

## Gambaran Asupan Makanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024

<sup>1</sup>Mutiara Silaban, <sup>2</sup>Magda Siringo-Ringo, <sup>3</sup>Indra Hizkia Perangin-Angin, <sup>4</sup>Rusmauli Lumban Gaol

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan <sup>1,2,3,4</sup>

Email: [enjelina mutiara86@gmail.com](mailto:enjelina mutiara86@gmail.com)

**Abstract.** Nutritional status influences various factors related to health, knowledge, economy, environment and culture. Nutritional problems arise because of an imbalance between physical activity and adolescent nutritional intake. Nutritional problems in adolescents can affect psychological performance, productivity and achievement. The impact is in accordance with nutritional status, namely poor nutritional status raises the risk of infectious diseases, whereas overnutrition and obesity raise the risk of various degenerative diseases. Food intake is the variety of food and drink the body needs at any time. Physical activity is any activity carried out because of business needs. Nutritional status is the final balance of nutritional intake in physical condition and food intake. Objective: Research to determine food intake and physical activity with nutritional status. Method: This research is a descriptive design using a simple random sampling method with a population of 258 respondents and a sample of 72 respondents. This research instrument uses a food recall questionnaire, activity recall and BMI measurement. Results: research shows that 53 respondents (73.6%) lack energy. 60 respondents (83.3%) lack carbohydrates. Protein is more 44 respondents (61.1%). 40 respondents (55.6%) lack fat. Vitamins are more than 46 respondents (63.9%). 59 respondents (81.9%) lack minerals. Lack of water for 72 respondents (100%). Light physical activity 70 respondents (97.2%). Underweight nutritional status of 52 respondents (72.2%). Conclusion: Based on the research results, it is found that the majority of students have poor food intake and physical activity with the nutritional status of teenagers. Researchers urge people to pay more attention to healthy food intake, sufficient activity and good nutritional status.

**Keywords:** Nutritional Status, Good Nutritional Status, Medan

**Abstrak.** Status gizi berpengaruh berbagai faktor yang berkaitan dengan kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya. Persoalan gizi timbul karena adanya ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan gizi remaja. Permasalahan gizi kepada remaja dapat membongkar kinerja psikologi, produktivitas maupun prestasi. Dampaknya sesuai pada status gizi, yaitu status gizi buruk menimbulkan risiko penyakit menular, padahal gizi lebih dan obesitas menimbulkan risiko berbagai penyakit degenerative. Asupan makanan yaitu ragam makanan juga minuman diperlukan badan tiap saat. Aktivitas fisik ialah setiap kegiatan yang dilakukan karena akan kebutuhan usaha. Status gizi yaitu penyelesaian terakhir keseimbangan asupan zat gizi dalam kondisi fisik dan asupan makanan. Tujuan: Penelitian mengetahui asupan makanan dan aktifitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024. Metode: Penelitian ini adalah disain deskriptif dengan menggunakan metode simple random sampling dengan populasi 258 responden dan sampel 72 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner food recall food, recal aktivitas dan pengukuran IMT. Hasil: penelitian menunjukkan energi kurang 53 responden (73,6%). Karbohidrat kurang 60 responden (83,3%). Protein lebih 44 responden (61,1%). Lemak kurang 40 responden (55,6%). Vitamin lebih 46 responden (63,9%). Mineral kurang 59 responden (81,9%). Air kurang 72 responden (100%). Aktivitas fisik ringan 70 responden (97,2%). Status gizi underweight 52 responden (72,2%). Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa sebagian besar di SMP Swasta Santo Petrus Medan memiliki asupan makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja kurang. Peneliti menghimbau agar lebih memperhatikan asupan makanan yang sehat, aktivitas yang cukup dan status gizi yang baik

**Kata kunci:** Status Gizi, Gizi yang baik, Medan

### 1. LATAR BELAKANG

Persoalan gizi timbul karena adanya ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan gizi remaja (Jakagi 2021). Permasalahan gizi kepada para remaja bisa membongkar kinerja psikologi, produktivitas maupun dalam prestasi. Dampaknya sesuai pada status gizi yakni

status gizi buruk menimbulkan risiko masalah menular padahal gizi lebih dan obesitas menimbulkan risiko beragam penyakit degeneratif (Charina et al., 2022). Remaja dengan masalah gizi harus menanggung dampaknya gara-gara karena hal ini akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja serta kesehatannya di masa depan. Remaja yang mengalami gizi buruk akan rentan terserang penyakit, terutama risiko penyakit menular dan tidak menular (Lathifah, 2022). Ketidakseimbangan asupan makan sesuai kebutuhan remaja dapat muncul permasalahan gizi, seperti malnutrisi juga gizi buruk (Zerlina, 2023)

