

Analisis Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Bone

Irmayanti¹, Sakinah Amir², Hasnidar³

^{1,3}Universitas Sibatokkong Mambo, Indonesia,

²Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: irma93088@gmail.com, sakinah.amir@unm.ac.id, hasnidarjabir77@gmail.com

kunci:

Gaya hidup sedentari, pola makan, status gizi, remaja

Abstrak

Remaja merupakan usia yang harus mendapat perhatian lebih dalam pemenuhan gizinya karena pada fase ini terjadi pertumbuhan yang sangat pesat yang mempengaruhi berat badan, massa tulang, dan aktivitas fisik. Namun, perubahan gaya hidup modern yang cenderung meningkatkan gaya hidup sedentari serta pola makan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan gaya hidup sedentari dan pola makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Bone. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu proportionate stratified random sampling. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Bone dengan jumlah responden sebanyak 61 siswa kelas XI dan kelas XII. Pengolahan data menggunakan software IBM SPSS Statistic 26 dan analisis data yang digunakan adalah uji Rank Spearman (uji bivariat) dan uji regresi ordinal (uji multivariat) dengan CI 90%. Hasil uji regresi ordinal logistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan gaya hidup sedentari dan pola makan dengan semua parameter zat gizi makro dan zat gizi mikro, yaitu energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, dan besi dengan masing-masing nilai p -value = 0,000 serta seng dengan nilai p -value = 0,001 di SMA Negeri 1 Bone. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dan pola makan dengan status gizi pada remaja. Gaya hidup sedentari dan pola makan memiliki peran penting terhadap status gizi. Oleh karena itu, diperlukan upaya promosi kesehatan di sekolah untuk mendorong gaya hidup sehat pada remaja.

Keywords:

sedentary lifestyle, dietary patterns, nutritional status, adolescence

Abstract

Adolescence is a period of rapid growth that significantly influences body weight, bone mass, and physical activity. However, modern lifestyle changes have led to a tendency toward sedentary lifestyle and unbalance dietary patterns, which may effect nutritional status of adolescents. This study aimed to analyse the relationship between sedentary lifestyle and dietary patterns with nutritional status in adolescents at SMA Negeri 1 Bone. This study is a quantitative study with cross sectional design. The sampling technique using the proportionate stratified random sampling. The study was conducted at SMA Negeri 1 Bone with total sample of 61 people class XI and class XII. Data processing using IBM SPSS Statistic 26 software and were analyse using the Spearman Rank correlation test (bivariate test) and ordinal regression (multivariate test) with CI 90%. The results of the logistic ordinal regression test show that there is a significant relationship between sedentary lifestyle and eating patterns with all macronutrient dan micronutrient parameters, namely energy, protein, fat, carbohydrates, calcium, and iron with each p -value = 0.000 and zinc with p -value = 0.001 at SMA Negeri 1 Bone. The conclusion of this study is there is a significant relationship between sedentary lifestyle and dietary patterns with nutritional status in adolescents. Sedentary lifestyle and dietary patterns have an important role in nutritional status. Therefore, health promotion efforts are needed in school to encourage a healthy lifestyle in the adolescences.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia yang harus mendapat perhatian lebih dalam pemenuhan gizinya. Remaja merupakan kelompok rentan terhadap berbagai permasalahan gizi, baik itu gizi kurang maupun gizi lebih. Pada fase ini terjadi pertumbuhan yang sangat cepat yang memengaruhi berat badan, massa tulang, dan aktivitas fisik. Sehingga, untuk pertumbuhan

yang optimal kebutuhan gizi pada remaja harus terpenuhi. Namun, saat ini remaja di Indonesia menghadapi permasalahan *triple burden of malnutrition* yaitu masalah gizi kurang, gizi lebih, dan defisiensi zat gizi mikro (Kemenkes, 2020). Pola makan merupakan salah satu indikator yang memengaruhi status gizi. Pola makan harus dijaga dengan baik ketika memasuki usia remaja, karena laju pertumbuhan dan masa puncak pertumbuhan tulang meningkat. Pola makan mencakup jumlah makanan, jenis makanan, dan frekuensi makan (Almatsier, 2016). Semakin banyak jumlah makanan dan semakin beragam makanan yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama, maka status gizi seseorang akan semakin meningkat (Utami *et al.*, 2020).

Kehidupan modernisasi telah membawa perubahan perilaku remaja dari pola makan tradisional ke pola makan westernisasi (Shobach *et al.*, 2022). Makanan westernisasi seperti *fast food* merupakan makanan yang mengandung kalori, garam, lemak, protein, dan gula yang tinggi serta serat yang rendah. Pola makan westernisasi seperti *fast food* yang dibarengi dengan aktivitas sedentari yang tinggi dapat menyebabkan gizi lebih seperti *overweight* dan obesitas (Kamaruddin *et al.*, 2021). Gaya hidup sedentari adalah suatu perilaku duduk dan berbaring seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup sedentari dapat menjadi faktor penyebab status gizi lebih pada remaja (Krisnawati *et al.*, 2024). Hal ini dikarenakan tubuh hanya mengeluarkan sedikit energi sehingga energi yang belum dikeluarkan akan disimpan dalam bentuk lemak (Andriani, 2021). Penelitian yang dilakukan Asnita (2020) menyatakan bahwa gaya hidup sedentari memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas, dimana remaja memiliki risiko 2,567 kali lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki gaya hidup sedentari rendah.

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, sebanyak 81% remaja berusia 11 hingga 17 tahun tergolong memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Baik remaja laki-laki maupun perempuan pada rentang usia tersebut umumnya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi kurang dari satu jam per hari. Di sebagian besar negara, remaja perempuan cenderung lebih kurang aktif dibandingkan remaja laki-laki, dengan persentase masing-masing sebesar 85% dan 77,6% (WHO, 2022). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023), proporsi penduduk Indonesia usia ≥ 10 tahun yang memiliki aktivitas fisik kurang sebanyak 37,4%. Pada kelompok usia 15-19 tahun memiliki aktivitas fisik yang rendah sebanyak 50,4%. Angka ini meningkat jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2018 yang mencapai 49,6% untuk rentang usia yang sama. Alasan utama ketidakcukupan aktivitas fisik adalah kurangnya waktu (46,9%) dan malas (54,4%) (SKI, 2023). Data penduduk usia ≥ 10 tahun yang memiliki aktivitas fisik rendah di Sulawesi Selatan mencapai 39,6% berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023. Angka ini meningkat jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2018 yang mencapai 33,4%.

