

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN GAYA HIDUP DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH CILEUNGSI

The Relationship of Balanced Nutritional Knowledge and Lifestyle With The Nutritional Status of Adolescents In Muhammadiyah High School Cileungsi

Rachmawati Anggraini^{1*}, Gusti Kumala Dewi¹

¹ Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas
Binawan, Jl. Kalibata Raya, No. 25-30, Jakarta Timur 13630

*Penulis korespondensi Rachmawati Anggraini Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan, Jl. Kalibata Raya, No. 25-30, Jakarta Timur 13630. Email: rachmaanggraini139@gmail.com

ABSTRACT

Nutritional status is caused by several factors such as lack of knowledge of balanced nutrition and inappropriate lifestyle. The purpose of this study was to analyze the relationship between knowledge of balanced nutrition and lifestyle with the nutritional status of adolescents at Muhammadiyah Cileungsi High School. This research was conducted with a cross-sectional design and used a quota sampling technique involving 102 students in classes X and XI. The data was collected in the form of questionnaires filled out by respondents such as knowledge of balanced nutrition, food frequency questionnaire (FFQ), and physical activity questionnaire for adolescents (PAQ-A). The statistical analysis used was the chi-square test. The results showed that 54 (52.9%) respondents had normal nutritional status. From the results of the bivariate test, there was a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and nutritional status ($p = 0.000$), and there was a significant relationship between lifestyle and nutritional status seen from the variables taken, namely, diet and nutritional status ($p = 0.045$) and physical activity with nutritional status ($p = 0.000$). It can be concluded that there is a relationship between knowledge of balanced nutrition and lifestyle, that is dietary habit and physical activity with nutritional status in adolescents at SMA Muhammadiyah Cileungsi.

Keywords: dietary habit, knowledge of balanced nutrition, lifestyle, nutritional status, physical activity

ABSTRAK

Status gizi disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup yang tidak tepat. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup dengan status gizi remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi. Penelitian ini dilakukan dengan desain cross sectional dan menggunakan teknik quota sampling yang melibatkan 102 siswa kelas X dan XI. Data yang dikumpulkan berupa kuesioner yang diisi oleh responden seperti pengetahuan gizi seimbang, food frequency questionnaire (FFQ) dan physical activity questionnaire for adolescents (PAQ-A). Analisis statistik yang digunakan adalah uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 54 (52.9%) responden memiliki status gizi normal. Dari hasil uji bivariat didapatkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi ($p = 0.000$), dan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan status gizi dilihat dari variabel yang diambil yaitu, pola makan dengan status gizi ($p = 0.045$) dan aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0.000$). Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup yaitu pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi.

Kata Kunci : aktivitas fisik, gaya hidup, pengetahuan gizi seimbang, pola makan, status gizi

Received: 11 Februari 2022 | Accepted: 28 Juni 2022 | Published Online: 30 Juni 2022

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi¹. Hal tersebut dikarenakan pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat disertai dengan adanya perubahan fisiologis dan mental, sehingga pada masa remaja sangat dibutuhkan gizi yang tepat meliputi jumlah makanan, jenis makanan dan frekuensi makan. Kebutuhan gizi pada remaja berhubungan erat dengan masa pertumbuhan, bila asupan gizi terpenuhi maka pertumbuhan akan optimal².

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 lebih dari 340 juta anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, sebanyak 18% terjadi pada anak perempuan dan 19% terjadi pada anak laki-laki³.

Masalah gizi pada remaja masih banyak terjadi di Indonesia, baik gizi kurang maupun gizi lebih⁴. Data riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi kurus dan sangat kurus sebesar 8,1% pada remaja usia 16-18 tahun, sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun⁵.

Status gizi remaja di wilayah Jawa Barat tahun 2017 menunjukkan prevalensi kurus pada remaja usia 16-18 tahun secara umum sebesar 9,1% (1,4% sangat kurus dan 7,7% kurus), sedangkan prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,6% (6,2% gemuk dan 1,4% obesitas)⁶.

Status gizi disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi—baik secara

langsung maupun tidak langsung⁷. Salah satu penyebab tidak langsung adalah kurangnya pengetahuan⁸. Teori ini sejalan dengan penelitian terdahulu pada remaja putri di SMK Adhikawacana Surabaya yaitu sebanyak 89,40% siswi memiliki pengetahuan yang cukup dengan status gizi normal, sebanyak 26,70% siswi dengan status gizi kurus dan 46,60% siswi dengan status gizi gemuk. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri, semakin baik pengetahuan gizi pada siswi maka semakin baik juga dalam pola konsumsi makannya begitupun sebaliknya, semakin kurang pengetahuan gizi pada siswi maka akan semakin kurang dalam pola konsumsi makannya ($p = 0,000$). Kesalahan dalam memilih makan dan kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi status gizi para siswi⁹.