Distribusi gizi remaja putri umur 15-19 tahun pada negara Arab Saudi yaitu 19,2% kurus, 13,97% kelebihan berat badan, 7,76% obesitas, 59,0% berstatus gizi bagus. Status gizi seterusnya dapat berpengaruh dalam tingginya Pendidikan dari ibu juga total pangan yang slalu dimakan setiap hari (Dewi et al., 2020). Secara nasional, prevalensi status gizi di Indonesia berdasarkan IMT/U tergolong amat kurus berjumlah 2,4%, kurus berjumlah 6,8%, obesitas berjumlah 10,8%, obesitas berjumlah 10,8%, obesitas berjumlah 9,2%. Data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 (Riskesdas) membuktikan 25,7% umur 13-15 tahun dan 26,9% umur 16-18 tahun status gizi pendek dan amat pendek, 8,7% umur 13-15 tahun dan 8,1% umur 16-18 tahun kurus dan amat kurus, 16,0% usia 13-15 tahun juga 13,5% 16-18 tahun obesitas (Riskesdas, 2018)

Hasil Riskesdas 2018 menilai status gizi remaja di Sumatera Utara secara nasional menurut IMT/U pada umur 13-15 tahun. Gizi buruk sebanyak 7,3% (amat kurus 1,6% dan kurus 5,7%), gizi lebih sebesar 17,7% (kelebihan berat badan 12,9% dan obesitas 4,8%). Menurut dari laporan tahun 2018 Riskesdas, indeks status gizi umur 13-15 tahun di Kota Medan ialah gizi kurang sebesar 8,12% dan gizi lebih sebesar 22,29%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan status gizi Sumut yang 7,3% menjalani gizi kurang dan 17,7% menjalani gizi lebih. Sedangkan status gizi Sumut sebesar 5,1% gizi kurang dan 14,9% gizi berlebih. Meskipun angka gizi buruk masih lebih rendah di Sumatera Utara, namun angka gizi buruk lebih tinggi di Sumatera Utara yaitu berjumlah 1,02% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Salsabila (2018) mengemukakan bahwa status gizi remaja dapat dikaitkan dengan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari, asupan makanan termasuk ukuran dan jenisnya, serta aktivitas fisik. Menurut penelitian Khusniyati (2015), konsumsi pangan yang buruk pada remaja akan menimbulkan masalah serius berupa rendahnya status gizi (Nabawiyah, dkk 2021) Asupan makan yang buruk bertanggung jawab atas sebagian besar masalah gizi pada remaja. Keseimbangan yang baik ialah fondasi untuk Kesehatan tubuh. Gizi dapat berpengaruh pada tumbuh, kembang, kecerdasan dan produktivitas tubuh menunjukkan betapa pentingnya

peran gizi untuk kehidupan pada manusia. Apabila nantinya terjadi gangguan tentang gizi, malnutrisi ataupun gizi buruk, pertumbuhan tak akan bisa optimal (jurnal biomedis).

Dampak terhadap remaja dengan status gizi buruk adalah dapat mempengaruhi kesuburan, menurunkan kemampuan konsentrasi di sekolah dan meningkatkan penyakit menular. Kelebihan akan berat badan pada remaja atau obesitas memiliki risiko amat tinggi terserang sakit degeneratif berupa tensi tinggi, kelebihan gula, kardiovaskuler, kanker bahkan pengeroposan tulang (Mufidah & Soeyono, 2021). Status gizi berpengaruh akan beberapa faktor yang berkaitan dengan kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya. Faktor-faktor penting sebab permasalahan gizi bisa beragam dalam suatu tempat dan suatu masyarakat (Yunita, 2020). Penyebab langsung terjadinya permasalahan gizi, baik kelebihan gizi maupun kekurangan gizi, ialah tak berkeseimbangannya antara asupan makanan dibandingkan pada tubuh yang memerlukan kebutuhan dan munculnya penyakit menular misal sakit diare dan kurang darah. Pada gizi yang belum tercukupi dapat terjadi karena pemberian zat gizi diberikan kurang dari kecukupan, padahal untuk gizi lebih disebabkan oleh asupan zat gizi yang melewati kadar yang sudah diberikan juga tak diseimbangkan oleh aktivitas fisik (Supriasa, 2014). Energi ke dalam tubuh yang sudah masuk, bisa timbulnya masalah gizi berupa penambahan berat badan (BB), terlalu banyak mengonsumsi energi dapat mengakibatkan gizi buruk (Mardalena, 2021).