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, tercatat bahwa 36,07% penduduk berusia ≥ 10 tahun di Kabupaten Bone memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Penelitian oleh Wanti dan rekan-rekannya pada tahun 2023 menemukan bahwa dari 68 siswi di SMPN 02 Libureng Kabupaten Bone, sebanyak 36 siswi (52,9%) memiliki aktivitas fisik pada tingkat sedang. Sementara itu, penelitian oleh Najman dan rekan-rekannya pada tahun 2024 di wilayah kerja Puskesmas USA menunjukkan bahwa dari 115 responden, 99 orang diketahui memiliki aktivitas fisik yang rendah. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Azis dan Idris tahun 2025 di UPT Puskesmas Taretta Kabupaten Bone menunjukkan bahwa dari 65 remaja putri yang diperiksa, 14 orang tergolong memiliki aktivitas fisik ringan. Teknologi dan informasi yang semakin maju di Indonesia sangat berperan pada kemudahan akses terhadap transportasi pribadi atau umum, serta gadget seperti smartphone, video game, dan televisi yang mengakibatkan remaja semakin kurang dalam melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga. Kebiasaan tersebut akan memengaruhi pola makan remaja yang tidak seimbang, sehingga

menjadi faktor penyebab masalah gizi pada remaja. Faktor utama berbagai masalah gizi yang terjadi di Indonesia adalah gaya hidup sedentari dan perilaku pola hidup yang tidak sehat (Faradilla *et al.*, 2022).

Secara global, data WHO menunjukkan lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022, termasuk 160 juta orang mengalami obesitas. Kasus tersebut mengalami peningkatan drastis, dari yang hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022 (WHO, 2024). Sebanyak 190 juta lainnya mengalami kekurusan (BMI<18,5) (WHO, 2024). Secara nasional, data SKI (2023) menunjukkan status gizi remaja yang bervariasi. Status gizi kurang remaja usia 16-18 tahun mencapai 1,7% *severely thinnes* dan 6,6% *thinnes*. Sedangkan gizi lebih mencapai 8,8% *overweight* dan 3,3% *obese*. Untuk Provinsi Sulawesi Selatan, status gizi remaja dengan rentang umur 16-18 tahun menunjukkan sebanyak 2,3% mengalami *severely thinnes*, 9,9% *thinnes*, 8,8% *overweight* dan 4,1% *obese*. Data Riskesdas, 2018 menunjukkan prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 16-18 tahun di Kabupaten Bone kategori sangat kurus dan kurus secara berturut-turut yaitu 3,74% dan 9,79%, untuk status gizi lebih kategori gemuk dan obesitas secara berturut-turut yaitu 6,23% dan 1,98% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data status gizi siswa SMA tahun ajaran 2024/2025 dari Dinas Kesehatan Kabupaten Bone (2025) menunjukkan dari 7809 siswa kelas X yang diperiksa, sebanyak 84 siswa berstatus gizi sangat kurang, 4308 siswa berstatus gizi kurang, 467 siswa berstatus gizi gemuk, 259 siswa berstatus gizi obesitas, dan 2 siswa mengalami stunting.

Remaja dengan gaya hidup sedentari lebih dari 5 jam per hari cenderung memiliki risiko obesitas yang lebih tinggi, dibandingkan dengan remaja yang memiliki gaya hidup sedentari kurang dari 5 jam per hari. Aktivitas ringan termasuk dalam gaya hidup sedentari karena energi yang dikeluarkan lebih kecil daripada energi yang masuk. Gaya hidup sedentari tidak memiliki pengaruh yang besar terhadap orang dengan berat badan yang ideal, namun memiliki pengaruh yang besar terhadap orang dengan status gizi lebih dan obesitas (Ilmi & Pujiastati, 2020). Status gizi merupakan kondisi tubuh seseorang yang menggambarkan keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan nutrisi tubuh. status gizi dapat dilihat dari tiga aspek. Status gizi dikatakan baik apabila seseorang memiliki asupan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya, sehingga tubuh dapat berfungsi dengan baik dan sehat (Widayanti, 2014). Terdapat dua macam faktor yang memengaruhi status gizi seseorang, yaitu faktor secara langsung dan faktor secara tidak langsung. Faktor secara langsung masalah gizi seperti mengomsumsi makanan tidak sehat dalam frekuensi sering, pemahaman gizi yang kurang, penyakit infeksi, dan juga aktivitas fisik. Faktor secara tidak langsung masalah gizi seperti pola asuh orang tua, kesukaan terhadap makanan tertentu secara berlebihan, pengaruh globalisasi, serta kebiasaan makan yang buruk (Winarsih, 2018).

Adanya ketidakseimbangan antara asupan energi (diet) dan pengeluaran energi (aktivitas fisik) menyebabkan terjadinya berbagai masalah gizi, seperti kelebihan berat badan dan obesitas. Dalam kebanyakan kasus, obesitas adalah sebuah penyakit multifaktorial yang disebabkan oleh lingkungan obsegenik, faktor psikososial, dan variasi genetik (WHO, 2024). Dampak yang ditimbulkan kelebihan gizi pada remaja yaitu dapat meningkatkan risiko asma dan gangguan kognitif. Dalam jangka panjang, dapat menyebabkan diabetes, penyakit jantung, kanker, penyakit pernafasan, kesehatan mental dan gangguan reproduksi pada saat dewasa (Utami & Rialihanto, 2024). SMA Negeri 1 Bone sebagai salah satu sekolah yang terletak di kawasan perkotaan memiliki lingkungan yang memengaruhi gaya hidup siswanya. Di sekitar sekolah tersebut, banyak terdapat tempat yang menjual berbagai macam minuman manis dan makanan cepat saji (*junk food*) yang menjadi favorit kalangan remaja. Fenomena ini diperkuat dengan kebiasaan remaja masa kini yang cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas sedentari, seperti bermain gadget atau

menonton, dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik, turut berkontribusi pada perubahan pola hidup.