Salah satu faktor tidak langsung lainnya adalah gaya hidup. Gaya hidup memegang peranan yang penting dalam mempengaruhi status gizi seseorang⁷. Ada beberapa indikator gaya hidup yang ditetapkan oleh Depkes RI tahun 2002 yaitu kebiasaan merokok, pola makan, dan aktivitas fisik¹⁰.

Pola makan remaja yang tidak sehat terlihat dari data *Global School Health Survey* pada tahun 2015 yaitu remaja tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%) serta remaja juga cenderung menerapkan pola *sedentary life*,

sehingga kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Hal tersebut dapat meningkatkan risiko seseorang menjadi gemuk, overweight, bahkan obesitas¹¹.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa secara global sebesar 80% remaja yang berusia 11-17 tahun tidak cukup aktif dalam melakukan aktivitas fisik, dimana remaja perempuan kurang aktif (80%) bila dibandingkan dengan remaja laki-laki (78%)¹².

Dari kedua faktor diatas yaitu pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup dapat mempengaruhi status gizi pada remaja, hal ini mungkin dapat terjadi pada remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Cross-Sectional* untuk mengidentifikasi bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup dengan status gizi pada remaja sekolah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Juli 2021 yang dilakukan di sekolah SMA Muhammadiyah Cileungsi yang beralamat di Perumahan PT. Semen Cibinong, Jl. Anggrek No.25, Cileungsi, Kec. Cileungsi, Bogor, Jawa Barat.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 102 subjek dengan

menggunakan metode *quota sampling*, selanjutnya pengambilan subjek dapat disesuaikan dengan kriteria inklusi : (1) siswa aktif yang berada di kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah Cileungsi, (2) hadir pada saat penelitian dan bersedia menjadi subjek. Kriteria eksklusi : siswa yang sedang melakukan diet.

Jenis dan cara pengambilan data

Pengumpulan data karakteristik subjek dalam penelitian ini antara lain jenis kelamin, umur dan kelas. Data tersebut dilakukan dengan mengisi kuesioner.

Pengumpulan data status gizi pada subjek dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan dan berat badan. Pengukuran status gizi dilakukan dengan menggunakan *microtoise* dan timbangan digital untuk mengukur tinggi badan dan berat badan, kemudian dari hasil pengukuran tersebut dikategorikan menurut IMT/U dengan melihat nilai z-score IMT/U dan skor simpang baku (z-score).

Pengumpulan data pengetahuan gizi seimbang subjek dilakukan dengan cara mengukur tingkat pengetahuan subjek mengenai gizi seimbang. Pengukuran pengetahuan gizi seimbang dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang.

Pengumpulan data pola makan subjek dilakukan dengan cara mengukur tingkat frekuensi konsumsi suatu bahan makanan berdasarkan >3x sehari, 1x sehari, 3-6x seminggu, 1-2x seminggu, 2x sebulan dan tidak pernah. Pengukuran pola makan

dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

Pengumpulan data aktivitas fisik pada subjek dilakukan dengan cara mengukur tingkat keaktifan fisik subjek selama 7 hari. Pengukuran aktivitas fisik dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire For Adolescents* (PAQ-A).

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 25. Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan frekuensi dan persentase dari setiap variabel penelitian. Dan analisis bivariat yang digunakan adalah uji *chi-square* dengan nilai signifikan p value <0.05 . Penelitian ini sudah disetujui oleh badan etik Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka dengan nomor etik 03/21.04/01000.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat dalam penelitian ini menjelaskan gambaran subjek menurut usia, jenis kelamin, pengetahuan gizi seimbang, pola makan, dan status gizi pada subjek di SMA Muhammadiyah Cileungsi.

Berdasarkan Tabel 1. Subjek berusia 16 tahun 48,0%, 17 tahun 37,3% dan 15 tahun 14,7%. Sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan 72,5% dan laki-laki 27,5%.

