

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN SAYUR SERTA BUAH DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMPN 40 MAKASSAR

*Relationship between Physical Activity and Vegetable and Fruit Consumption with Nutritional Status in Adolescent Girls at SMPN 40 Makassar.*

St. Nur Rismayanti<sup>1</sup>, Hikmawati Mas'ud<sup>2</sup>, Abdullah Tamrin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Alumni Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Makassar

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

[stnurrismayanti@poltekkes-mks.ac.id](mailto:stnurrismayanti@poltekkes-mks.ac.id)

HP : 085241669262

## ABSTRACT

Nutritional status is the condition of the body resulting from food consumption and nutrient use. One of the factors that affects nutritional status is physical activity and consumption of vegetables and fruits. The purpose of this study are to determine the relationship between physical activity and nutritional status among adolescent girls at SMPN 40 Makassar, to describe the vegetable and fruit consumption habits and nutritional status of adolescent girls at SMPN 40 Makassar, to analyze the relationship between physical activity and between vegetable and fruit and nutritional status among adolescent girls at SMPN 40 Makassar. This study the sample was selected using the simple random sampling method, which is a lottery system. Physical activity and vegetable and fruit consumption were collected by filling out physical activity and FFQ forms. Statistical tests were performed using the Chi-Square test. The results based on the analysis of the relationship between physical activity and nutritional status based on the Chi-Square test showed that the P value was  $0.210 > \alpha.0.05$ , indicating that there was no relationship between physical activity and nutritional status. The analysis of the relationship between vegetable and fruit consumption and nutritional status based on the Chi-Square test showed that the P value was  $0.243 > \alpha.0.05$ , indicating that there was no relationship between vegetable and fruit consumption and nutritional status. Therefore, future research is suggested to focus on other aspects rather than nutritional status among adolescent girls.

Keywords : Physical Activity, Vegetable and Fruit Consumption, Nutritional Status.

Bibliography : 42 (2012-2021)

## ABSTRAK

Status gizi merupakan keadaan tubuh akibat mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Salah satu yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik dan konsumsi sayur serta buah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja putri di SMPN 40 Makassar, mendeskripsikan kebiasaan makan sayur serta buah dan status gizi pada remaja putri di SMPN 40 Makassar, menganalisis hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan makan sayur serta buah dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 40 Makassar. Penelitian ini sampel dipilih dengan menggunakan metode *simple random sampling*, yaitu sistem undian. Aktivitas fisik dan konsumsi sayur serta buah dikumpulkan dengan cara mengisi formulir aktifitas fisik dan FFQ. Uji Statistik dengan *Uji Chi-Square*. Hasil penelitian pada analisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi square* nilai  $P\ value = 0,210 > \alpha.0,05$  bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hasil analisis hubungan antara konsumsi sayur serta buah terhadap status gizi berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi square* nilai  $P\ value = 0,243 > \alpha.0,05$  bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi sayur serta buah dengan status gizi. Saran, Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan tidak fokus pada status gizi pada remaja putri.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Konsumsi Sayur serta Buah, Status Gizi

Daftar Pustaka : 42 (2012-2021)

## PENDAHULUAN

Gizi memainkan peran penting dalam sektor kesehatan dan menjadi perhatian serius dari pemerintah karena memiliki pengaruh besar terhadap pertumbuhan, perkembangan, kecerdasan, dan produktivitas manusia. Kondisi gizi yang kurang atau berlebihan dapat mengganggu pertumbuhan optimal dan kesehatan

manusia. Oleh karena itu, pemerintah memperhatikan masalah gizi untuk memastikan bahwa masyarakat mendapatkan asupan gizi yang cukup agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Sari, RI, 2012).