Data status gizi remaja di SMA Negeri 1 Bone yang diperoleh dari Rekapitulasi Penjarangan Kesehatan Anak Baru Sekolah (ABS) oleh UPTS BLUD Puskesmas Watampone tahun 2024, tercatat sebanyak 167 siswa kelas X telah menjalani pemeriksaan. Dari jumlah tersebut, ditemukan 1 siswa dengan status gizi sangat kurang, 5 siswa dengan gizi kurang, 9 siswa tergolong gemuk, dan 10 siswa mengalami obesitas. Gaya hidup sedentari dan pola makan yang tidak seimbang dapat berdampak langsung terhadap status gizi remaja, yang jika dibiarkan dapat menjadi faktor risiko timbulnya penyakit degeneratif di kemudian hari. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menganalisis hubungan gaya hidup sedentari dan pola makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Bone.

Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara gaya hidup sedentari atau pola makan dengan status gizi remaja secara terpisah, masih terdapat celah penelitian (research gap) yang signifikan. Penelitian-penelitian terdahulu umumnya hanya menganalisis gaya hidup sedentari atau pola makan secara parsial tanpa mengintegrasikan kedua faktor tersebut dalam satu model analisis multivariat. Selain itu, sebagian besar penelitian hanya menilai asupan zat gizi makro tanpa mempertimbangkan peran zat gizi mikro (kalsium, besi, dan seng) yang juga penting bagi pertumbuhan remaja. Di Kabupaten Bone, khususnya di SMA Negeri 1 Bone, belum ada penelitian yang menganalisis secara komprehensif interaksi antara gaya hidup sedentari dengan pola makan berdasarkan asupan zat gizi makro dan mikro terhadap status gizi remaja. Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan menganalisis hubungan simultan antara gaya hidup sedentari dan pola makan (meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, besi, dan seng) dengan status gizi remaja menggunakan analisis multivariat.

Berdasarkan latar belakang dan celah penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi distribusi gaya hidup sedentari pada remaja di SMA Negeri 1 Bone, (2) menganalisis pola makan remaja berdasarkan asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dan zat gizi mikro (kalsium, besi, seng), (3) mengevaluasi status gizi remaja berdasarkan indikator IMT/U, (4) menganalisis hubungan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi remaja, (5) menganalisis hubungan antara pola makan berdasarkan asupan zat gizi dengan status gizi remaja, dan (6) menganalisis hubungan simultan antara gaya hidup sedentari dan pola makan dengan status gizi remaja menggunakan analisis multivariat. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah yang komprehensif untuk merancang intervensi gizi yang efektif dan terintegrasi bagi remaja di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang mengandung unsur-unsur kuantitatif (angka, frekuensi, presentase) dimana data yang dikumpulkan akan menguji hipotesis dan sifat-sifat lain yang umumnya berhubungan dengan ilmu universalis kuantitatif (Syahroni, 2022). Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah desain penelitian yang mengkaji risiko dan efek melalui observasi dan pengumpulan data dilakukan secara bersamaan atau satu waktu (Abduh *et al.*, 2023). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *proportionate stratified random sampling*. *Proportionate stratified random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel di mana populasi dibagi dalam bentuk *strata* (subkelompok) dan sampel acak diambil dari setiap *strata*. Tujuannya yaitu memastikan unsur-unsur yang ada di setiap *strata* terwakili dalam sampel (Firmansyah & Dede, 2022).

Penelitian ini menggunakan dua jenis data, yaitu data primer dan sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari responden dan mencakup karakteristik responden, pengukuran antropometri, gaya hidup sedentari, serta pola makan. Sementara itu, data sekunder, yang didefinisikan sebagai informasi yang telah ada sebelumnya dan tidak dikumpulkan secara langsung oleh peneliti (Wijoyo *et al.*, 2021), meliputi profil dan jumlah siswa di SMAN 1 Bone. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner ASAQ untuk mengukur gaya hidup sedentari, yang telah teruji validitas ($r > 0,5$) dan reliabilitasnya (Cronbach's Alpha $> 0,7$), serta kuesioner Semi-quantitative FFQ yang telah divalidasi untuk populasi remaja Indonesia guna menilai pola makan. Status gizi diukur melalui antropometri untuk menghitung Z-Score IMT/U (Pradany *et al.*, 2020).

Selanjutnya, data diolah menggunakan software IBM SPSS Statistics 26. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik variabel, dilanjutkan dengan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Rank Spearman untuk menguji hubungan antara gaya hidup sedentari dan pola makan dengan status gizi secara terpisah (Safitri *et al.*, 2016). Untuk menganalisis hubungan secara simultan, penelitian ini menggunakan analisis multivariat berupa uji regresi ordinal logistik, yang dipilih karena kemampuan uji ini dalam menganalisis pengaruh beberapa variabel independen terhadap variabel dependen ordinal seperti status gizi. Seluruh pengujian statistik dilakukan dengan taraf signifikansi 0,1 dan Confidence Interval 90%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Responden Berdasarkan Gaya Hidup Sedentari

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Gaya Hidup Sedentari

Gaya Hidup Sedentari	Total	
	n	%
Gaya hidup sedentari		
Ringan	0	0
Sedang	32	52,5
Tinggi	29	47,5
Total	61	100

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Tabel 1 menunjukkan distribusi gaya hidup sedentari responden di SMA Negeri 1 Bone. Temuan kunci dari tabel ini adalah mayoritas responden (52,5%) memiliki gaya hidup sedentari kategori sedang, sementara 47,5% tergolong kategori tinggi. Tidak ada responden yang tergolong kategori ringan.

