

HUBUNGAN ANTARA DURASI PENGGUNAAN GAWAI, AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMPK ST. IGNATIUS LOYOLA

¹Hendrika Yuniartin Ganis, ² Marselinus Laga Nur, ³ Rut Rosina Riwu

¹⁻³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Nusa Cendana

Email Korespondensi: hendrikaganis@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok rawan gizi yang rentan memiliki masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Perubahan status gizi pada remaja dipengaruhi oleh durasi penggunaan gawai, aktivitas fisik dan pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gawai, aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi remaja di SMPK St. Ignatius Loyola. Penelitian ini merupakan penelitian observational analitik dengan rancangan cross-sectional. Besar sampel adalah 60 orang yang terdiri dari kelas VII dan VIII. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode stratified random sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner yang sudah divalidasi, kuisioner IPAQ, dan kuisioner SQ-FFQ. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis dengan uji chi-square dan fisher-exact. Hasil penelitian menunjukkan dari 60 responden, durasi penggunaan gawai paling banyak tergolong tinggi (57%), aktivitas fisik paling banyak tergolong rendah (45%), sebagian besar pola makan sesuai anjuran (75%), serta status gizi hampir semua normal (86%). Hasil analisis chi-square menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara durasi penggunaan gawai dengan status gizi ($p\text{-value}=0,324$), aktivitas fisik dengan status gizi ($p\text{-value}=0,212$) dan pola makan dengan status gizi ($p\text{-value}=0,125$) pada remaja di SMPK St. Ignatius Loyola.

Kata kunci: *Aktivitas Fisik, Durasi Penggunaan Gawai, Pola Makan, Remaja, Status Gizi.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE DURATION OF USE OF DEVICES, PHYSICAL ACTIVITY AND EATING PATTERN WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT ST. IGNATIUS LOYOLA

¹Hendrika Yuniartin Ganis, ² Marselinus Laga Nur, ³ Rut Rosina Riwu

¹⁻³Public Health Program, Public Health Faculty, Nusa Cendana University

Email Correspondence : hendrikaganis@gmail.com

ABSTRACT

Adolescents are a nutritionally vulnerable group that is prone to nutritional problems such as undernutrition and overnutrition. Changes in the nutritional status of adolescents are influenced by the duration of gadget use, physical activity and diet patterns. This study aims to determine the relationship between the duration of gadget use, physical activity and diet pattern with the nutritional status of adolescents at SMPK St. Ignatius Loyola. This research is an analytical observational study with a cross-sectional design. The sample size is 60 people consisting of classes VII and VIII. Sampling was used stratified random sampling. Data were collected using a validated questionnaire, IPAQ questionnaire and SQ-FFQ questionnaire. Data was analyzed by chi-square and fisher-exact test. The result showed that from 60 respondents, the duration of gadget use was high (57%), the physical activity was low (45%), almost diet patterns as recommended (75%) and almost all the nutritional status was normal (86%). The result of chi-square analysis showed there was no relationship between duration of gadget use and nutritional status (p -value=0.324), physical activity and nutritional status (p -value=0.212) and diet patterns with nutritional status (p -value=0.125) in adolescents at SMPK St. Ignatius Loyola.

Keywords : Adolescents, Diet Pattern, Duration of Gadget Use, Nutritional Status, Physical Activity,

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok rawan gizi yang rentan memiliki masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih (Rachmayani *et al.*, 2018). Hal ini didukung dengan data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar (11,1%) dan prevalensi obesitas sebesar (10,8%). Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi kurus sebesar (9,4%) dan obesitas sebesar (7,3%). Berdasarkan RISKESDAS tahun 2018 prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar (8,7%) dan obesitas sebesar (16,0%). Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi kurus sebesar (8,1%) dan prevalensi obesitas sebesar (13,5%).