Status gizi adalah kondisi tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makanan dan zat gizi yang dikonsumsi. Untuk remaja, status gizi dapat diketahui

dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh atau IMT/U karena remaja masih dalam masa pertumbuhan. Terdapat lima kategori status gizi, yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Status gizi remaja akan terpenuhi jika kebutuhan akan zat gizi tercukupi, sehingga tubuh mencapai keadaan yang ideal. Untuk mencapai tubuh ideal, jumlah energi yang masuk ke tubuh harus sama dengan jumlah energi yang dikeluarkan (Dieny, 2014).

Di Indonesia, terdapat masalah gizi ganda yang mencakup masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang sering disebabkan oleh kemiskinan, keterbatasan pasokan makanan, kualitas lingkungan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi. Sebaliknya, masalah gizi lebih sering terjadi pada kelompok masyarakat yang lebih mampu secara ekonomi, namun kurangnya pengetahuan tentang gizi, pola makan yang seimbang, dan kecenderungan makan makanan yang tidak sehat (Reppi B, *et al*, 2015).

Periode puncak pertumbuhan manusia terjadi pada masa remaja, yaitu saat peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa ini, terjadi banyak perubahan, termasuk perubahan fisik karena pengaruh sistem hormonal yang mulai matang di dalam tubuh. Perubahan-perubahan tersebut terjadi dengan cepat, baik dalam pertumbuhan tinggi maupun berat badan. Kondisi ini sering disebut sebagai masa pubertas, dan sangat mempengaruhi kebutuhan gizi remaja dari makanan yang mereka konsumsi (Marmi, 2014).

Pada masa remaja, terdapat berbagai masalah gizi dan kesehatan yang perlu diperhatikan, antara lain gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia nervosa. Kedua gangguan ini umumnya disebabkan oleh obsesi untuk memiliki tubuh yang ramping dengan cara menurunkan berat badan secara ekstrem. Selain itu, anemia juga sering terjadi pada remaja karena kurangnya jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah yang kurang dari normal (<12 g%). Risiko obesitas pada masa remaja juga meningkat karena penurunan aktivitas fisik dan meningkatnya konsumsi makanan tinggi

lemak dan karbohidrat dengan kandungan gizi rendah (Hardiansyah et al, 2016).

Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, terdapat prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun, di mana pada remaja putri terdapat kasus sangat kurus sebesar 0,9%, kurus sebesar 4,5%, normal sebesar 78,6%, gemuk sebesar 11,7%, dan obesitas sebesar 11,7%. Di Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2018, prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun terdapat kasus sangat kurus sebesar 2,5%, kurus sebesar 8,5%, normal sebesar 74,7%, gemuk sebesar 10,5%, dan obesitas sebesar 4,1%. Sedangkan di Kota Makassar pada tahun 2018, prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun terdapat kasus sangat kurus sebesar 2,69%, kurus sebesar 7,01%, normal sebesar 63,21%, gemuk sebesar 17,67%, dan obesitas sebesar 9,42% (Riskesdas, 2018).

Aktivitas fisik berperan penting dalam mempengaruhi status gizi seseorang. Jika asupan energi yang masuk ke tubuh melebihi energi yang dikeluarkan karena kurangnya aktivitas fisik, maka akan terjadi penambahan berat badan yang berlebihan. Dalam hal ini, aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menurunkan kadar jaringan lemak dalam tubuh karena meningkatkan massa otot dan menurunkan massa jaringan lemak. Meski begitu, teknologi saat ini seringkali disalahgunakan dan mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik pada masyarakat. Padahal, teknologi seharusnya digunakan untuk meringankan beban kerja masyarakat, bukan sebaliknya (Tchemof and Després, 2013).

Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, proporsi aktivitas fisik pada penduduk yang berusia 10 tahun ke atas di Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan, menunjukkan bahwa sebanyak 68,08% melakukan aktivitas fisik yang cukup, sedangkan 31,92% melakukan aktivitas fisik yang kurang. Dalam pengelompokan usia, proporsi aktivitas fisik pada usia 10-14 tahun menunjukkan sebanyak 40,79% melakukan aktivitas fisik yang cukup dan 59,21% melakukan aktivitas fisik yang kurang. Pada usia 15-19 tahun, proporsi aktivitas fisik

menunjukkan sebanyak 54,7% melakukan aktivitas fisik yang cukup dan 43,1% melakukan aktivitas fisik yang kurang. Dalam hal tempat tinggal, proporsi aktivitas fisik pada penduduk di perkotaan menunjukkan sebanyak 64,42% melakukan aktivitas fisik yang cukup dan 35,58% melakukan aktivitas fisik yang kurang (Riskesdas, 2018).