Hasil ini sejalan dengan tren global dimana remaja menghabiskan waktu yang signifikan untuk aktivitas sedentari. Aktivitas sedentari dominan yang dilakukan responden adalah penggunaan ponsel/komputer untuk hiburan dengan rata-rata 2,7 jam/hari pada kategori sedang dan 5,1 jam/hari pada kategori tinggi. Penelitian Maidartati *et al.* (2022) di Bandung juga menemukan bahwa mayoritas remaja SMA (65,5%) memiliki gaya hidup sedentari tinggi, terutama terkait penggunaan gadget. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori perilaku kesehatan dimana kemudahan akses teknologi dan lingkungan yang mendukung (seperti akses WiFi di sekolah, kepemilikan smartphone) menciptakan kondisi obesogenik yang memfasilitasi perilaku sedentari (Carson *et al.*, 2016). Tingginya durasi screen time pada remaja modern dikaitkan dengan berbagai faktor seperti penggunaan media sosial, hiburan digital, dan pembelajaran online yang semakin intensif pasca pandemi.

Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Total	
	n	%
Energi		
Kurang	5	8,2
Cukup	41	67,5
Lebih	15	24,6
Protein		
Kurang	16	26,2
Cukup	31	50,8
Lebih	14	23,0
Lemak		
Kurang	0	0,0
Cukup	14	23,0
Lebih	47	77,0
Karbohidrat		
Kurang	23	37,7
Cukup	31	50,8
Lebih	7	11,5
Kalsium		
Kurang	5	8,2
Cukup	46	75,4
Lebih	10	16,4
Besi		
Kurang	50	82
Cukup	11	18
Lebih	0	0
Seng		
Kurang	41	67,2
Cukup	16	26,2
Lebih	4	6,6
Total	61	100

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Tabel 2 menyajikan distribusi pola makan responden berdasarkan asupan zat gizi. Temuan utama menunjukkan: (1) Asupan energi mayoritas cukup (67,5%), namun terdapat 24,6% yang berlebih, (2) Asupan protein mayoritas cukup (50,8%), (3) Asupan lemak mayoritas berlebih (77%), (4) Asupan karbohidrat mayoritas cukup (50,8%), (5) Asupan kalsium mayoritas cukup (75,4%), (6) Asupan zat besi mayoritas kurang (82%), dan (7) Asupan seng mayoritas kurang (67,2%).

Temuan ini mencerminkan pola makan tidak seimbang yang umum dijumpai pada remaja perkotaan. Tingginya asupan lemak (77% berlebih) terutama bersumber dari konsumsi makanan gorengan, fast food, dan makanan olahan yang mudah diakses di sekitar sekolah. Penelitian Cahyorini et al. (2022) menemukan pola serupa dimana remaja cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat. Rendahnya asupan zat besi (82% kurang) dan seng (67,2% kurang) mengindikasikan kurangnya konsumsi sumber hewani seperti daging merah, hati, dan ikan. Defisiensi zat gizi mikro ini dapat berdampak pada fungsi kognitif, sistem imun, dan pertumbuhan remaja (Abhiram et al., 2019). Asupan kalsium yang relatif cukup (75,4%) disebabkan oleh konsumsi susu UHT, tahu, tempe, ikan, dan sayuran hijau dengan frekuensi 2-3 kali per minggu. Pola ini menunjukkan bahwa

meskipun remaja mengonsumsi makanan tinggi kalori, kualitas gizi dari aspek mikronutrien masih perlu ditingkatkan.

Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Total	
	n	%
Status gizi		
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	2	3,3
Gizi baik	45	73,8
Gizi lebih	10	16,4
Obesitas	4	6,6
Total	61	100

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Tabel 3 menunjukkan distribusi status gizi responden. Temuan menunjukkan mayoritas siswa memiliki status gizi baik (73,8%), namun terdapat 16,4% dengan gizi lebih, 6,6% obesitas, dan 3,3% gizi kurang. Tidak ada responden dengan status gizi buruk. Prevalensi gizi lebih dan obesitas yang mencapai 23% (gabungan gizi lebih dan obesitas) menunjukkan adanya permasalahan gizi ganda. Angka ini lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional remaja usia 16-18 tahun (12,1% berdasarkan SKI 2023). Status gizi baik yang dominan dikaitkan dengan pola asuh keluarga yang mendorong konsumsi makanan sehat dan ketersediaan makanan bergizi di rumah (Angelina, 2023). Namun, perlu dicatat bahwa indikator IMT/U memiliki keterbatasan karena tidak membedakan antara massa lemak dan massa otot. Beberapa remaja dengan IMT normal mungkin memiliki komposisi tubuh yang tidak optimal, seperti tinggi lemak visceral namun rendah massa otot (Ayu, 2020). Adanya kasus gizi kurang (3,3%) menunjukkan bahwa triple burden of malnutrition masih menjadi tantangan, dimana gizi kurang dan gizi lebih terjadi bersamaan dalam satu populasi.

Hubungan Gaya Hidup Sedentari dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Bone

Tabel 4. Hubungan Gaya Hidup Sedentari dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Bone

Status Gizi	Gaya Hidup Sedentari						ρ -value
	Ringan		Sedang		Tinggi		
	n	%	n	%	N	%	
Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0,000
Gizi Kurang	0	0	0	0	2	6,9	
Gizi Baik	0	0	32	100	13	44,8	
Gizi Lebih	0	0	0	0	10	34,5	
Obesitas	0	0	0	0	4	13,8	
Total	0	0	32	100	29	100	
Hasil Uji Korelasi Rank Spearman ($\alpha = 0,1$) ($r = 0,464$)							

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Tabel 4 menyajikan hasil uji korelasi Rank Spearman antara gaya hidup sedentari dengan status gizi. Hasil menunjukkan hubungan positif yang signifikan ($r = 0,464$; $p = 0,000 < 0,1$) dengan kekuatan korelasi sedang. Temuan kunci: seluruh responden dengan gaya hidup sedentari sedang (100%) memiliki status gizi baik, sedangkan pada kategori sedentari tinggi ditemukan 44,8% gizi baik, 34,5% gizi lebih, 13,8% obesitas, dan 6,9% gizi kurang.