Status gizi pada remaja kerap kali mengalami perubahan. Perubahan ini terjadi karena pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang menyebabkan tinggi badan dan berat badan juga berubah. Perubahan status gizi remaja mempunyai kaitan dengan durasi penggunaan gawai. Hal ini karena penggunaan gawai yang berlebihan pada remaja berkaitan dengan aktivitas fisik yang rendah sehingga menyebabkan pola makan tidak sesuai dan dalam jangka panjang memengaruhi status gizi (Pertwi *et al.*, 2018). Data mengenai durasi penggunaan gawai pada masyarakat Indonesia adalah menghabiskan waktu 8 jam 36 menit per harinya untuk mengakses internet, durasi 3 jam 26 menit per hari untuk mengakses media sosial, durasi 2 jam 52 menit per hari untuk menonton TV, durasi 1 jam 22 menit per hari untuk mendengarkan musik (Ramayanti, 2020). Penggunaan gawai selama pandemi meningkat menjadi 40% dengan total 130 juta jiwa menggunakan gawai umumnya media sosial dengan data berupa 76% persen peningkatan penggunaan aplikasi *Whatsapps* (WA), 61% penggunaan *instagram* (IG), 59% penggunaan *Facebook* (FB), 28%*Line*, 25% *Tiktok* dan 47% media sosial lainnya (Dampati *et al.*, 2020).

Status gizi remaja juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Hal ini karena pada masa ini remaja akan menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga. Jenis aktivitas fisik yang dilakukan remaja umumnya adalah aktivitas ringan berupa duduk seperti menulis pada waktu belajar di sekolah dengan durasi waktu 3-8 jam, bermain *handphone*, menonton televisi dan tidur dengan durasi waktu cukup lama yaitu 3-7 jam (Ulandari *et al.*, 2019).

Faktor lain yang memengaruhi status gizi remaja adalah pola makan. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Pada kondisi normal, diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Noviyanti & Marfuah, 2017). Pola makan remaja menurut data dari *Global Health*

Survey tahun 2015 berupa; tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi sayur dan buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan yang mengandung penyedap (75,7%) (Prasetya, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Jamni (2020) menyatakan bahwa dampak durasi gawai terlalu lama dengan status gizi remaja sangat tinggi. Penelitian lain dari Setyawan *et al.* (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh durasi penggunaan gawai dengan obesitas pada remaja. Pernyataan ini didukung oleh penelitian di Brazil pada remaja 11-14 tahun yang menyatakan bahwa tingginya *screen time* (durasi untuk bermain gawai) berkaitan dengan peningkatan berat badan dan pola makan yang tidak sehat. Berdasarkan penelitian dari Kumala *et al.* (2019) terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan 77,8% responden dikategorikan gemuk karena memiliki aktivitas fisik yang rendah. Penelitian dari Utami *et al.* (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan status gizi.

Labuan Bajo merupakan daerah pariwisata prioritas. Karena itu, masyarakat di Labuan Bajo mendapat pengaruh perkembangan dari wisatawan yang masuk hal ini berupa durasi penggunaan gawai untuk mengimbangi perkembangan teknologi. Selain durasi penggunaan gawai, masyarakat Labuan Bajo juga mulai mengalami perubahan mengenai kehidupan sosial terutama terkait dengan gaya hidup. Gaya hidup masyarakat Labuan Bajo khususnya remaja kerap kali mengikuti wisatawan seperti cara berpakaian dan juga pola makan yang berubah menjadi pola makan modern. Kebiasaan makan masyarakat yang masih mengacu pada hasil laut seperti ikan ataupun kepiting perlahan bergeser ke pola makan modern. Pola makan modern ini didukung dengan semakin banyaknya tempat makan cepat saji seperti restoran atau cafe yang dapat dijadikan sebagai tempat nongkrong remaja. SMPK St. Ignatius Loyola merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang meraih akreditasi A dan berada di pusat kota Labuan Bajo. Posisi strategis ini menyebabkan sekolah ini selalu terdepan mendapatkan pengaruh dari perubahan-perubahan di Labuan Bajo termasuk pariwisata super prioritas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara durasi penggunaan gawai, aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi remaja di SMPK St. Ignatius Loyola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional analitik* dengan rancangan *cross-sectional* dilaksanakan di SMPK St. Ignatius Loyola Labuan Bajo. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas VII dan VIII di SMPK St. Ignatius Loyola yang