Remaja di kota besar cenderung mengonsumsi makanan cepat saji seperti *hot dog*, *burger*, *pizza*, *fried chicken*, dan *ice cream*. Di sisi lain, mereka kurang mengonsumsi sayur dan buah yang mengandung vitamin dan mineral. Tingkat konsumsi sayur dan buah pada remaja cenderung rendah (Sop et al, 2010).

Selama masa remaja untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja. Selain itu, remaja juga perlu memperhatikan asupan protein, karbohidrat, dan lemak yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi dan memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. Selain asupan makanan yang baik, aktivitas fisik yang teratur juga sangat penting untuk menjaga kesehatan dan menghindari berbagai masalah kesehatan yang terkait dengan kurangnya aktivitas fisik. Perilaku hidup sehat harus diterapkan sedini mungkin agar bisa membawa manfaat jangka panjang bagi kesehatan tubuh remaja.

data prevalensi kurangnya konsumsi buah dan sayur pada remaja usia 10-14 tahun. Menurut data, prevalensi kurangnya konsumsi buah dan sayur dalam seminggu mencapai 96,4% pada kelompok usia tersebut. Sedangkan untuk prevalensi konsumsi buah dan sayur dalam sehari, proporsinya rendah yaitu hanya 11,79% di kabupaten/kota di Provinsi Sulawesi Selatan. Kota Makassar sendiri memiliki prevalensi yang sedikit lebih tinggi, berkisar pada angka 13,13%. Hal ini menunjukkan rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayur pada remaja, terutama pada kelompok usia 10-14 tahun di Sulawesi Selatan (Riskesdes,2018).

Sekolah SMPN 40 Makassar merupakan salah satu SMP negeri di Kota Makassar yang terletak sangat

strategis yaitu terletak di perkotaan. Hal ini mempengaruhi gaya hidup dan pola konsumsi anak untuk lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji karena dekat dengan tempat yang menyediakan *fast food* dibanding mengonsumsi buah dan sayur.

Seperti data di atas yang banyak menunjukkan kurangnya remaja melakukan aktivitas fisik dan kurang mengonsumsi sayur serta buah yang dapat berpengaruh pada remaja putri, sehingga peneliti melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan makan sayur serta buah dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 40 Makassar.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain, Tempat , dan Waktu**

Para peneliti melakukan penelitian menggunakan metode observasional dengan desain penelitian cross sectional di SMPN 40 Makassar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan makan sayur serta buah dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian dilakukan dalam periode November-Februari 2023. Selama penelitian, para peneliti melakukan pendekatan, observasi, dan pengumpulan data secara bersamaan untuk mencapai tujuan penelitian tersebut.

### **Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data dasar sampel menggunakan rumus slovin dengan hasil 65 orang dan pada pemilihan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Aktivitas fisik dengan cara wawancara menggunakan formulir aktivitas fisik (METs) remaja. Data kebiasaan konsumsi fast food diperoleh dengan menggunakan formulir FFQ (Food Frequency Questionare). Skor FFQ dihitung berdasarkan skor frekuensi konsumsi jenis sayur serta buah sebanyak 35 item. Skor FFQ adalah jumlah perolehan total skor setiap subjek. Sedangkan Data status gizi dapat diperoleh dengan cara menimbang berat badan menggunakan timbangan injak digital ketelitian 00 kg dengan merk timbangan *GEA Medical* dan mengukur tinggi badan menggunakan microtoise ketelitian 0,1 cm berdasarkan Indek Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