Hasil ini mengkonfirmasi bahwa semakin tinggi gaya hidup sedentari, semakin tinggi kemungkinan mengalami gizi lebih atau obesitas. Mekanisme yang mendasari hubungan ini

adalah: (1) Penurunan pengeluaran energi total karena minimnya aktivitas fisik, (2) Peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori saat melakukan aktivitas sedentari seperti nonton TV atau bermain game (mindless eating), (3) Gangguan metabolisme glukosa dan lipid akibat duduk prolonged, dan (4) Penurunan sensitivitas insulin (Bhargava & Pracheth, 2016). Penelitian Alfionita et al. (2023) di Jember menemukan hasil konsisten dengan OR = 3,2, menunjukkan remaja dengan gaya hidup sedentari tinggi berisiko 3,2 kali lebih besar mengalami gizi lebih. Temuan bahwa semua responden dengan sedentari sedang memiliki gizi baik mengindikasikan adanya threshold effect, dimana durasi sedentari di bawah 4 jam/hari masih dapat dikompensasi dengan aktivitas fisik lainnya dan tidak berdampak negatif pada status gizi. Namun, ketika durasi melebihi 4 jam/hari, risiko gizi lebih meningkat tajam. Implikasi praktisnya adalah perlunya intervensi untuk membatasi screen time maksimal 4 jam per hari pada remaja.

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Bone

Tabel 5. Hubungan Pola Makan Berdasarkan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Bone

Status Gizi	Pola Makan						Total		p-value	r
	Berdasarkan Zat Gizi Makro						n	%		
	Kurang		Cukup		Lebih					
n	%	n	%	n	%	n	%			
Energi										
Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	0	0,000	0,854
Gizi Kurang	1	20	1	2,4	0	0	2	3,3		
Gizi Baik	4	80	40	97,6	1	6,7	45	73,8		
Gizi Lebih	0	0	0	0	10	66,7	10	16,4		
Obesitas	0	0	0	0	4	26,7	4	6,6		
Total	5	100	41	100	15	100	61	100		
Protein										
Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	0	0,000	0,510
Gizi Kurang	1	6,3	1	3,2	0	0	2	3,3		
Gizi Baik	15	93,8	25	80,6	5	35,7	45	73,8		
Gizi Lebih	0	0	3	9,7	7	50	10	16,4		
Obesitas	0	0	2	6,5	2	14,3	4	6,6		
Total	16	100	31	100	14	100	61	100		
Lemak										
Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	0	0,061	0,241
Gizi Kurang	0	0	0	0	2	4,3	2	3,3		
Gizi Baik	0	0	14	100	31	66	45	73,8		
Gizi Lebih	0	0	0	0	10	21,3	10	16,4		
Obesitas	0	0	0	0	4	8,5	4	6,6		
Total	0	0	14	100	47	100	61	100		
Karbohidrat										
Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	0	0,000	0,618
Gizi Kurang	2	8,7	0	0	0	0	2	3,3		
Gizi Baik	21	91,3	24	77,4	0	0	45	73,8		
Gizi Lebih	0	0	5	16,1	5	71,4	10	16,4		
Obesitas	0	0	2	6,5	2	28,6	4	6,6		
Total	23	100	31	100	7	100	61	100		

Hasil Uji Korelasi Rank Spearman ($\alpha = 0,1$)

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Tabel 6. Hubungan Pola Makan Berdasarkan Zat Gizi Mikro dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Bone

Status Gizi	Pola Makan Berdasarkan Zat Gizi Mikro						Total		p-value	r
	Kurang		Cukup		Lebih		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Kalsium										
Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	0	0,000	0,608
Gizi Kurang	2	40	0	0	0	0	2	3,3		
Gizi Baik	0	0	45	97,8	0	0	45	73,8		
Gizi Lebih	3	60	1	2,2	6	60	10	16,4		
Obesitas	0	0	0	0	4	40	4	6,6		
Total	5	100	46	100	10	100	61	100		
Besi										
Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	0	0,055	0,247
Gizi Kurang	2	4	0	0	0	0	2	3,3		
Gizi Baik	39	78	6	54,4	0	0	45	73,8		
Gizi Lebih	6	12	4	36,4	0	0	10	16,4		
Obesitas	3	6	1	9,1	0	0	4	6,6		
Total	50	100	11	100	0	100	61	100		
Seng										
Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	0	0,040	0,264
Gizi Kurang	1	2,4	1	6,3	0	0	2	3,3		
Gizi Baik	34	82,9	10	62,5	1	25	45	73,8		
Gizi Lebih	4	9,8	3	18,8	3	75	10	16,4		
Obesitas	2	4,9	2	12,5	0	0	4	6,6		
Total	41	100	16	100	4	100	61	100		

Hasil Uji Korelasi Rank Spearman ($\alpha = 0,1$)

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan dengan Status Gizi

Tabel 7. Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Energi dengan Status Gizi

Gaya Hidup Sedentari	Status Gizi	Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Energi						Total	P-Value	Chi-Square
		Kuran		Cukup		Lebih				
		n	%	n	%	n	%			
Ringan	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	0,000	72,786
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0		
	Gizi Baik	0	0	0	0	0	0	0		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0		
Sedang	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0		
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0		

Analisis Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Bone

		10	3	10		3			
	Gizi Baik	2	0	0	0	0	0	2	100
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100
Tinggi	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100
	Gizi Kurang	1	33,	1	9,1	0	0	2	6,9
	Gizi Baik	2	66,	1	90,	1	6,7	3	44,0
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	1	66,	1
	Obesitas	0	0	0	0	4	26,	7	4
	Obesitas	0	0	0	0	4	26,	7	4
Total		5	10	4	10	1	10	6	100

Hasil Uji Regresi Ordinal Logistik ($\alpha = 0,1$)

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Tabel 8. Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Protein dengan Status Gizi

Gaya Hidup Sedentari	Status Gizi	Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Protein						Total	P-Value	Chi-Square	
		Kurang		Cukup		Lebih					
		n	%	n	%	n	%				
Ringan	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100	0,000	22,847
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Baik	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100		
Sedang	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Baik	12	100	18	100	2	100	32	100		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100		
Tinggi	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Kurang	1	25	1	7,7	0	0	2	6,9		
	Gizi Baik	3	75	7	53,8	3	25	13	44,8		
	Gizi Lebih	0	0	3	23,1	7	58,3	10	34,5		
	Obesitas	0	0	2	15,4	2	16,7	4	13,8		
Total		16	100	31	100	14	100	61	100		

Hasil Uji Regresi Ordinal Logistik ($\alpha = 0,1$)

