdapat korelasi diantara status gizi dan aktivitas fisik. Berdasarkan penelitiannya, pelajar yang memiliki aktivitas fisik yang tidak memadai memiliki risiko 3,71 kali lebih besar untuk mengalami keadaan gizi yang buruk dari pada pelajar yang memiliki aktivitas fisik yang memadai, hal tersebut menunjukkan bahwa pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga gizi yang baik (Abeng *et al.*, 2020).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Remaja Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah *Boarding School* Pleret Yogyakarta dapat diambil kesimpulan yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada Remaja Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah *Boarding School* Pleret Yogyakarta. Terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas fisik dengan Status gizi pada Remaja Pondok Pesantren Modern Muhammadiyah *Boarding School* Pleret Yogyakarta.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2018. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In Riset Kesehatan Dasar 2018 (pp. 182–183).*
- Kemenkes .2024 . *Tumpeng Gizi Seimbang dan 10 Pesan Gizi Seimbang. Diakses dari : [Website Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat \(kemkes.go.id\)](http://Website Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat (kemkes.go.id)) pada 10/10/23 pukul 21:25*
- Maharani, A.D.2022. *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja di SMP Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).* Universitas sriwijaya
- Notoadmojo. (2018). *Metedologi penelitian kesehatan.* Jakarta: Rieneka cipta.
- Notoatmodjo, S. 2022. *Promosi Kesehatan Masyarakat.* Jakarta: PT Rineka Cipta. Rumah Sakit Jiwa Lawang, 2012. Indonesia Bebas Pasung
- Salsabila J, Achmas S, Indrasari, E.R. 2018. *Hubungan Pola makan dan Aktivitas Fisik dengan Status glzi pada Pesantren Manarul Huda kelurahan Ciumbuleuit Kota Bandung” Prosiding Pendidikan Dokter ISSN: 2460- 657X*
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung : Alfabet.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatig, dan R&D, penerbit Alfabeta, Bandung*