Sebagian besar subjek memiliki status gizi yang normal sebanyak 54 orang (52,9%)

kemudian status gizi lebih sebanyak 48 orang (47,1%). Sebagian besar subjek memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang rendah sebanyak 66 orang (64,7%) kemudian tingkat pengetahuan gizi seimbang yang tinggi sebanyak 36 orang (35,3%). Sebagian subjek memiliki tingkat pola makan yang baik sebanyak 53 orang (52,0%) dan tingkat pola makan yang kurang sebanyak 49 orang (48,0%). Kemudian sebagian besar subjek memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan sebanyak 64 orang (62,7%) dan tingkat aktivitas fisik yang sedang sebanyak 38 orang (37,3%).

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Usia, Jenis Kelamin, Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Makan dan Aktivitas Fisik Remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi

	Jumlah (n=102)	Persentase (%)
KARAKTERISTIK		
Usia		
15 Tahun	15	14,7
16 Tahun	49	48,0
17 Tahun	38	37,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	27,5
Perempuan	74	72,5
VARIABEL		
Status Gizi		
Normal	54	52,9
Gizi Lebih	48	47,1
Pengetahuan Gizi Seimbang		
Rendah	66	64,7
Tinggi	36	35,3
Pola Makan		
Kurang	49	48,0
Baik	53	52,0
Aktivitas Fisik		
Ringan	64	62,7
Sedang	38	37,3

Analisis Bivariat

Berdasarkan Tabel 2. Sebagian besar subjek memiliki status gizi yang normal

52,9% dan status gizi lebih 47,1%. Sebagian subjek memiliki tingkat pola makan yang baik 52,0% dan tingkat pola makan yang kurang

48,0%. Sebagian besar subjek memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan 62,7% dan tingkat aktivitas fisik yang sedang 37,3%.

Tabel 2. Analisis Bivariat antara Variabel Independen dengan Status Gizi

	Status Gizi				Total	P-Value	
	Normal		Gizi Lebih				
	n	%	n	%			
Pengetahuan Gizi Seimbang							
Rendah	22	21,6	44	43,1	66	64,7	0,000
Tinggi	32	31,4	4	3,9	36	35,3	
Pola Makan							
Kurang	31	30,4	18	17,6	49	48,0	0,045
Baik	23	22,5	30	29,4	53	52,0	
Aktivitas Fisik							
Ringan	27	26,5	40	39,2	67	65,7	0,000
Sedang	27	26,5	8	7,8	35	34,3	

Masalah gizi dapat timbul karena disebabkan oleh ketidak tahuan atau kurangnya informasi mengenai gizi yang memadai. Pengetahuan sangat diperlukan agar seseorang dapat peduli akan adanya permasalahan gizi. Pengetahuan gizi seimbang sangat penting dimiliki oleh setiap individu karena dapat mempengaruhi status gizi individu⁴.

Berdasarkan Tabel 2. sebagian besar subjek memiliki pengetahuan yang rendah terkait gizi seimbang sebanyak 44 orang (43,1%) dengan status gizi lebih. Hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,000 < 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya sebanyak 89,2% subjek dengan tingkat pengetahuan gizi

seimbang yang kurang memiliki status gizi lebih. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai p value = 0.0001 (<0,05), yang berarti terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa di SMA Negeri 86 Jakarta. Pengetahuan gizi seseorang dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan nantinya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu¹³.

Sebanyak 32 orang (31,4%) dengan status gizi normal cukup paham mengenai pengetahuan gizi seimbang, akan tetapi banyak dari mereka yang masih tidak memperdulikan dan menerapkan informasi yang telah didapatkan hal ini disebabkan oleh kebiasaan makan subjek yang sulit untuk dirubah. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja,

status gizi juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan seseorang¹⁴. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan p value = 0,001 ($<0,05$) dengan metode uji *chi-square* yang berarti adanya hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri¹⁴.

Kecenderungan seseorang dalam memiliki motivasi hidup sehat dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang cukup, sikap dan keterampilan. Apabila seseorang dapat menerima perilaku hidup sehat yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka individu tersebut dapat memiliki hidup yang sehat. Oleh karena itu apabila seseorang mempunyai pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempunyai status gizi yang baik pula¹⁵.

Pola makan sebagai suatu kebiasaan seseorang yang menetap dalam konsumsi makanan seperti jenis bahan makanan yaitu makanan pokok, sumber protein, sayur, dan buah. Serta berdasarkan frekuensi makan seperti harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam menentukan pemeliharaan makanan dan waktu makan dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya, dan sosial ekonomi. Pola makan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang¹⁶.