Remaja makan lebih jarang, seperti melewatkan sarapan dan remaja juga mungkin mengurangi ukuran porsi hanya untuk pencitraan pada diri sendiri. Remaja jadinya bisa lemah dan berkekurangan energi dalam berpartisipasi di ruang kelas (Rumida et al, 2021). Keragaman akan makanan, menjadi salah satu faktor yang perlu diamati, yaitu memakan makanan ringan. Makanan ringan amat erat kaitannya akan status gizi remaja di kantin sekolah bahkan di masyarakat. Memakan makanan ringan di kantin dan di luar sekolah selalu bertambah sehingga dalam satu keluarga menjadi terbatas dalam menyiapkan makanan sendiri. Karena keunggulan jajanan ialah harganya yang sangat murah, mudah ditemukan, mempunyai rasa sedap dan sesuai pas lidah orang-orang (Harahap dkk, 2020)

## **2. METODE PENELITIAN**

Desain yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah bersifat deskriptif menjelaskan kemana peneliti akan melihat, mengamati, mendeskripsikan, menggambarkan atau mengobservasi gambaran asupan makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan tahun 2024. Populasi penelitian terdiri dari poin yang sudah terpenuhi penilaian (Nursalam, 2020). Komunitas skripsi yaitu siswa kelas VII - VIII SMP

Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024 sebesar 258 siswa dari setiap kelas dengan jumlah kelas VII 130 dan kelas VIII 128 respon. Sampel yaitu suatu kesatuan yang bisa diakses dan dipakai untuk meneliti (nursalam,2020). Sampling ialah proses memilih beberapa dari komunitas yang mungkin mewakili populasi saat ini. Besarnya sampel ditentukan sebagai berikut dengan menggunakan rumus slovin (Nursalam,2020).

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Gambaran Lokasi Penelitian**

Sekolah Menengah Pertama Swasta santo Petrus Medan ialah salah satau sekolah swasta yang berdiri di Jl. Luku. I. No.1 Medan, Kwala Bekala,. Kec.Medan Johor, Kota Medan Prov. Sumatera Utara. SMP Swasta Santo Petrus Medan ialah sekolah yang berada di bawah naungan yayasan perguruan Katolik Don Bosco KAM salah satu yayasan pendidikan yang dimiliki oleh keuskupan Agung Medan. SMP swasta ini pertama kali berdiri pada tahun 1983. Pada saat ini SMP Swasta Santo Petrus memakai panduan kurikulum belajar SMP 2013. SMP Swasta Santo Petrus dibawah kepemimpinan seorang kepala sekolah yang bernama Drs. Eriawady Sembiring dibantu operator bernama Dubesty D Gultom. SMP Swasta Santo Petrus didirikan sejak 04 September 2019.

SMP Swasta Santo Petrus Medan menyediakan ruangan kelas berjumlah 13 kelas ( kelas VIII1, VII2, VII3, VII4, VIII1, VIII2, VIII3, VIII4, IX1, IX2, IX3, IX4, IX5 ). SMP Swasta Santo Petrus Medan memiliki beberapa fasilitas serta sarana dan prasarana seperti: Ruang perpustakaan 1, laboratorium 2, ruang pimpinan 1, ruang guru 1, ruang ibadah 1, UKS 1, ruang toilet 4, Gudang 1, tempat bermain/olahraga 1, ruang TU 1, ruang konseling 2, ruang OSIS 1, ruang bangunan 1. Sekolah ini mempunyai banyak ekstrakurikuler berupa: Bola basket, bola voly, bulu tangkis, tenis meja, grup band, marching band, group musik tradisional, tari tradisional, modern dance, paduan suara, bimbingan olimpiade sains, english club dan pramuka. Jumlah guru SMP Swasta Santo Petrus ini ialah guru sebanyak 17 orang, 3 laki- laki dan 14 perempuan, ada tenaga kependidikan sebanyak 5 orang yaitu 1 laki-laki dan 4 perempuan. Guru ditambah tendik sebanyak 22 orang yaitu 4 orang laki-laki dan 18 orang Perempuan. Peserta didik berjumlah 377 orang yang dimana 194 orang siswa laki-laki dan 183 orang siswi perempuan