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Tabel 9. Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Lemak dengan Status Gizi

Gaya Hidup Sedentari	Status Gizi	Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Lemak			Total	P-Value	Chi-Square
		Kurang	Cukup	Lebih			

Analisis Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Bone

		n	%	n	%	n	%	n	%		
Ringan	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Baik	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100		
Sedang	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100	0,000	16,817
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Baik	0	0	10	100	22	100	32	100		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100		
Tinggi	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Kurang	0	0	0	0	2	8	2	6,9		
	Gizi Baik	0	0	4	100	9	36	13	44,8		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	10	40	10	34,5		
	Obesitas	0	0	0	0	4	16	4	13,8		
Total		0	100	14	100	47	100	61	100		

Hasil Uji Regresi Ordinal Logistik ($\alpha = 0,1$)

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Tabel 10. Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Karbohidrat dengan Status Gizi

Gaya Hidup Sedentari	Status Gizi	Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Karbohidrat						Total	P-Value	Chi-Square	
		Kurang		Cukup		Lebih					
		n	%	n	%	n	%				
Ringan	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Baik	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100		
Sedang	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100	0,000	35,817
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Baik	15	100	17	100	0	0	32	100		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100		
Tinggi	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Kurang	2	25	0	0	0	0	2	6,9		
	Gizi Baik	6	75	7	50	0	0	13	44,8		
	Gizi Lebih	0	0	5	35,7	5	71,4	10	34,5		
	Obesitas	0	0	2	14,3	2	28,6	4	13,8		
Total		23	100	31	100	7	100	61	100		

Hasil Uji Regresi Ordinal Logistik ($\alpha = 0,1$)

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Tabel 11. Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Kalsium dengan Status Gizi

Gaya Hidup Sedentari	Status Gizi	Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Kalsium						Total		P-Value	Chi-Square
		Kurang		Cukup		Lebih		n	%		
		n	%	N	%	n	%				
Ringan	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100	0,000	43,364
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Baik	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100		
Sedang	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Baik	0	0	32	100	0	0	32	100		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100		
Tinggi	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Kurang	2	40	0	0	0	0	2	6,9		
	Gizi Baik	0	0	13	92,9	0	0	13	44,8		
	Gizi Lebih	3	60	1	7,1	6	60	10	34,5		
	Obesitas	0	0	0	0	4	40	4	13,8		
Total		5	100	46	100	10	100	61	100		

Hasil Uji Regresi Ordinal Logistik ($\alpha = 0,1$)

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Tabel 12. Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Besi dengan Status Gizi

Gaya Hidup Sedentari	Status Gizi	Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Besi						Total		p-Value	Chi-Square
		Kurang		Cukup		Lebih		n	%		
		n	%	n	%	n	%				
Ringan	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100	0,000	15,566
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Baik	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100		
Sedang	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Baik	29	100	3	100	0	0	32	100		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100		
Tinggi	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Kurang	2	9,5	0	0	0	0	2	6,9		
	Gizi Baik	10	47,6	3	37,5	0	0	13	44,8		

Analisis Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Bone

	Gizi Lebih	6	28,6	4	50	0	0	10	34,5
	Obesitas	3	14,3	1	12,5	0	0	4	13,8
Total		50	100	11	100	0	100	61	100

Hasil Uji Regresi Ordinal Logistik ($\alpha = 0,1$)

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Tabel 13. Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Seng dengan Status Gizi

Gaya Hidup Sedentari	Status Gizi	Pola Makan Berdasarkan Asupan Zat Gizi Seng						Total	ρ -Value	Chi-Square	
		Kurang		Cukup		Lebih					
		n	%	n	%	n	%				
Ringan	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100	0,001	15,541
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Baik	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100		
Sedang	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Baik	26	100	6	100	0	0	32	100		
	Gizi Lebih	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	100		
Tinggi	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	100		
	Gizi Kurang	1	6,7	1	10	0	0	2	6,9		
	Gizi Baik	8	53,3	4	40	1	25	13	44,8		
	Gizi Lebih	4	26,7	3	30	3	75	10	34,5		
	Obesitas	2	13,3	2	20	0	0	4	13,8		
Total		41	100	16	100	4	100	61	100		

Hasil Uji Regresi Ordinal Logistik ($\alpha = 0,1$)

Sumber: Data Primer Diolah Menggunakan IBM SPSS Statistics 26, 2025

Pembahasan

Karakteristik Umum Responden

Penelitian melibatkan 61 siswa kelas XI-XII SMA Negeri 1 Bone dengan mayoritas berusia 16 tahun (67,2%), berjenis kelamin perempuan (78,7%), dan memiliki uang jajan Rp20.000/hari (60,7%). Perempuan cenderung lebih memperhatikan jenis makanan namun berisiko terhadap pola makan tidak seimbang seperti jajan tinggi kalori atau diet ketat (Lombardo et al., 2020). Uang jajan yang lebih besar meningkatkan kemungkinan konsumsi makanan cepat saji dan jajanan tinggi kalori (Rahman et al., 2021).

Gaya Hidup Sedentari

Mayoritas responden memiliki gaya hidup sedentari kategori sedang (52,5%), sementara 47,5% kategori tinggi. Aktivitas dominan adalah penggunaan ponsel/komputer untuk hiburan (2,7 jam/hari pada kategori sedang; 6,9 jam/hari pada kategori tinggi) dan mengerjakan tugas (0,9 jam/hari pada kategori sedang; 2,4 jam/hari pada kategori tinggi). Penggunaan gawai untuk hiburan merupakan faktor utama gaya hidup sedentari remaja, sejalan dengan penelitian Pradany et al. (2020) dan Hanifah et al. (2023).

Pola Makan

Mayoritas asupan energi (67,5%), protein (50,8%), dan karbohidrat (50,8%) berada pada kategori cukup, sedangkan lemak mayoritas berlebih (77%). Siswa makan 3-4 kali sehari dengan jajanan 2 kali sehari di sekolah. Konsumsi didominasi nasi sebagai karbohidrat utama, protein dari telur, ayam, nugget, ikan, tahu, dan tempe (3-4 kali/minggu), serta makanan tinggi lemak seperti gorengan yang dikonsumsi hampir setiap hari.

