E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867
Halaman 2624-2633
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat Tahun 2024

Amara Dwi Melania[1], Alifiyanti Muharramah[2], Abdullah[3] , Masayu Dian Khairani[4]
[1,2,3,4]Program Studi S1 Gizi Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
E-mail : amara.aris1807@gmail.com

Abstract

The behaviours and activities that are engaged in during adolescence serve as the foundation for shaping future life, making adolescence a process that shapes future life. Nutritional status issues are among the issues that frequently arise in adolescents going through puberty. The research objective was to determine the correlation between physical activity and sleep duration with nutritional status in adolescents at the SMP N 11 Tulang Bawang Barat. The research method used is observational analytic with a cross-sectional approach. The population in this study were 70 male and female adolescent students at the SMP N 11 Tulang Bawang Barat. Sampling using the Simple Random Sampling technique, the sample used in this study was 45 samples at the SMP N 11 Tulang Bawang Barat. Physical activity was taken using the PAL (Physical Activity Level) questionnaire, sleep duration with interviews, nutritional status with weight and height measurements. The data analysis using the Pearson Product Moment test. The results showed an average physical activity of 1.43 PAL, an average sleep duration of 5.6 hours and an average nutritional status of 2.47 SD. The results of statistical analysis, there is a relationship between physical activity ($p = 0.025$) and sleep duration ($p = 0.022$) with nutritional status in adolescents at SMP N 11 Tulang Bawang Barat. In conclusion, there is a relationship between physical activity and sleep duration with nutritional status in SMP N 11 Tulang Bawang Barat. For adolescents, it is expected to increase physical activity by doing sports and consuming nutritious foods as an effort to improve nutritional status.

Keywords: *Adolescents, Physical Activity, Sleep Duration and Nutritional Status*

Abstrak

Perilaku dan aktivitas yang dilakukan selama masa remaja merupakan landasan dalam membentuk kehidupan di masa depan. Oleh karena itu, masa remaja menjadi periode penting dalam proses perkembangan individu. Salah satu permasalahan yang sering muncul pada remaja yang mengalami masa pubertas adalah masalah status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah 70 siswa remaja laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 45 siswa. Data aktivitas fisik diperoleh

E-ISSN: 3031-8521
P-ISSN: 3032-1867
Halaman 2624-2633
Volume 3 Nomor 4 Tahun 2026

menggunakan kuesioner PAL (Physical Activity Level), durasi tidur diperoleh melalui wawancara, sedangkan status gizi ditentukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata aktivitas fisik sebesar 1,43 PAL, rata-rata durasi tidur selama 5,6 jam, dan rata-rata status gizi sebesar 2,47 SD. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik (p = 0,025) dan durasi tidur (p = 0,022) dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat. Remaja diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga serta mengonsumsi makanan bergizi sebagai upaya untuk memperbaiki status gizi.

Kata kunci: *Remaja, Aktivitas Fisik, Durasi Tidur, Status Gizi*

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan proses yang menentukan untuk kehidupan di masa depan, karena perilaku dan aktivitas yang dilakukan pada masa remaja menjadi titik awal dalam mengukir kehidupan di masa mendatang (Risqiyain & Purwanta, 2024). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 - 18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 - 19 tahun. Masa remaja mengalami kecepatan pertumbuhan dan membutuhkan perhatian khusus untuk kebiasaan makan dan gaya hidup yang akan berpengaruh pada status gizinya (Bancin *et al.*, 2022).

Masalah yang sering terjadi pada remaja yang mengalami pubertas salah satunya terkait dengan status gizi. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Rahmah et al., 2024). Cara menentukan status gizi seseorang atau kelompok dengan melakukan penilaian status gizi baik secara langsung yaitu antropometri, klinis, biokimia dan biofisik maupun tidak langsung dengan cara survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Yunus & Pratiwi, 2023).

Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja adalah masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Pada usia remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat *(growt spurt)* yang akan mempengaruhi pada berat badan, masa tulang dan aktifitas fisik, sehingga kebutuhan gizi pada remaja harus tercukupi (Maedy *et al*., 2022). Perubahan ukuran tubuh dapat menyebabkan remaja me miliki citra tubuh dan perubahan perilaku makan. Perubahan perilaku makan ini mengarah pada perilaku makan yang sehat atau tidak sehat yang menimbulkan dampak negatif, salah satunya yaitu ketidak seimbangan asupan gizi tubuh dengan kebutuhan gizi remaja (Fitriani, 2020).