## Data Demografi Responden

**Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Demografi (Jenis Kelamin) SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024**

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	24	33,3
Perempuan	48	66,7
Total	72	100
Umur		
11 Tahun	1	1,4%
12 Tahun	19	26,4%
13 Tahun	29	40,3%
14 Tahun	23	31,9%
Total	72	100

Berdasarkan tabel 5.1 diatas maka didapat data berdasarkan data jenis kelamin responden diperoleh berjenis kelamin laki - laki sebanyak 24 (33,3%), perempuan sejumlah 48 (66,7%). Berdasarkan data umur responden berada pada rentang masa remaja awal umur 11 tahun yaitu sejumlah 1 orang (1,4%), umur 12 tahun yaitu sejumlah 19 orang (26,4%), umur 13 tahun yaitu sejumlah 29 orang (40,3%), umur 14 tahun sejumlah 23 orang (31,9%).

## Asupan Makanan

Asupan makanan pada anak remaja di SMP Swasta santo Petrus Medan Tahun 2024 terdiri atas asupan energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air akan dicatat pada lembar kuesioner catatan makanan 24 jam yang terdiri dari waktu, nama hidangan, bahan makanan serta ukuran yang dikonsumsi dalam satu hari atau 24 jam.

**Tabel. 5.2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan data Asupan makanan pada remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024.**

	Asupan Makanan	f	%
A	Energi		
	Cukup	15	20,8
	Kurang	53	73,6
	Lebih	4	5,6
	Total	72	100
B	Karbohidrat		
	Cukup	10	13,9
	Kurang	60	83,3
	Lebih	2	2,8
	Total	72	100
C	Protein		
	Cukup	15	20,8
	Kurang	13	18,1
	Lebih	44	61,1
	Total	72	100

D	Lemak		
	Cukup	19	26,4
	Kurang	40	55,6
	Lebih	13	18,1
	Total	72	100
E	Vitamin		
	Cukup	16	22,2
	Kurang	10	13,9
	Lebih	46	63,9
	Total	72	100
	Asupan Makanan	f	%
F	Mineral		
	Cukup	0	0
	Kurang	59	81,9
	Lebih	13	18,1
	Total	30	100
G	Air		
	Cukup	0	0
	Kurang	72	100
	Lebih	0	0
	Total	30	100

Berdasarkan table 5.2 Asupan makanan pada remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024 yang terdiri dari energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air, yang diperoleh dari recall food atau catatan makanan dalam 24 jam yang diolah dengan nutridi survey maka didapatkan energi cukup yaitu 15 orang (20,8%), energi kurang sebanyak 53 orang (73,6%) dan energi lebih sebanyak 4 orang (5,6%). Karbohidrat cukup sebanyak 10 orang (13,9%), karbohidrat kurang sebanyak 60 orang (83,3%), karbohidrat lebih sebanyak 2 orang (2,8%). Protein cukup sebanyak 15 orang (20,8%), protein kurang sebanyak 13 orang (18,1%), protein lebih sebanyak 44 orang (61,1%). Lemak cukup sebanyak 19 orang (26,4), lemak kurang sebanyak 40 orang (55,6%), lemak lebih sebanyak 13 orang (18,1%). Vitamin cukup sebanyak 16 orang (22,2%), vitamin kurang 10 orang (13,9%), vitamin lebih 46 orang (63,9%). Mineral kurang sebanyak 59 orang (81,9%), mineral lebih sebanyak 13 orang (18,1%). Air kurang sebanyak 72 orang (100%).

### Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik pada remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024 ringan, sedang, berat, yang dilakukan dalam satu hari oleh responden sebagai hasil observasi menggunakan lembar pal recall dapat dilihat dalam table 5.3 dibawah ini.