Untuk zat gizi mikro, asupan kalsium mayoritas cukup (75,4%) dari susu UHT, tahu, tempe, ikan, dan sayuran hijau (2-3 kali/minggu). Namun asupan zat besi (82% kurang) dan seng (67,3% kurang) masih rendah karena jarang konsumsi daging merah, hati, dan seafood.

Status Gizi

Mayoritas siswa memiliki status gizi baik (73,8%), gizi lebih (16,4%), obesitas (6,6%), dan gizi kurang (3,3%). Status gizi baik dikaitkan dengan pola asuh keluarga yang mendorong konsumsi makanan sehat (Angelina, 2023), sementara gizi lebih dan obesitas disebabkan transisi gizi dengan meningkatnya akses makanan tinggi kalori namun rendah gizi (Hasnah, 2024).

Hubungan Gaya Hidup Sedentari dengan Status Gizi

Uji Rank Spearman menunjukkan hubungan positif signifikan ($r=0,464$; $p=0,000<0,1$) dengan kekuatan sedang. Semakin tinggi gaya hidup sedentari, semakin tinggi kemungkinan gizi lebih atau obesitas. Aktivitas fisik rendah menyebabkan ketidakseimbangan energi dan penumpukan lemak, dengan risiko obesitas 4,6 kali lebih tinggi (Maidartati et al., 2022). Penggunaan gawai yang berlebihan, terutama untuk hiburan (6,9 jam/hari pada kategori tinggi), menjadi faktor utama yang memperpanjang durasi sedentari.

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Energi

Hubungan sangat kuat ($r=0,854$; $p=0,000$). Asupan energi cukup menghasilkan 97,6% status gizi baik, sedangkan asupan berlebih menyebabkan 66,7% gizi lebih dan 26,7% obesitas.

Protein

Hubungan sedang ($r=0,510$; $p=0,000$). Asupan protein cukup menghasilkan 80,6% status gizi baik, sedangkan asupan berlebih menyebabkan 50% gizi lebih dan 14,3% obesitas. Konsumsi protein didominasi sumber hewani yang digoreng, berkontribusi pada tingginya asupan lemak.

Lemak

Hubungan lemah ($r=0,241$; $p=0,061$). Asupan lemak cukup menghasilkan 100% status gizi baik, sedangkan asupan berlebih menyebabkan 66% gizi baik, 21,3% gizi lebih, dan 8,5% obesitas. Tingginya asupan lemak berasal dari gorengan (3-4 biji/hari), mie instan, dan junk food.

Karbohidrat

Hubungan kuat ($r=0,618$; $p=0,000$). Asupan berlebih menyebabkan 71,4% gizi lebih dan 28,6% obesitas. Konsumsi nasi 2-3 kali/hari ditambah mie instan, roti, gorengan, dan jajanan manis menyebabkan asupan karbohidrat berlebih.

Kalsium

Hubungan kuat ($r=0,608$; $p=0,000$). Asupan cukup menghasilkan 97,8% status gizi baik. Sumber dari susu UHT, tahu, tempe, ikan, dan sayuran hijau (2-3 kali/minggu). Konsumsi teh, kopi, dan makanan tinggi natrium dapat menghambat penyerapan kalsium.

Zat Besi

Hubungan lemah ($r=0,247$; $p=0,055$). Mayoritas dengan asupan kurang tetap berstatus gizi baik (78%) karena defisiensi besi lebih berdampak pada indikator biokimia (hemoglobin) bukan IMT. Rendahnya konsumsi daging merah dan hati, ditambah kebiasaan minum teh saat makan, menghambat penyerapan zat besi.

Seng

Hubungan lemah ($r=0,264$; $p=0,040$). Mayoritas dengan asupan kurang tetap berstatus gizi baik (82,9%). Status gizi berdasarkan IMT/U lebih dipengaruhi energi dan zat gizi makro, sedangkan defisiensi seng berdampak pada fungsi metabolisme, imunitas, dan pertumbuhan jangka panjang.

Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Pola Makan dengan Status Gizi

Uji regresi ordinal logistik menunjukkan hubungan signifikan ($p=0,000$) antara gaya hidup sedentari dan semua parameter zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, besi, seng) dengan status gizi.

Remaja dengan gaya hidup sedentari sedang dan pola makan seimbang cenderung mempertahankan status gizi baik (100%). Sebaliknya, gaya hidup sedentari tinggi dikombinasikan dengan asupan energi atau karbohidrat berlebih menyebabkan mayoritas mengalami gizi lebih (66,7%-71,4%) dan obesitas (26,7%-28,6%).

Gaya hidup sedentari menurunkan pengeluaran energi sehingga energi dari makanan disimpan sebagai lemak tubuh. Pola makan padat energi (makanan cepat saji, minuman manis, gorengan) memperburuk ketidakseimbangan energi dan meningkatkan risiko obesitas. Pola makan tidak teratur dengan rendah protein dan serat juga berisiko menyebabkan gizi kurang (Kurniawati, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sedentari pada remaja di SMA Negeri 1 Bone mayoritas berada pada tingkat sedang (52,5%), diikuti tingkat tinggi (47,5%), dengan tidak ada responden yang memiliki gaya hidup sedentari ringan. Pola makan remaja menunjukkan variasi yang signifikan, dimana mayoritas asupan zat gizi makro (energi, protein, dan karbohidrat) berada pada kategori cukup, namun asupan lemak mayoritas berlebih (77%). Untuk zat gizi mikro, asupan kalsium mayoritas cukup (75,4%), namun asupan zat besi (82%) dan seng (67,2%) masih tergolong kurang. Status gizi remaja di SMA Negeri 1 Bone mayoritas berada pada kategori gizi baik (73,8%) berdasarkan indikator IMT/U, namun tetap ditemukan kasus gizi kurang (3,3%), gizi lebih (16,4%), dan obesitas (6,6%).

Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi remaja ($r = 0,464$; $p = 0,000$), dengan kekuatan korelasi sedang. Semakin tinggi gaya hidup sedentari, semakin tinggi kemungkinan remaja mengalami gizi lebih atau obesitas. Hubungan signifikan juga ditemukan antara pola makan berdasarkan asupan zat gizi dengan status gizi. Asupan energi menunjukkan hubungan sangat kuat ($r = 0,854$; $p = 0,000$), karbohidrat dan kalsium menunjukkan hubungan kuat ($r = 0,618$ dan $r = 0,608$; $p = 0,000$), protein menunjukkan hubungan sedang ($r = 0,510$; $p = 0,000$), sedangkan lemak, zat besi, dan seng menunjukkan hubungan lemah namun signifikan ($r = 0,241-0,264$; $p < 0,1$).

Hasil uji regresi ordinal logistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari dan pola makan dengan semua parameter zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dan zat gizi mikro (kalsium, besi, seng) terhadap status gizi remaja ($p = 0,000$ untuk energi, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, besi; $p = 0,001$ untuk seng). Kombinasi gaya hidup sedentari tinggi dengan asupan energi atau karbohidrat berlebih secara signifikan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih dan obesitas pada remaja.

Temuan penelitian ini mengkonfirmasi bahwa gaya hidup sedentari dan pola makan tidak bekerja secara independen, melainkan berinteraksi sinergis dalam mempengaruhi status gizi remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya promosi kesehatan yang komprehensif di sekolah untuk mendorong gaya hidup sehat pada remaja. Intervensi yang disarankan

meliputi: (1) Edukasi gizi seimbang dengan penekanan pada kontrol porsi dan pemilihan makanan berkualitas, (2) Promosi aktivitas fisik dan pembatasan screen time maksimal 2-4 jam per hari, (3) Modifikasi lingkungan sekolah seperti menyediakan kantin sehat dan membatasi akses makanan tinggi kalori, serta (4) Melibatkan orang tua dalam program edukasi gizi dan monitoring perilaku anak. Implementasi intervensi gizi yang terintegrasi dan berkelanjutan diharapkan dapat mencegah dan mengatasi permasalahan gizi ganda (double burden of malnutrition) pada remaja di masa mendatang.

REFERENSI

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). *Survey design: Cross sectional dalam penelitian kualitatif. Jurnal Pendidikan Sains dan Kompute*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- Andriani, F. W. (2021). *Gaya hidup sedentari, screen time, dan pola makan terhadap status gizi remaja SMAN 1 Bojonegoro. Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14–22.*
- Azis, A., & Idris, F. (2025). *Hubungan durasi menstruasi dan aktivitas remaja dengan kejadian dismenore pada remaja putri di UPT Puskesmas Taretta. Mega Buana Journal of Nursing*, 4(1), 9–16.* <https://doi.org/10.59183/n53hmz88>
- Faradilla, C. S., Maulina, N., & Zubir. (2022). *Hubungan perilaku sedentary lifestyle dengan status gizi remaja pasca pandemi COVID-19 pada siswa MAN Lhokseumawe. Galenical: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3), 1–10.* <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v1i3.8256>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). *Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi. Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.*
- Ilmi, A. F., & Pujiastati, D. D. (2020). *Sedentary lifestyle as a risk factor for obesity in stunted adolescents at SMPN 1 and 2 Pasar Kemis, Tangerang. IAKMI Public Health Journal Indonesia*, 1(1), 5–8.* <https://doi.org/10.46366/iphji.1.1.5-8>
- Kamaruddin, I., Anwar, F., Kustiyah, L., & Riyadi, H. (2021). *Perilaku makan dan aktivitas sedentari pada remaja gizi lebih di SMP Negeri 4 Kota Samarinda: Studi potong lintang. Jurnal Kesehatan*, 9(3), 166–172.* <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i3.248>
- Kistan, N., & Irawati. (2024). *Analisis faktor-faktor risiko kejadian hipertensi di Puskesmas USA Kabupaten Bone. Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 6(3), 702–709.* <https://doi.org/10.31970/ma.v6i3.233>
- Krisnawati, R., Ningsih, W. T., & P. D., T. R. (2024). *Pengetahuan dan tingkat sedentary lifestyle pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Tuban. Jurnal Keperawatan*, 18(2), 120–128.*
- Pradany, R. N., Nursalam, N., & Efendy, F. (2020). *Niat teman sebaya terhadap peningkatan dukungan dalam mencegah perilaku sedentari remaja. Jurnal Penelitian Kesehatan "Suara Forikes"*, 11(3), 319.* <https://doi.org/10.33846/sf11319>
- Riskesdas. (2018a). *Laporan provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riskesdas. (2018b). *Laporan Riskesdas 2018 nasional* (p. 156). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sagala, C. O. (2020). *Hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan*

- kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKES Mitra Keluarga Bekasi tahun 2020* [Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga].
- Shobach, M. I., Ilham, S. M., Oktaviona, C., & Attar, M. F. (2022). *Ancaman westernisasi terhadap budaya lokal Indonesia dari perspektif komunikasi massa. Prosiding Seminar Nasional Ilmu-Ilmu Sosial (SNIIS), 1*, 652–662.*
- (SKI), S. K. I. (2023). *SKI 2023 dalam angka*. Kemenkes BKPK.
- Syahroni, M. I. (2022). *Prosedur penelitian kuantitatif. Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat, 2*(3), 43–56.*
- Utami, H. D., Kamsiah, & Siregar, A. (2020). *Hubungan pola makan, tingkat kecukupan energi, dan protein dengan status gizi pada remaja. Jurnal Kesehatan, 11*(2), 279–286.* <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>
- Utami, S. B., & Rialihanto, M. P. (2024). *Perbedaan lingkaran lengan atas (LiLA) berdasarkan kategori status gizi pada remaja putri di Kabupaten Kulonprogo. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 16*(2), 259–268.*
- Wanti, S., Suhadi, & Meliahsari, R. (2023). *Hubungan antara status gizi, pola makan, dan aktivitas fisik dengan anemia pada remaja putri di SMPN 01 Libureng Kabupaten Bone. Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia, 5*(3), 68–73.*
- Wijoyo, H., Devi, W. S. G. R., Ariyanto, A., & Sunarsi, D. (2021). *The role of regular tax functions in the pandemic period COVID-19 at Pekanbaru. Terapan Informatika Nusantara (TIN), 1*(10), 509–512.*
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. WHO Press.