Menurut WHO tahun 2016, mengatakan 75 juta remaja perempuan dan 117 juta remaja laki-laki dari seluruh dunia mengalami gizi kurang, sedangkan lebih dari 340 juta anak dan remaja dengan rentang usia 5 - 19 tahun mengalami gizi lebih dan obesitas (Khoerunisa, 2021). Remaja dapat dikatakan rawan mengalami masalah gizi karena adanya perubahan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi, serta perubahan gaya hidup tidak baik. Pemenuhan kebutuhan gizi pada saat ini, perlu diperhatikan untuk menunjang

pertumbuhan dan perkembangan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja akan sangat mempengaruhi asupannya (Tri *et al*., 2021).

Status gizi merupakan salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Subroto, 2019). Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan berat badan. Ketidak seimbangan antara asupan energi dan zat gizi lainnya dengan kebutuhan gizi memengaruhi status gizi seseorang (Charina *et al.*, 2022).

World Health Organization (WHO) (2021) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Selama melakukan aktivitas fisik otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, seberapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (WHO, 2021). Kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang menggunakan energi yang tersimpan. Asupan energi berlebihan tanpa di imbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai secara berkelanjutan dapat mengakibatkan obesitas.

Selain aktivitas fisik, durasi tidur juga berperan dalam menentukan status gizi. Durasi tidur yang pendek dapat mempengaruhi status gizi terutama terhadap kejadian obesitas, dan dapat mengacu pada perubahan hormonal dan metabolisme yang berkontribusi menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas yang mana terjadi peningkatan hormon *ghrelin* dan penurunan hormon *leptin*, yang menyebabkan meningkatnya rasa lapar dan nafsu makan. Durasi tidur yang pendek dapat menyebabkan terjadinya kelelahan yang mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik (Nadila, 2023).

Durasi tidur yang singkat disebabkan oleh beberapa faktor sehingga pola tidur berubah, seperti pergeseran ke era teknologi maju, era informasi, internet, *game* di berbagai negara termasuk Indonesia turut berperan dalam hal ini (Amrynia & Prameswari, 2022). Penelitian Prayudo (2015) menunjukkan bahwa durasi tidur yang pendek dapat mempengaruhi rasa lapar berlebih dan penurunan berat badan yang lebih lama dibandingkan dengan orang yang durasi tidurnya adekuat (Simanoah *et al*., 2022).

Masalah gizi pada remaja dapat dikategorikan menurut umur dan jenis masalah di tingkat nasional. Menurut pengelompokan usia pada remaja 13-15 tahun dan 16-18 tahun, sedangkan menurut sifat masalahnya dapat dibedakan menjadi masalah gizi kurang dan gizi lebih. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa gizi kurang pada usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 8,7% dan gizi lebih sebesar 16%. Prevalensi gizi kurang pada usia 16-18 tahun adalah 8,1% dan gizi lebih 13,5%. Kabupaten/Kota Tulang Bawang Barat 2,3% sangat kurus; 4,7% kurus; 78,6% normal; 8,4% gemuk dan 5,7% obesitas (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Prevalensi Status Gizi Remaja di SMP N 11 Tulang Bawang Barat 2,5% sangat kurus; 5,8% kurus; 76,1% normal; 8,9% gemuk dan 5,6% obesitas (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Pengetahuan kognitif merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan tentang pengetahuan gizi ialah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan

kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Siti & Tayong, 2019)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 19 September 2024 di SMPN 11 Tulang Bawang Barat diketahui bahwa dari 10 sampel responden yang dijadikan sempel studi pendahuluan diketahui bahwa aktivitas fisik pada remaja memili rata-rata 1.4 (aktivitas ringan), memiliki durasi tidur rata-rata 6 jam/ hari, dan status gizi dengan rata-rata -3 SD (kurus). Dapat dikatakan dalam pra survey terdapat pengaruh aktifitas fisik dan waktu tidur yaitu status gizi pada anak dikatakan gemuk.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja di SMP N 11 Tulang Bawang Barat.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan *crossectional*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 70 siswa/i di SMP N 11 Tulang Bawang Barat. Pengambilan sampel dengan teknik *Simple Random Sampling*, maka sampel yang digunakan pada peneltian ini sebanyak 45 sampel di SMP N 11 Tulang Bawang Barat. Aktivitas fisik diambil dengan kuesioner PAL (*Physical Activity Level*), durasi tidur dengan wawancara, status gizi dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Analisa data menggunakan uji *Pearson Product Moment*. Penelitian ini telah disetujui oleh komisi etik Universitas Aisyah Pringsewu dengan nomor : 487/UAP.OT/KEP/EC/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Penelitian ini karakteristik responden dikategorikan berdasarkan Jenis Kelamin sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden		n	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	13	28,9%
	Perempuan	32	71,1%
Total		45	100%

Sumber : *Data Primer (2024)*

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 45 sampel, didapatkan data bahwa jumlah responden perempuan sebanyak 32 responden (71,1%). Hal ini memiliki arti bahwa gizi kurang tidak memandang jenis kelamin.

Rerata Aktivitas Fisik Responden Remaja di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat

Penelitian ini rerata aktivitas fisik Remaja di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Rerata Aktivitas Fisik

Variabel	Mean	× ± SD	Min	Max
Aktivitas Fisik	1,43	1,70 ± 0,21	2,43	1.70

Sumber : *Data Primer (2024)*

Pada tabel 2 Diperoleh aktivitas minimum 1.43 kategori ringan, aktivitas maksimum 2.43 kategori berat dengan median 1,5 rata-rata aktivitas 1.70 ± 0.21.**Rerata Durasi Tidur Responden Remaja di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat**

Penelitian ini rerata durasi tidur remaja di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rerata Durasi Tidur

Variabel	Mean	× ± SD	Min	Max
Durasi Tidur	5.6	5,6± 2,4	3.00	10.00

Sumber : *Data Primer (2024)*

Berdasarkan tabel 3, diperoleh data durasi tidur minimum 3 jam dengan durasi tidur maksimum 10 jam dengan median 2,12 dan rata-rata durasi tidur 5,6 ± 2.4 jam kategori kurang

Rerata IMT berdasrkan Status Gizi Responden Remaja di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat

Penelitian ini rerata durasi tidur remaja di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Rerata Status Gizi

Variabel	Mean	× ± SD	Min	Max
Status Gizi	2.47	2,47± 0,68	2,19	2,00

Sumber : *Data Primer (2024)*

Berdasarkan tabel 4, IMT/U minimum 2.19 SD, IMT/U maksimum 2.00 SD dan median 1,66 dan rata-rata IMT/U 2.47 ± 0.68 SD.

Analisis Bivariat

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Peneliti mencari adakah hubungan antara aktivitas gizi terhadap status gizi remaja

Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Variabel	*p**	r
Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	0.025	0.249

**Pearson Product Moment*

Tabel 5 diperolah hasil analisis menggunakan uji *Pearson Product Moment* diperoleh hasil r atau nilai korelasi -0.249 nilai p = 0.025 memiliki arti ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP N 11 Tulang Bawang Barat, hubungan berpola negatif yang artinya semakin ringanaktivitas fisiknya kualitas tidurnya maka gemuk status gizinya.

Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi

Digunakan untuk mencari hubungan antara durasi tidur dengan satus gizi remaja.

Tabel 6. Hubungan durasi tidur dengan status gizi

Variabel	*p**	r

Durasi Tidur dengan Status Gizi	0.022	0.853

**Pearson Product Moment*

Tabel 6 diperolah hasil analisis menggunakan uji *Pearson Product Moment* diperoleh hasil r atau nilai korelasi 0.853 nilai p = 0.022 memiliki arti ada hubungan durasi tidur dengan status gizi pada remaja di SMP N 11 Tulang Bawang Barat, hubungan berpola positif yang artinya semakin baik kualitas tidurnya maka semakin baik pula status gizinya.

Aktivitas fisik

Pada penelitian ini menunjukan bahwa responden yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 34 responden (75,6), dari 34 responden tersebut 19 (54%) perempuan dan 15 (44%) laki laki.