## Pengolahan dan Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik subjek penelitian dengan menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) untuk mendapatkan total Metabolic Equivalent of Task (MET) per minggu. Distribusi subjek dibagi menjadi tiga kategori aktivitas fisik, yaitu ringan dengan nilai <600 METmenit/minggu, sedang dengan nilai 600-3000 METmenit/minggu, dan berat dengan nilai  $\geq 3000$  METmenit/minggu. Selain itu, data mengenai kebiasaan makan sayur dan buah dianalisis dengan cara menghitung frekuensi dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excel. Skor Food Frequency Questionnaire (FFQ) kemudian dikategorikan menjadi dua, yaitu baik jika skor < nilai rata-rata dan kurang jika skor  $\geq$  nilai rata-rata. Status gizi subjek penelitian diperoleh dari data berat badan, tinggi badan, dan umur remaja yang dikonversikan menjadi indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Setelah itu, data dianalisis menggunakan aplikasi SPSS dengan uji chi-square untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan status gizi.

## HASIL

Tabel 1, menunjukkan bahwa sampel paling banyak ialah kelas VIII.2 dan VIII.4 berjumlah 12 orang (18,5%).

Tabel 2, menunjukkan bahwa sampel yang berumur 13 tahun sebanyak 40 orang (61,5%) dan berumur 14 tahun sebanyak 25 orang (38,5%).

Tabel 3, menunjukkan bahwa pendidikan ayah paling banyak dari sampel ialah tamat SMA sebanyak 30 orang (46,2%).

Tabel 4 memperlihatkan bahwa mayoritas ibu dari sampel penelitian memiliki pendidikan tamat SMA sebanyak 41 orang (63,1%).

Tabel 5, menunjukkan bahwa pekerjaan ayah sampel paling banyak ialah pengusaha berjumlah 17 orang sebanyak 26,2%.

Tabel 6, menunjukkan bahwa pekerjaan ibu sampel paling banyak ialah Ibu Rumah Tangga (IRT) berjumlah 47 orang sebanyak 72,3%.

Tabel 7, menunjukkan bahwa sampel yang banyak masuk dalam kategori gizi baik dengan jumlah 46 (70,8%) dari 65 remaja.

Tabel 8, menunjukkan bahwa sebanyak 44 orang (67,7%) sampel masuk dalam kategori aktivitas fisik sedang.

Tabel 9, menunjukkan bahwa sebanyak 45 orang (69,2%) sampel masuk dalam kategori konsumsi sayur serta buah kurang.

Tabel 10, menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi jumlah sampel 65 orang dengan tingkat aktivitas fisik ringan dengan gizi kurang 0%, gizi baik 6,2% dan gizi lebih 0%. Persentase sampel dengan aktivitas sedang dengan gizi kurang 10,8%, gizi baik 46,2% dan gizi lebih 10,8%. Sedangkan nilai persentase sampel dengan aktivitas berat dengan gizi kurang 0%, gizi baik 18,5% dan gizi lebih 7,7%, berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square, diperoleh nilai P value = 0,210 yang lebih besar dari tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Tabel 11, menunjukkan hubungan antara konsumsi sayur serta buah terhadap status gizi jumlah sampel 65 orang dengan tingkat konsumsi sayur serta buah baik dengan gizi kurang 1,5%, gizi baik 21,5% dan gizi lebih 9,2%. Sedangkan nilai rata-rata sampel dengan konsumsi sayur serta buah kurang dengan gizi kurang 9,2%, gizi baik 49,2% dan gizi lebih 9,2%, berdasarkan uji statistik menggunakan uji *chi square* nilai P value = 0,243 >  $\alpha = 0,05$  bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi sayur serta buah dengan status gizi.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diketahui bahwa aktivitas fisik pada remaja putri umumnya dikategorikan sedang (67,7%) dengan jumlah 44 dari 65 siswi. Sedangkan pada konsumsi sayur serta buah remaja putri dikategorikan kurang (69,2%) dengan jumlah 45 dari 65 siswi. Status gizi pada remaja putri masuk dalam kategori gizi kurang (10,8%) dengan jumlah 7 dari 65 siswi, gizi baik (70,8%)