Berdasarkan Tabel. 2 sebagian besar subjek memiliki pola makan yang kurang sebanyak 31 orang (30,4%) dengan status gizi normal. Hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,045 $<0,05$ sehingga dapat dikatakan

bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya sebanyak 26,2% subjek dengan pola makan yang rendah memiliki status gizi normal. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan p value = 0,000 ($<0,05$) dengan metode uji *chi-square* yang berarti adanya hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di SMPN 16 Makasar. Dimana para remaja memiliki kebiasaan yang kurang dalam mengkonsumsi makanan sehat, dimana hal ini disebabkan oleh kebiasaan remaja yang sering mengkonsumsi makanan-makanan fast food, minuman bersoda (soft drink) dan makanan jajanan di luar rumah¹⁷.

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pola makan menjadi tidak beragam. Berdasarkan hasil uji univariat diketahui bahwa sebagian besar dari subjek berusia 16 tahun sebanyak 48,0%. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dimana usia 15-18 tahun remaja masih belum bisa mengontrol pola makan dan lebih cenderung tertarik dengan makan-makanan siap saji seperti mie instan, soft drink, dan snack¹⁸.

Berdasarkan Tabel 2. sebanyak 30 orang (29,4%) memiliki pola makan baik dengan status gizi lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya sebanyak 66,7% subjek dengan pola makan baik memiliki status gizi obesitas ringan. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan p value = 0,030 ($<0,05$) yang berarti adanya hubungan pola makan dengan tingkat obesitas pada

mahasiswa ilmu keperawatan di Universitas Aisyiyah Yogyakarta¹⁹.

Seseorang yang memiliki status gizi obesitas lebih responsive terhadap rasa lapar dan bau makanan bila dibandingkan dengan orang yang memiliki status gizi normal. Penderita obesitas lebih cenderung untuk makan karena rasa keinginannya bukan pada saat terasa lapar. Pola makan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang sulit keluar dari kondisi berat badan lebih, hal ini disebabkan karena tidak adanya pengendalian diri dan motivasi yang kuat dalam mengurangi berat badan serta apa yang ada dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan makannya²⁰.

Gaya hidup yang sehat dapat dimulai dari pola makan yang sehat, akan tetapi masih banyak remaja yang mengkonsumsi terlalu banyak jenis makanan yang salah seperti makanan fast food. Serta rasa keinginan dan ketertarikan sendiri terhadap konsumsi makanan cepat saji. Selain itu lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi pola makan remaja menjadi tidak sehat²¹.

Selain pola makan, aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik dapat berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama dalam kebiasaan duduk yang dilakukan secara terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dll²².

Berdasarkan Tabel 2. sebagian besar subjek memiliki aktivitas fisik yang kurang sebanyak 40 orang (39,2%) dengan status gizi

lebih. Hasil uji statistik menunjukkan p value = 0,000 <0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya sebanyak 85,5% subjek dengan aktivitas fisik yang sedang memiliki status gizi normal. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan p value = 0,021 (<0,05) yang berarti adanya hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMP Al-Azhar Pontianak²³.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya dimana menunjukkan p value = 0,008 (<0,05) yang membuktikan bahwa aktivitas fisik pada remaja cenderung ringan selama pandemi covid-19 di kota medan. Sehingga terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi²⁴.

Aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang besar terhadap kejadian obesitas. Semakin rendah penggunaan waktu untuk melakukan aktivitas, maka peluang terjadinya obesitas semakin besar. semakin banyak melakukan aktivitas maka semakin banyak kalori yang dikeluarkan dalam tubuh sehingga tubuh menjadi ideal atau bahkan lebih kurus. Akan tetapi apabila kurang beraktivitas tubuh akan cenderung menyimpan kelebihan kalori sehingga terjadilah kelebihan berat badan²⁵. Hal ini dikarenakan status mereka pelajar sehingga kegiatan utama yang biasa dilakukan adalah belajar disekolah kemudian dengan adanya pandemi covid-19 yang mengharuskan subjek untuk bersekolah dirumah dan menyebabkan aktivitas subjek

semakin berkurang dari disekolah, serta pernyataan yang subjek berikan bahwasanya sebagian besar dari mereka memiliki rasa malas untuk melakukan aktivitas, beberapa dari mereka juga lebih banyak menghabiskan waktu luangnya untuk bersantai.

Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga yang teratur dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit tidak menular dan dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kebugaran jasmani²⁶. Melakukan aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat terhadap kesehatan pada semua golongan usia²⁷.