Penelitian terdahulu aktivitas fisik dari 8 jam per hari cenderung memiliki keinginan yang lebih besar untuk melakukan kegiatan sehari hari (Rosidin et al., 2019). Pada penelitian ini aktivitas fisik responden pada penelitian ini melakukan aktivitas ringan kegiatan sehari hari, jarang melakukan olhraga dan akttivitas berat lainya, data sebagian besar aktivitas fisik kategori ringan yaitu sebanyak 34 sampel (75.6%).

Berdasarkan hasil wawancara, aktivitas remaja atau anak usia sekolah cenderung memiliki tingkat aktivitas ringan, sebab kegiatan yang sering dilakukan adalah kegiatan belajar mengajar, menonton TV, menggunakan komputer dan Handphone. Pola aktivitas fisik remaja sering dipengaruhi oleh gaya hidup modern yang cenderung lebih banyak aktivitas di dalam ruangan seperti menggunakan gadget, menonton TV, atau bermain game komputer, yang kurang memerlukan gerakan fisik yang intens. Selain itu tuntutan belajar di sekolah yang tinggi dan tekanan untuk mencapai prestasi juga dapat membuat waktu untuk aktivitas fisik terbatas.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang. Aktivitas fisik ringan dapat menyebabkan seseorang mengalami obesitas, kelebihan berat badan, atau kekurangan berat badan. Hal ini karena tubuh menyimpan banyak energi dari asupan makanan yang berlebih, namun tubuh tidak membakar kalori karena aktivitas fisik yang kurang (Rosidin et al., 2019).

Durasi Tidur

Berdasarkan penelitian, hasil distribusi frekuensi sampel berdasarkan durasi tidur yaitu paling banyak kategori kurang sebanyak 32 orang (71,1%) dari 45 sampel dengan nilai rerata 5.6 ± 2.4 jam. Dari 32 esponden tersebut 17 (53%) perempuan dan 15 (47%) laki laki. Temuan pada penelitian ini sebagian besar responden dengan durasi tidur kurang yaitu sebanyak 32 sampel (71.1%). Durasi tidur minimum 3 jam dengan durasi tidur maksimum 10 jam.

Lamanya tidur seseorang juga berhubungan dengan berat badan, remaja yang tidur kurang dari 8 jam per hari cenderung memiliki keinginan yang lebih besar untuk makan dari pada remaja yang durasi tidurnya cukup (Afdal, 2019). Tidur merupakan suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika seseorang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya pulih (Potter dan Perry, 2021). Menurut para ahli National Sleep Foundation, menunjukkan bahwa sebaiknya anak-anak usia 4 bulan sampai 17 tahun memiliki durasi tidur yang lebih lama dibandingkan dengan orang dewasa.

Menurut para ahli National Sleep Foundation, menunjukkan bahwa sebaiknya anak-anak usia 4 bulan sampai 17 tahun memiliki durasi tidur yang lebih lama dibandingkan dengan orang dewasa. Berdasarkan penelitian, hasil distribusi frekuensi sampel berdasarkan durasi tidur yaitu paling banyak kategori cukup sebanyak 34 orang (65.4%) dari 52 sampel. Diperoleh durasi minimum 5 jam dan durasi maksimum 13 jam dengan rata-rata durasi 8.57 ± 1.29 jam.

Status Gizi

Status gizi adalah ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat di dalam tubuh. Berdasarkan penelitian hasil distribusi frekuensi sampel berdasarkan status gizi yaitu paling banyak kategori kurus sebanyak 27 orang (65.8%). Diperoleh IMT/U minimum -3.28 SD dan IMT/U maksimum 2.74 SD dengan rata-rata IMT/U -0.70 ± 1.22 SD. responden tersebut 13 (48%) adalah perempuan dan 15 (52%) adalah laki laki.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Musralianti, dkk (2019) yang menunjukkan bahwa Terjadinya obesitas karena rendahnya aktivita fisik sehingga asupan energi yang masuk hanya sedikit terpakai untuk beraktivitas dan sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh.