dengan jumlah 46 dari 65 siswi, sedangkan status gizi pada remaja putri masuk dalam kategori gizi lebih (18,5%) dengan jumlah 12 dari 65 siswi. Hasil penelitian di SMPN 40 Makassar, dilakukan uji statistik menggunakan uji chi-square untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi sayur serta buah dengan status gizi. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ( $p$  value = 0,210 >  $\alpha$  0,05) dan juga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur serta buah dengan status gizi ( $p$  value = 0,271 >  $\alpha$  0,05). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan konsumsi sayur serta buah tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi remaja di SMPN 40 Makassar.

#### 1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi remaja. Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mempertahankan atau meningkatkan massa otot dan mengurangi kadar lemak dalam tubuh. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh sehingga dapat membakar kalori dan lemak lebih efektif. Namun, perlu diingat bahwa aktivitas fisik saja tidak cukup untuk menjaga status gizi yang baik, dibutuhkan juga pola makan yang seimbang dan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Dieny, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya tingkat aktivitas fisik siswi SMPN 40 Makassar masuk kategorikan sedang (67,7%). Dari jumlah 65 siswi yang telah mengisi form aktivitas fisik didapatkan 44 dari 65 siswi dalam memiliki aktivitas sedang, 17 dari 65 siswi memiliki aktivitas berat serta 4 dari 65 siswi memiliki aktivitas fisik ringan. Menurut penelitian Yudha Wahyu Putra tentang Index Massa tubuh (IMT) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri SMP Negeri 1 Sumberlawang pada tahun 2018, responden dengan tingkat aktivitas sedang sebanyak 34 dari 84 responden lebih banyak dari aktivitas fisik ringan 23 responden dan aktivitas fisik berat 27 responden. Data tersebut dapat disimpulkan bahwa

tingkat aktivitas fisik sedang pada remaja putri lebih besar dibandingkan aktivitas fisik ringan dan berat.

#### 2. Konsumsi Sayur serta Buah

Upaya untuk mempromosikan gaya hidup sehat telah dilakukan oleh pemerintah Indonesia melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Salah satu fokus dari kegiatan ini adalah meningkatkan konsumsi buah dan sayur, yang merupakan pesan penting dalam pedoman gizi seimbang untuk menjaga kesehatan. Namun, konsumsi buah dan sayur pada remaja usia 13-15 tahun diketahui lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak usia 5-10 tahun dan dewasa usia 16 tahun ke atas. Untuk itu, perlu dilakukan upaya lebih lanjut untuk mengubah pola pikir masyarakat dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur pada remaja putri SMPN 40 Makassar kurang dengan 45 dari 65 siswi (69,2%) dikategorikan sebagai kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah, sedangkan 20 siswi (30,8%) dikategorikan sebagai sedang. Penelitian lain pada tahun 2010 menunjukkan bahwa remaja yang cukup dalam mengkonsumsi sayur dan buah berjumlah 7,9% dan 22,9%, sedangkan remaja yang kurang dalam konsumsi sayur dan buah berjumlah 92,1% dan 77,1%. Konsumsi makanan cepat saji yang banyak tersedia dan kesibukan remaja dengan kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler dapat menjadi faktor penyebab remaja malas dalam mengonsumsi sayur.

#### 3. Status gizi

Menurut definisi yang diberikan oleh Supariasa (2012), status gizi merujuk pada keadaan fisiologis tubuh seseorang akibat dari konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi, atau keadaan tubuh akibat dari tersedianya zat gizi dalam tubuh. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswi SMPN 40 Makassar memiliki status gizi baik (70,8%) berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U).