Gaya hidup yang tidak sehat pada remaja seperti asupan makan yang tinggi lemak dan kolesterol serta tinggi kalori, jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan menyabkan masalah gizi²⁸. Maka dari itu kita harus membuat perubahan kebiasaan aktivitas fisik menjadi lebih baik pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek 52,9% memiliki status gizi lebih. Sebanyak 43,1% subjek memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang rendah dengan status gizi lebih. Sebanyak 30,4% subjek memiliki tingkat pola makan kurang dengan status gizi normal. Sebanyak 39,2% subjek memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dengan status gizi lebih.

Pada penelitian ini pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup (pola makan dan aktivitas fisik) memiliki hubungan signifikan

dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi.

Diharapkan sekolah melakukan penyuluhan atau sosialisasi gizi seimbang dan gaya hidup yang sehat dengan bekerja sama dinas kesehatan setempat atau mahasiswa gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa dan menerapkan gaya hidup sehat seperti pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang rutin serta lebih memperhatikan pola makan pada siswa dengan cara bekerja sama dengan penjual makanan di kantin untuk menyediakan makanan sehat yang berpedoman pada gizi seimbang agar para siswa dapat menerapkan pola makan sehat dengan memakan makanan yang beraneka ragam namun tetap sehat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah Cileungsi Bapak Yudianto, Spd, Ibu Sri Wahyuni, M.Pd selaku Kesiswaan, Bapak Mansyur selaku Tata Usaha, Ibu dan Bapak Guru, serta Adik-adik Siswa/I SMA Muhammadiyah Cielungsi yang telah berkenan dalam membantu memperoleh data yang saya butuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Danty, F. R., Syah, M. N. H., dan Sari, A. E. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 43–54.

2. Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
3. WHO. (2020, April 1). *Obesity*. Retrieved Oktober 21, 2020, from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. Hamdani, D. (2019). *Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sltip Negeri 2 Wungu Madiun*. 1–92. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/643/1/1.pdf>
5. Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
6. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2017). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2017. *Diskes Jabarprov*, 52.
7. Siregar, E. I. S. (2019). The Influence of LifeStyle on Employee Nutritional Status of Health Polytechnic Directorate Health Ministry Medan. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 2(2), 29–35.
8. Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108.
9. Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Skripsi*.
10. Khotimah, N. K. (2018). Model Peningkatan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat Pada Pasien Hipertensi Berbasis Social Cognitive Theory Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bima. *Kesehatan Masyarakat, ilmu Perilaku Kesehatan*, 1–210. http://repository.unair.ac.id/77510/2/TKP41_18_Khu_m.pdf
11. Kemenkes, P. (2018, November 7). *Klasifikasi Obesitas Setelah Pengukuran IMT*. Retrieved November 8, 2020, from DIREKTORAT PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt>
12. WHO. (2020, November 26). *Physical activity*. Retrieved Februari 17, 2021, from World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
13. Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 2(2), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
14. Mulyati, H., Ahmil, & Mandola, L.

- (2019). CHMK Midwifery Scientific Journal Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri Hepti Mulyati , Ahmil , Lastr Mandola Nutrition Knowledge With Nutritional Status Of Young Women CHMK Midwifery Scie. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22–32.
15. Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
 16. Susanti, E., dan Kholisoh, N. (2018). Kontruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12.
 17. Ulandari, S., Kartini, T., & Hartono, R. (2019). Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 16 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 139–145.
 18. Heryuditasari, K. (2018). Hubungan Pola Makan dengan kejadian obesitas (Studi Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang). *Skripsi*.
 19. Yulianawati, R. (2016). Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Obesitas Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Di Universitas As'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*.
 20. Proverawati, A. (2010). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: PT Muha Medika.
 21. Afifah, L. P. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Fast Food pada Remaja Obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5, 4.
 22. Noviyanti, R. D dan Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421–426.
 23. Ayu Afrilia, D., & A, S. F. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.277>
 24. Rukmana, E., Permatasari, T., & Emilia, E. (2021). The Association Between Physical Activity with Nutritional Status of Adolescents During the COVID-19 Pandemic in Medan City. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 88–93. <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4745>
 25. Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
 26. Bryantara, O. F. (2017). Factors That are Associated to Physical Fitness (VO2 Max)

- of Football Athletes. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237.
27. Amtarina, R. (2017). Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Terhadap Perbaikan Fungsi Kognitif Pasien dengan Mild Cognitive Impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 140.
28. Hardinsyah., Supriasa, I. D. (2017). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.