Pada penelitian ini status gizi responden adalah kurus, tidak diketahui pasti, karena mayoritas remaja pada masa sekarang lebih banyak mengkonsumsi junk food. sebagian besar sampel dengan status gizi ketaegori kurus yaitu sebanyak 27 sampel (60,0%).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ada 2 yaitu faktor langsung meliputi asupan makanan dan infeksi. Faktor tidak langsung meliputi sosial ekonomi, pendapatan orang tua, pengetahuan gizi, besar keluarga, pendidikan gizi, budaya, pekerjaan, aktivitas fisik dan durasi tidur. Terpenuhinya kebutuhan zat gizi adalah hal yang sangat diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Asupan zat-zat gizi yang seimbang dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan asupan kebutuhan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi baik berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Hani, 2024)

Menurut Santoso (2018) dan Moehji (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ada 2 yaitu faktor langsung meliputi asupan makanan dan infeksi. Faktor tidak langsung meliputi sosial ekonomi, pendapatan orang tua, pengetahuan gizi, besar keluarga, pendidikan gizi, budaya, pekerjaan, aktivitas fisik dan durasi tidur. Terpenuhinya kebutuhan zat gizi adalah hal yang sangat diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Asupan zat-zat gizi yang seimbang dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidak seimbangan asupan kebutuhan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi baik berupa masalah gizi lebi maupun gizi kurang (Potter & Perry's, 2021).

Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi

Hasil olah data pada penelitian penelitian ini didapatkan signifikansi 0.025 memiliki arti ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP N 11 Tulang Bawang Barat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Musralianti, dkk (2019) yang menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa remaja yang memiliki aktivitas fisik ringan berisiko menjadi obesitas, dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang. Terjadinya obesitas

karena rendahnya aktivita fisik sehingga asupan energi yang masuk hanya sedikit terpakai untuk beraktivitas dan sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh.

Berdasarkan observasi peneliti ditermukan bahwa rearata aktivitas fisik di sekolah 1,4, banyak pelajar yang hanya mealkukan aktivitas fisik ringan. Hal ini banyak diakibatkan oleh keengganan mayoritas pelajar dalam melakukan aktivitas. Faktor psikososial lebih berpengaruh pada manajemen berat badan contoh perempuan. Selama masa remaja terjadi perkembangan emosi, fisik, sosial dan intelektual. Kematangan emosi memungkinkan remaja mengembangkan system nilainya sendiri. Hal ini menyebabkan mereka dapat memilih makanan yang dapat meningkatkan kesehatannya dari pada makanan yang kurang sehat. Selain itu, gambaran tubuh dapat menyebabkan remaja perempuan membatasi asupan makanannya sebagai akibat berat badan yang bertambah karena perkembangan karakteristik seksual sekundernya. Selain tingkat aktivitas fisik, indeks masa tubuh adalah faktor genetik atau keturunan, sedangkan faktor lingkungan antara lain perilaku makan, neurologis, psikologis, gaya hidup dan sosial ekonomi (Rosidin et al., 2019).

Aktivitas fisik berhubungan dengan kelebihan berat badan pada remaja. Pada penelitian ini, remaja banyak melakukan aktivitas fisik yang hanya duduk-duduk saja, dan jarang melakukan pekerjaan rumah. Di masa ini, penggunaan internet sudah menjadi hal yang biasa bagi remaja. Remaja banyak menghabiskan waktu hanya untuk duduk berjam-jam dan bermain gadget, hal ini mengakibatkan kuranganya aktivitas fisik. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka seorang remaja mudah mengalami kegemukan. Berdasarakan penelitian Hudha (2018), remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung untuk mengalami kelebihan berat badan (Rosidin et al., 2019).

Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi

Hasil olah data pada penelitian ini didapatkan hasi nilai p 0.022 yang artinya ada hubungan durasi tidur dengan status gizi pada remaja di SMP N 11 Tulang Bawang Barat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Na'imah (2018). Berdasarkan penelitian tersebut, adanya hubungan yang signifikan antara durasi tidur malam dengan indeks masa tubuh. Durasi tidur yang pendek berhubungan secara signifikan dengan peningkatan resiko overweight dan obesitas pada remaja umur 15-19 tahun di Saudi Arabia (Al-Hazza et al, 2019).

Mayoritas pelajar dalam wawancara yang peneliti lakukan sebagian besar pelajar memliki ketergantungan terhadap gadget (bermain game maupun social media). Durasi tidur termasuk dalam faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik memiliki durasi tidur yang cukup. Durasi tidur yang pendek dapat mempengaruhi status gizi terutama terhadap kejadian obesitas, dan dapat mengacu pada perubahan hormonal dan metabolisme yang berkontribusi menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas yang mana terjadi peningkatan hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin, yang menyebabkan meningkatnya rasa lapar dan nafsu makan (Potter & Perry's, 2021).