berjumlah 158 siswa. Besar sampel yang diperoleh dengan menggunakan rumus Lemeshow sebesar 60 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan jumlah kelas VII sebanyak 18 siswa dan kelas VIII sebanyak 42 siswa dengan kriteria siswa berusia 13-17 tahun, berstatus sebagai siswa aktif di SMPK St. Ignatius Loyola, siswa kelas VII dan kelas VIII di SMPK St. Ignatius Loyola, memiliki salah satu gawai (televisi, laptop, hp, dan komputer) dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner, *microtoise*, dan timbangan berat badan. Analisis data untuk mengetahui hubungan variabel independen dan dependen menggunakan uji *Chi-square* dan *Fisher-Exact test*. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan kelas VIII SMPK St. Ignatius Loyola yang berjumlah 60 orang. Secara deskriptif, karakteristik responden disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi (n) dan persentase (%). Adapun karakteristik tersebut dapat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	31	52
Perempuan	29	48
Umur (Tahun)		
12	6	10
13	19	32
14	30	50
15	3	5
17	2	3
Durasi Penggunaan Gawai^a		
Normal (<120 menit/hari)	26	43
Tinggi (>120 menit/hari)	34	57
Aktivitas Fisik^b		
Tinggi (<600 MET-menit/minggu)	14	23
Sedang (600-2999 MET-menit/minggu)	19	32
Rendah (\geq 3000 MET-menit/minggu)	27	45
Pola Makan^c		
Sesuai (memenuhi 5-9 anjuran PGS)	45	75
Tidak sesuai (memenuhi 0-4 anjuran PGS)	15	25
Status Gizi^d		
Gizi Buruk	1	2
Gizi Kurang	3	5
Normal	52	86

Gizi Lebih	1	2
Obesitas	3	5

Keterangan: ^a*American Academy of Pediatrics*; ^b*International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*; ^cPedoman Gizi Seimbang (PGS); ^dStandar Antropometri Penilaian Status Gizi Kemenkes RI

Responden penelitian sebanyak 60 orang, terdapat 52% berjenis kelamin laki-laki dan 48% diantaranya berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan usia sebagian besar responden (50%) berusia 14 tahun.

Hasil kategori durasi penggunaan gawai pada tabel 1, sebagian besar responden (57%) menggunakan gawai melebihi rekomendasi. Gawai terutama digunakan untuk bermain *game* daripada mencari referensi tugas sekolah. Terdapat 45% responden dengan kategori aktivitas fisik rendah, 32% aktivitas fisik sedang dan 23% aktivitas fisik tinggi. Aktivitas fisik yang sering dilakukan responden seperti berjalan ketika berangkat dan pulang sekolah, duduk mengikuti pelajaran dan berolahraga.

Secara keseluruhan, sebagian besar responden (75%) memenuhi anjuran PGS dan sebanyak 25% responden tidak memenuhi anjuran PGS. Kategori status gizi dengan *Z-Score* IMT/U diperoleh sebagian besar responden (86%) berstatus gizi normal.

Tabel 1. Pola Makan Responden

Anjuran	Kategori			
	Sesuai		Tidak Sesuai	
	n	%	n	%
Makanan Pokok	54	90	6	10
Lauk Nabati	29	48	31	52
Lauk Hewani	38	63	22	37
Sayur	32	53	28	47
Buah	39	65	21	35
Gula	38	63	22	37
Garam	37	62	23	38
Minyak	10	17	50	53
Air	46	77	14	23

Pola makan responden penelitian berdasarkan anjuran tiap kelompok makanan dapat dilihat pada Tabel 2 bahwa hampir semua responden memenuhi anjuran untuk makanan pokok (90%), lauk hewani (63%), sayur (53%), buah (65%), gula (63%), garam (62%), dan air (77%). Namun, sebagian besar responden (52%) tidak memenuhi kriteria anjuran lauk nabati dan 53% tidak memenuhi kriteria anjuran minyak.

Makanan pokok yang sering dikonsumsi oleh responden adalah nasi dan biskuit. Kelompok makanan lauk nabati yang sering dikonsumsi adalah tahu, sebagian responden >3x/hari pasti mengonsumsi tahu. Lauk hewani merupakan salah satu kelompok makanan yang dikonsumsi oleh sebagian besar responden sesuai anjuran PGS. Lauk hewani yang

sering dikonsumsi meliputi telur ayam, ikan segar, ikan asin kering, daging ayam, susu sapi, udang, ikan lele, daging sapi. Sayur yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah daun singkong. Sebagian besar responden tidak mengonsumsi minyak dan lauk nabati sesuai anjuran. Ditemukan pula beberapa remaja mengonsumsi air putih tidak sesuai dengan anjuran.