#### 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status gizi

Dari hasil analisis data mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada remaja putri di SMPN 40 Makassar, ditemukan bahwa hasil uji Chi-Square lebih besar dari nilai signifikansi 0,05 dan nilai p value sebesar 0,294. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri kelas VIII di SMPN 40 Makassar dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak. Temuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ade Nur Ovita dkk pada tahun 2019, yang juga tidak menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi pada remaja putri kelas VIII di SMPN 20 Surabaya, dengan nilai p value sebesar  $0,68 > 0,05$  (alpha).

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang. Selain memberikan efek positif pada kesehatan tubuh dan membuat tubuh menjadi bugar, melakukan aktivitas fisik secara rutin juga dapat membantu memperbaiki status gizi seseorang (Mar'at, 2015).

Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik siswi SMPN 40 Makassar secara keseluruhan adalah sedang. Hasil formulir dan wawancara menunjukkan bahwa para siswi lebih banyak melakukan jenis aktivitas fisik ringan dan sedang dibandingkan dengan aktivitas fisik yang berat. Hal ini disebabkan oleh status mereka sebagai pelajar, di mana kegiatan utama yang dilakukan sehari-hari adalah belajar di sekolah. Selain itu, siswi juga menghabiskan waktu kurang lebih 8 jam di sekolah setiap harinya.

Penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulandari (2019) yang menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada remaja putri di SMPN 16 Makassar. Penelitian tersebut menggunakan metode simple random sampling dengan menggunakan sistem lot dan instrumen aktivitas fisik yang berbeda yaitu Physical Activity Level (PAL). Sedangkan pada penelitian ini, digunakan metode random sampling dan instrumen aktivitas fisik yang berbeda yaitu formulir Metabolic Equivalent (MET's)

dengan standar the International Physical Action Questionnaire (IPAQ).

#### 5. Hubungan Konsumsi Sayur serta Buah dengan Status gizi

Dari hasil analisis data pada remaja putri di SMPN 40 Makassar, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi berdasarkan uji Chi-Square dengan nilai p value sebesar 0,271 dan alpha sebesar 0,05. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahawati et al (2020) yang juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi berdasarkan hasil p value sebesar 0,76.

Hasil analisis hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 40 Makassar menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua faktor tersebut. Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Aulia Arza di SMP Kabupaten Pesisir Selatan, yang menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja. Dalam penelitian tersebut, disimpulkan bahwa konsumsi sayur dan buah berhubungan dengan status gizi remaja di SMP Kabupaten Pesisir Selatan berdasarkan hasil uji statistik dengan nilai p yang signifikan.

### KESIMPULAN

1. Dalam penelitian ini, dari 65 responden remaja putri di SMPN 40 Makassar, sebanyak 44 responden atau 67,7% dikategorikan memiliki tingkat aktivitas fisik sedang.
2. Konsumsi sayur serta buah pada remaja putri di SMPN 40 Makassar dikategorikan kurang dengan jumlah 45 dari 64 responden (69,2%).
3. Status gizi pada remaja putri di SMPN 40 Makassar yang ber kategori gizi kurang (10,8%) dengan jumlah 7 dari 65 siswi, gizi baik (70,8%) dengan jumlah 46 dari 65 siswi, sedangkan status gizi pada remaja putri masuk dalam kategori gizi lebih (18,5%) dengan jumlah 12 dari 65 siswi.

4. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 40 Makassar dengan hasil nilai  $p$  value= 0,210 > a.0,05.

5. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur serta buah dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 40 Makassar. Nilai  $p$  value sebesar 0,243 lebih besar daripada nilai  $\alpha$  (signifikansi level) yang ditetapkan sebesar 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur serta buah dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 40 Makassar.