Durasi tidur yang pendek memungkinkan adanya peningkatan kesempatan untuk makan, khususnya jika waktu bangun dihabiskan untuk aktivitas fisik sedentary (Taveras, 2022). Hal ini sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Schmid et al, (2018) bahwa penurunan durasi tidur hingga 4 jam selama dua hari berturut-turut menunjukkan

penurunan kadar leptin dan peningkatan kadar ghrelin. Durasi tidur yang pendek juga menyebabkan peningkatan kelelahan sehingga terjadi penurunan pengeluaran energi. Pada akhirnya, peningkatan asupan energi disertai penurunan pengeluaran energi beresiko menyebabkan obesitas (Potter & Perry's, 2021).

SIMPULAN

Kesimpulan

1. Ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat Tahun 2024 (nilai p=0,025).
2. Ada hubungan durasi tidur dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 11 Tulang Bawang Barat Tahun 2024 (nilai p=0,022).

Saran

Diharapkan sekolah lebih peduli dan perhatian terhadap status gizi siswa, agar kasus kelebihan gizi (kegemukan) maupun kurang gizi (kurus) bisa diminimalisasikan. Sekolah berkoordinasi dengan pihak Puskesmas, untuk dilakukan edukasi tentang Aktivitas Fisik dan durasi tidur yang berkaitan dengan status gizi serta memberikan edukasi bias diberikan secara berkala sesuai jadwal. Diharapkan sekolah dapat meng aktivkan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) untuk tempat memeriksakan kesehatan siwa sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Amrynia, S., & Prameswari, G. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, *2*(1), 112–121. https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044

Bancin, D., Sitorus, F., & Anita, S. (2022). Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (Kespro) Remaja Pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, *3*(1), 103–110.

Charina, M., Sagita, S., Koamesah, S., & Woda, R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakuotas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, *10*(1), 197–204. https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829

Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, *4*(1), 29–38. https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041

Kemenkes RI. (2014). *Upaya Kesehatan Anak. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak*.

Kemenkes RI. (2021). *Profil-Kesehatan-2021*.

Khoerunisa, D. (2021). *Hubungan antara asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP PGRI 12 Kota Bogor*. Universitas Binawan.

Maedy, F. S., Permatasari, T. A. E., & Sugiatmi, S. (2022). Hubungan Status Gizi dan Stres terhadap Siklus Menstruasi Remaja Putri di Indonesia. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, *3*(1), 1–10.

Nadila, K. P. (2023). *Gambaran asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada emaja di SMPN 27 Pekanbaru*. Poltekkes Kemenkes Riau.

Potter, & Perry's. (2021). *Fundamental of Nursing* (Suresh K. Sharma (ed.); 10th ed., Vol. 10).

Rahmah, A., Linda, O., & Hamal, D. K. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 262 Jakarta Timur Tahun 2024. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, *3*(3), 549–563.

Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.

Risqiyain, L. H., & Purwanta, E. (2024). Pengembangan multimedia interaktif informasi karier untuk meningkatkan kematangan karier siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *4*(3), 14.

Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, *2*(2), 108–118.

Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara durasi tidur, tingkat stres dan asupan energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kesmas*, *11*(1), 218–224.

Siti, N., & Tayong. (2019). Status Gizi Remaja Di SMKN 1 Indramayu Kabupaten Indramayu. *Abdi Wiralodra : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 31–42. https://doi.org/10.31943/abdi.v1i1.3

Subroto, D. A. (2019). *HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS PRAMBANAN*.

Tri, D., Desi, Suryani, D., Rizal, A., Kusdalinah, K., & Wahyudi, A. (2021). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Remaja di Sanggar Gendang Serunai Kota Bengkulu Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

WHO. (2021). *Physical Activity*.

Yunus, M., & Pratiwi, N. K. A. (2023). Prediksi Status Gizi Balita Dengan Algoritma K-Nearest Neighbor (KNN) di Puskemas Cakranegara. *JTIM: Jurnal Teknologi Informasi Dan Multimedia*, *4*(4), 221–231.