Tabel 2. Analisis Hubungan antara Durasi Penggunaan Gawai dengan Aktivitas Fisik dan Pola Makan

Variabel	Aktivitas Fisik						p ^a	Pola Makan				p ^b
	Rendah		Sedang		Tinggi			Sesuai		Tidak Sesuai		
	n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	
Durasi Penggunaan Gawai												
Normal	10	17	9	15	15	7	0,665	18	30	8	13	0,386
Tinggi	17	28	10	17	17	7		27	45	7	12	

Keterangan: ^aChi-Square; ^bFisher's Exact

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar (28%) responden dengan *screen-time viewing* tinggi memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Selain itu juga ditemukan (45%) responden dengan kategori *screen-time viewing* tinggi memiliki pola makan sesuai anjuran. Hasil analisis antara durasi penggunaan gawai dengan aktivitas fisik dan pola makan tidak signifikan ($p > 0,05$).

Tabel 3. Analisis Hubungan antara Durasi Penggunaan Gawai, Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi										p
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Durasi Penggunaan Gawai											
Normal	0	0	2	3	24	40	0	0	0	0	0,324
Tinggi	1	2	1	2	28	47	1	2	3	5	
Aktivitas Fisik											
Rendah	1	100	1	33	24	46	0	0	1	33	0,212
Sedang	0	0	0	0	18	35	1	100	0	0	
Tinggi	0	0	2	67	10	19	0	0	2	67	
Pola Makan											
Sesuai	0	0	2	3	40	67	0	0	3	5	0,125
Tidak Sesuai	1	2	1	2	12	20	1	2	0	0	

Tabel 4 menunjukkan bahwa semua responden dengan status gizi obesitas memiliki kategori *screen-time viewing* yang tinggi. Sebanyak 67% responden dengan kategori gizi kurang memiliki aktivitas fisik rendah, kemudian sebagian besar (67%) responden dengan status gizi normal memiliki pola makan sesuai anjuran PGS. Tabel tersebut menunjukkan hubungan yang tidak signifikan ($p > 0,05$) antara durasi penggunaan gawai, aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja.

Pengaruh Durasi Gawai

Pengaruh durasi penggunaan gawai yang lama pada remaja mencakup tindakan kekerasan dan agresi, gangguan perilaku seksual, menurunnya prestasi sekolah atau masalah belajar, penggunaan obat-obatan, gangguan pola makan, kenaikan berat badan (*overweight* atau obesitas), gangguan kesehatan serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Durasi penggunaan gawai yang berlebihan juga dapat memberikan dampak negatif seperti kurang tidur, kurangnya perhatian dan mengganggu hubungan antar individu. Durasi penggunaan gawai secara tidak langsung memengaruhi status gizi karena dikategorikan sebagai perilaku sendetari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan durasi penggunaan gawai dengan status gizi pada remaja di SMPK St. Ignatius Loyola tidak signifikan ($p > 0,05$). Penelitian ini memiliki hasil yang selaras dengan Andriani dan Indrawati (2021) pada penelitiannya mengenai gaya hidup sendetari, *screen time* dan pola makan terhadap status gizi remaja di SMAN 1 Bojonegoro. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara durasi *screen time* dengan status gizi sangat lemah dengan arah hubungan positif. Nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) $0,605 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dan status gizi siswa-siswi kelas XI SMAN 1 Bojonegoro. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian dari Ramayanti (2020) pada remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 3 Tambun Selatan yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara *screen time* (menonton tv) dengan status gizi lebih pada remaja dengan diperoleh nilai statistik $p = 0,666$, di mana $p > \alpha$.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian tentang hubungan durasi *screen-time* dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Mataram yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara *screen time* pada hari kerja ($p = 0,23$) dan hari libur ($p = 0,79$) dengan IMT (Ridha, 2021). Hasil penelitian ini tidak selaras dengan penelitian dari A. Latifa *et al.* (2018) yang memperoleh durasi *screen time* terhadap status gizi anak memiliki nilai $p = 0,017$ dengan rasio prevalensi 1,66. Hal ini berarti terdapat hubungan antara durasi *screen time* dengan status gizi anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta ($p < 0,05$). Tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan gawai dengan status gizi pada remaja di SMPK St. Ignatius Loyola karena sebagian besar siswa memiliki status gizi baik. Sehingga, pengaruh terhadap status gizi pun tidak terlalu nampak karena seluruh responden memiliki durasi penggunaan gawai yang cenderung sama (Andriani & Indrawati, 2021).

Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur menimbulkan dampak positif bagi tubuh karena dapat membuat tubuh sehat dan bugar serta bisa memperbaiki status gizi seseorang. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang menggunakan energi yang tersimpan di dalam tubuh sehingga secara berkelanjutan akan menyebabkan obesitas (Nur *et al.*, 2019).

Hasil penelitian diperoleh bahwa 60 responden lebih sering melakukan aktivitas fisik rendah sebanyak 27 orang (45%), aktivitas fisik sedang 19 orang (32%), dan aktivitas fisik tinggi sebanyak 14 orang (23%). Aktivitas fisik rendah yang paling banyak dilakukan responden karena status mereka sebagai pelajar sehingga kegiatan utama yang biasa dilakukan di kesehariannya adalah belajar di sekolah dengan menghabiskan waktu kurang lebih 7 jam di sekolah dan lebih sering berjalan kaki. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Abadini dan Wuryaningsih (2018) pada pekerja kantoran di Jakarta yang menyatakan bahwa pekerja kantoran lebih banyak masuk kategori kurang aktif sebanyak 54% dan beberapa responden tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali (METs=0) 19%. Hal ini karena waktu yang cukup banyak dihabiskan di kantor (kurang lebih 8 jam per hari) dan aktivitas yang cenderung sendetari diduga menjadi penyebab kurang aktifnya para pekerja kantoran.

Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada penelitian ini tidak signifikan. Hal ini ditandai dengan nilai $p=2,12$ yang berarti $p>0,05$. Meskipun secara statistik tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi, bukan berarti aktivitas fisik tidak memengaruhi status gizi. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMPK St. Ignatius Loyola karena sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan para remaja sehari-hari dihabiskan di sekolah dengan duduk, menulis dan membaca. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa secara statistik aktivitas fisik tidak berhubungan dengan remaja ($p=0,115$; $p>0,05$) (Noviyanti & Marfuah, 2017). Penelitian dari Nur *et al.* (2019) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri kelas VIII SMPN 20 Surabaya dibuktikan dengan hasil uji *Spearman's Ranks Correlation* didapatkan p -value sebesar $0,68 > 0,05$ (α). Penelitian lain pada guru SMP menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik guru pada hari sekolah dan hari libur dengan status gizi ($p>0,05$). Aktivitas fisik pada hari libur berkorelasi negatif dengan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik pada hari libur dan status gizi, tetapi memiliki kecenderungan terdapat hubungan terbalik untuk subjek dengan

status gizi yang lebih tinggi memiliki aktivitas fisik pada hari libur yang cenderung rendah (Soraya *et al.*, 2017).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian pada siswa SMP Negeri Kota Malang tahun 2019, diperoleh hasil statistic $p\text{-value}=0,000$ dengan $p<0,05$ yang berarti terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putra. Jenis aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari antara lain seperti berjalan kaki, berlari, berolahraga, mengangkat dan memindahkan benda, belajar, dan lain-lain (Cahyaning *et al.*, 2019).

Kebutuhan akan makanan bukan hanya sebagai keinginan untuk mengatasi rasa lapar, tetapi juga memengaruhi fisiologis dan psikologis pada tubuh. Pola konsumsi pangan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap status gizi remaja. Pola konsumsi mencakup berbagai jenis pangan, jumlah dan frekuensi pangan yang dikonsumsi secara kuantitas seluruhnya menentukan ukuran tinggi rendahnya pangan yang dikonsumsi (Margiyanti, 2021).

Hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa dari 60 responden, sebagian besar memiliki pola makan yang sesuai berjumlah 54 orang (90%) dan pola makan tidak sesuai sebanyak 6 orang (10%). Hasil analisis hubungan antara pola makan dengan status gizi pada penelitian ini diperoleh uji statistik $p=0,125$, dengan nilai $p>0,05$. Hal ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi remaja di SMPK St. Ignatius Loyola. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Nabawiyah *et al.* (2021) di mana hasil analisis menggunakan uji statistik diperoleh $p\text{-value}$ 0,052 ($>0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan pola makan dengan status gizi di Gontor Putri 1. Penelitian lain pada santri di pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukami diperoleh hasil uji statistik *chi-square* $p>0,05$ menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi (Nurwulan *et al.*, 2017). Penelitian lain dari Yusinta *et al.* (2019) pada remaja putri di SMPN 12 Semarang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja putri dengan nilai $p\text{-value}= 0,938$ ($p>0,05$). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dari Setyorini (2019) yang menyatakan terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi di SMP Malang (*Full Day School*).

Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi disebabkan karena penyebab status gizi bersifat multifaktor dan pola makan dilihat dari frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan keseharian merupakan salah satu dari sekian banyak faktor (Nurwulan *et al.*, 2017). Faktor yang dapat memengaruhi status gizi pada pola

makan adalah faktor usia. Pada penelitian ini sebagian besar responden masuk dalam kategori remaja awal di mana pertumbuhan dan berat badan mengalami perkembangan sangat cepat, karena pada masa ini tubuh memerlukan persiapan untuk menjelang masa reproduksi. Percepatan pertambahan tinggi badan remaja 15-20% dan pertumbuhan tulang 45% lebih cepat dari masa anak-anak (Nabawiyah *et al.*, 2021).

PENUTUP

SIMPULAN

1. Tidak ada hubungan antara durasi penggunaan gawai dengan status gizi pada remaja di SMPK St. Ignatius Loyola.
2. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMPK St. Ignatius Loyola.
3. Tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di SMPK St. Ignatius Loyola.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, N., & Tondong, H. I. (2019). Hubungan Inisiasi Menyusu Dini dan ASI Eksklusif dengan Stunting pada Baduta Usia 7-24 Bulan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 1(3), 137–143.
- Bingan, eline charla sabatina. (2019). Hubungan Konsumsi Fe Dengan Panjang Badan Pada Anak Usia 12-24 Bulan The Correlation Of Fe Consumption With Children ' S Height Aged 12-24 Months. *Media Informasi*, 15(2), 115–120. <https://doi.org/10.37160/bmi.v15i2.415>
- Indrawati, S. (2016). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 2-3 Tahun Di Desa Karangrejek Wonosari Gunungkidul. <http://repository.unimus.ac.id>
- Kinanti, R. (2020). Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Permasalahan Stunting dan Pencegahannya Pendahuluan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Naim, R., Juniarti, N., & Yamin, A. (2017). Pengaruh Edukasi Berbasis Keluarga terhadap Intensi Ibu Hamil untuk Optimalisasi Nutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. *JKP*, 5(2), 184–196. <http://jkip.fkp.unpad.ac.id>
- Oktariza, M., Suhartono, & Dharminto. (2018). Gambaran Kondisi Sanitasi Lingkungan Rumah Dengan Kejadian Diare Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Buayan Kabupaten Kebumen Minanda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(4), 476–484

- Rahmawati, R. (2014). *Gambaran Pemberian Mp-Asi Pada Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2014*.
- Ramadhani, F. D. (2020). *Analisis Faktor Risiko Stunting Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Puskesmas Seberang Padang Kota Padang Tahun 2019*.
- Rumiatun, D., & Mawaddah, D. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kunjungan Ibu Balita Ke Posyandu Di Desa Mekarsari Kabupaten Lebak Provinsi Banten Tahun 2016. *Medikes, Jurnal*, 4(April), 50–58.
- Saputri, G. Z., Hidayati, A., & Candradewi, S. F. (2022). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Zat Besi dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 4(1), 118–127.
- Sovic, S. M. (2019). *Hubungan Kepatuhan Konsumsi Suplemen Besi (Fe) Pada Ibu Hamil Dengan Berat Badan Lahir Rendah (Bblr) Di Rsup Haji Adam Malik Skripsi*.
- Sunarto, & Fitriyanti, A. R. (2021). Kecukupan Energi Dan Inisiasi Menyusu Dini. *Jurnal LINK*, 17(1), 67–72. <https://doi.org/10.31983/link.v17i1.6821>
- TTU, D. (2020). *Data stunting tahun 2020*.