**Tabel 5.3. Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024**

Aktivitas fisik	F	%
Ringan	70	97,2
Sedang	0	
Berat	2	2,8
Total	72	100

Berdasarkan tabel 5.3 frekuensi SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024 dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 70 responden (97,2%) dan aktivitas berat sebanyak 2 orang (2,8%).

### Status Gizi

Status gizi pada remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024 sejumlah 72 responden menunjukkan status gizi remaja yang dilakukan dalam 3 hari rawatan pada responden sebagai hasil observasi menggunakan lembar IMT. Maka hasil penilaian dapat dilihat dalam tabel 5.4 dibawah ini :

**Tabel 5.4. Status gizi pada remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024**

Status gizi	f	%
Underweight	52	72,2
Normal	15	20,8
Overweight	4	5,6
Obesitas I	1	1,4
Obesitas II	0	0
Total	72	100

Berdasarkan table 5.4 status gizi pada remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024 dengan status gizi underweight sebanyak 52 responden (72,2%), status gizi normal sejumlah 15 responden (20,8%), overweight sebanyak 4 responden (5,6%), status gizi obesitas I sebanyak 1 responden (1,4%).

Asupan makanan yaitu ragam makanan juga minuman diperlukan badan tiap saat. Secara umum asupan pangan merupakan informasi mengenai total dan ragam pangan yang di makan dalam jangka waktu belum pasti. Apa yang kita makan menyediakan nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk terus tumbuh dan tetap sehat (Rahayu, 2017). Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024 dengan menggunakan food recall, pal recal dan lembar observasi imt kepada 72 responden, diperoleh hasil penelitian asupan makanan energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air dengan kategori cukup, kurang dan lebih.

Berdasarkan tabel 5.2 Asupan makanan pada remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024 yang terdiri dari energi, karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan air yang diperoleh dari recall food 24 jam diolah dengan nutrisi survey maka didapatkan energi cukup yaitu sebanyak 15 responden (20,8%), dan energi kurang yaitu sebanyak 53 responden (73,6%). Karbohidrat cukup yaitu sebanyak 10 responden (13,9%), karbohidrat kurang yaitu sebanyak 60 responden (83,3%), karbohidrat lebih sebanyak 2 responden (2,8%).

Protein cukup yaitu sebanyak 15 responden (20,8%), protein kurang yaitu sebanyak 13 responden (18,1%), protein lebih sebanyak 44 responden (61,1%). Lemak cukup yaitu sebanyak 19 responden (26,4%), lemak kurang yaitu sebanyak 40 responden (55,6%), lemak lebih sebanyak 13 responden (18,1%). Vitamin cukup yaitu sebanyak 16 responden (22,2%), vitamin kurang yaitu sebanyak 10 responden (13,9%), vitamin lebih sebanyak 46 responden (63,9%). Mineral kurang yaitu sebanyak 59 responden (81,9%), mineral lebih yaitu sebanyak 13 responden (18,1%). air kurang yaitu sebanyak 72 responden (100%).

Peneliti berasumsi bahwa kecukupan asupan makanan pada remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan dipengaruhi oleh ketidakseimbangan harian antara karbohidrat, protein, sayur dan buah, serta konsumsi makanan cepat saji atau jajanan dan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Kebiasaan makan remaja seringkali juga berupa melewatkan sarapan dan mengurangi porsi makan. Asumsi ini didukung oleh penelitian. Pandangan tersebut juga didukung oleh penelitian (2021) yang menemukan bahwa asupan makanan remaja di SMP Negeri di Kota Malang berada pada kategori cukup (95,1%) karena remaja belum sepenuhnya merespon kebutuhan gizi tubuh dan sering melewatkan waktu makan yang menyebabkan penurunan asupan makanan pada remaja tidak teratur.

Penelitian lain juga mendukung bahwa konsumsi asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh dapat menimbulkan permasalahan gizi yang membuat tubuh rentan terhadap penyakit, yang banyak dijumpai di wilayah atau negara berkembang (Sulistyoningsih, 2011). Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap aktivitas fisik yang dilakukan oleh otot rangka yang menghasilkan peningkatan pengeluaran energi secara signifikan (McMahon et al, 2019). Kurangnya aktivitas fisik membuat tubuh menggunakan lebih sedikit energi, sehingga dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas jika asupan energi tidak sesuai dengan pengeluaran energi (Ryan, 2019).