#### **SARAN**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan tidak fokus pada status gizi pada remaja putri, akan tetapi fokus terhadap status gizi remaja agar mengetahui hubungan aktivitas fisik dan konsumsi sayur serta buah dengan status gizi secara umum.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dieny, F. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hardiansyah, Supariasa, I. (2016). *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Marni. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB)
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018.
- Reppi B, Kapantow NH, Punuh MI. (2015). *Hubungan antara asupan energi dengan status gizi siswi SMA Negeri 4 Manado*.
- Sari RI. (2012). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja usia 12-15 tahun di Indonesia*. Depok: Universitas Indonesia; 2012.
- Sop, M. M. K., Gouado, I., Tetanye, E., & Zollo, P. H. A. (2010). Nutritional Status, Food Habits, and Energi Profile of Young Adult Cameroonian University Students. *African Journal of Food Science*, 4 (12), 748-753.
- Tchernof, A & Despres, J. (2013). Pathophysiology of Human Visceral Obesity. *Physiol Rev*. 93

Tabel 1

## Distribusi Subyek Berdasarkan Kelas Sampel Penelitian

Kelas VIII	n	%
1	11	16,9
2	12	18,5
3	9	13,8
4	12	18,5
5	11	16,9
6	10	15,4
Total	65	100

Data Primer 2023

Tabel 2

## Distribusi Subyek Berdasarkan Umur Sampel Penelitian

Umur	n	%
13	40	61,5
14	25	38,5
Total	65	100

Data Primer 2023

Tabel 3

## Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan Ayah

Pendidikan Ayah	n	%
Tidak Tamat SD	2	3,1
Tidak Tamat SMP	1	1,5
Tamat SMP	3	4,6
Tidak Tamat SMA	2	3,1
Tamat SMA	30	46,2
Perguruan Tinggi	27	41,5
Total	65	100

Data Primer 2023

Tabel 4

## Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan Ibu

Pendidikan Ibu	n	%
Tidak Tamat SD	1	1,5
Tamat SD	3	4,6
Tidak Tamat SMP	1	1,5
Tamat SMP	4	6,2
Tamat SMA	41	63,1
Perguruan Tinggi	15	23,1
Total	65	100

Data Primer 2023

Tabel 5

## Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ayah

Pekerjaan Ayah	n	%
PNS/TNI/POLRI	13	20
Karyawan Swasta	14	22
Pedagang	2	3
Pengusaha	17	26
Petani Pemilik	1	1,5
Buruh	6	9
Pensiunan	1	1,5
Nelayan	1	1,5
Tidak Bekerja	1	1,5
Lain-lain	9	14
Total	65	100

Data Primer 2023

Tabel 6  
Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ibu

Pekerjaan Ibu	n	%
PNS/TNI/POLRI	9	14
Karyawan Swasta	3	5
Pedagang	6	9
IRT	47	72
Total	65	100

Data Primer 2023

Tabel 7  
Distribusi Status Gizi pada Remaja Putri

Status Gizi	n	%
Gizi kurang	7	11
Gizi baik	46	71
Gizi lebih	12	18
Total	65	100

Data Primer 2023

Tabel 8  
Distribusi Aktivitas Fisik pada Remaja Putri

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	4	6
Sedang	44	68
Berat	17	26
Total	65	100

Data Primer 2023

Tabel 9  
Distribusi Konsumsi Sayur serta Buah pada Remaja Putri

Sayur serta Buah	n	%
Baik	21	32,3
Kurang	44	67,7
Total	65	100

Data Primer 2023

Tabel 10  
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status gizi

Aktivitas Fisik	Status gizi						Total		p
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Ringan	0	0	4	6,2	0	0	4	6	0,210
Sedang	7	10,8	30	46,2	7	10,8	44	68	
Berat	0	0	12	18,5	5	7,7	17	26	
Total	7	10,8	46	70,8	12	18,5	65	100	

Data Primer 2023

Tabel 11  
Hubungan Konsumsi Sayur serta Buah dengan Status gizi

Sayur serta Buah	Status gizi						Total		p
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Baik	1	1,5	14	21,5	6	9,2	21	32,3	0,243
Kurang	6	9,2	32	49,2	6	9,2	44	67,7	
Total	7	10,8	46	70,8	12	18,4	65	100	

Data Primer 2023