Berdasarkan tabel 5.3 Aktivitas fisik remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024 terdiri dari ringan, sedang dan berat yang diperoleh dari recall aktivitas 24 jam maka didapatkan aktivitas fisik ringan 70 responden (97,2%) dan aktivitas fisik berat sebanyak 2 responden (2,8%). Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik ringan dikarenakan aktivitas fisik

yang dilakukan siswa rata-rata termasuk pada kategori tingkat sedang sehingga keringat yang dikeluarkan pun sedikit seperti belajar, berjalan, membersihkan rumah, makan, dan duduk.

Peneliti lain juga berasumsi (Anggun Oktavia 2022) frekuensi aktivitas fisik remaja yang paling dominan di SMA Muhammadiyah 1 Surakarta adalah aktivitas fisik remaja berada pada kategori rendah yaitu sebesar 53,4%. Terdapat 26,1% remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang dan sisanya sebesar 20,5% remaja memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Rata-rata aktivitas fisik subjek penelitian berada pada kategori sedang. Aktivitas fisik pada kategori sedang umumnya sama dengan jalan cepat, berkebun, memindahkan perabotan, memotong rumput, belajar, duduk dan mengendarai sepeda. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian bahwa remaja melakukan aktivitas fisik di waktu senggang berupa olahraga berupa: bersepeda, lari, senam, duduk, mengerjakan pekerjaan rumah, menari dan belajar. Status gizi adalah hasil keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan metabolisme tubuh. Status gizi ialah faktor penting dalam menjaga kesehatan.

Berdasarkan table 5.4 status gizi pada remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024 dengan status gizi *underweight* sebanyak 52 responden (72,2%), status gizi normal berjumlah 15 responden (20,8%), *overweight* sebanyak 4 responden (5,6%), status gizi obesitas I sebanyak 1 responden (1,4%). Peneliti berasumsi bahwa status gizi *underweight* tinggi dikarenakan kurangnya asupan makanan yang dikonsumsi pada remaja SMP Swasta Santo Petrus Medan. Remaja cenderung lebih sedikit mengonsumsi makanan untuk melakukan diet agar mendapatkan tubuh yang langsing. Asumsi ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Maria Goreti Pantaleon (2019) pada remaja di SMA Negeri II Kota Kupang. Remaja diketahui merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik dan seringkali memiliki kebiasaan makan yang buruk. Hal ini tercermin dari perilaku remaja yang sering dianggap remeh oleh remaja itu sendiri, seperti melakukan diet ketat, makan lebih sedikit dengan melewatkan sarapan pagi dan menghindari rasa lapar. Hal ini dilakukan untuk generasi muda tetap kurus dan takut penambahan berat badan.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil survei terhadap 72 responden terkait Asupan Makanan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan 2024 maka disimpulkan: Hasil Asupan Makanan pada Remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024 dominan air kurang yaitu sebanyak 72 responden (100%). Hasil Aktivitas fisik ditemukan pada remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024 dengan aktivitas fisik dominan ringan 70 responden (97,2%). Hasil status gizi pada remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun

2024 dengan status gizi dominan underweight sebanyak 52 responden (72,2%). Diharapkan bagi sekolah agar dapat memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya asupan makanan dengan status gizi yang baik dan aktivitas fisik bagi siswa serta mengadakan olahraga teratur 1-2 kali dalam seminggu atau aktivitas lain yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa SMP Swasta Santo Petrus Medan menjadi lebih aktif.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. Darussalam Nutrition Journal, 5(1), 78–89.
- Naziha, D. D. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu dengan Asupan Buah dan Sayur di Desa Tegal Harum Kecamatan Denpasar Barat Kota Denpasar. Skripsi, 1–57.
- Nursalam (Ed.). (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan (5th ed.).
- Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition, 9(1), 17–29.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Hubungan Asupan Zat Gizi. Jurnal Ilmu Pendidikan, 7(2), 809–820.
- Zhou, Z., Li, H., & Jia, Y. (2019). AKG Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Sustainability (Switzerland), 11(1), 1–14.