

ASUPAN ENERGI, ASUPAN PROTEIN, AKTIFITAS FISIK DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI

An Overview of Energy Intake, Protein Intake, Physical Activity, and Nutritional Status in Young Women

Putri Sri Rahayu¹, Suparman¹, Maryati Dewi¹, Fred Agung¹, Widi Hastuti¹

¹Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung

Email: revjuniar@yahoo.co.id

ABSTRACT

An imbalance in nutrient adequacy levels can cause nutritional problems, both undernutrition, and overnutrition. Adolescent energy needs are influenced by activity, basal metabolism, and the increased need to support accelerated growth and development during adolescence, while protein requirements in adolescents are determined by the amount of protein to support lean body mass and the amount of protein needed to increase lean body mass during accelerated growth. . This research was conducted with a cross-sectional design, a minimum sample of 44 people, taken by simple random sampling. The data collected included data on energy intake, protein intake, using 24-hour recall, physical activity using a 24-hour record of physical activity, and nutritional status obtained using anthropometric measurements and weighing. The study found that 81.8% had less energy intake, 90.9% had less protein intake and 45.5% of female students had light physical activity, 54.5% had moderate activity and 13.6% of female students had poor nutritional status, 65, 9% had normal nutritional status, 15.9% overweight and 4.5% obese. The proportion of samples with less energy intake had a poor nutritional status of 16.7% or higher than good intake. The proportion of samples with low protein intake had a 15% or higher nutritional status than those with good protein intake.

Keywords: *adolescents, energy intake, protein intake, physical activity, nutritional status*

ABSTRAK

Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Kebutuhan energi remaja dipengaruhi oleh aktivitas, metabolisme basal, dan peningkatan kebutuhan untuk menunjang percepatan tumbuh kembang masa remaja, sedangkan Kebutuhan protein pada remaja ditentukan oleh jumlah protein untuk menunjang masa tubuh tanpa lemak dan jumlah protein yang dibutuhkan untuk peningkatan massa tubuh tanpa lemak selama percepatan tumbuh. Penelitian ini dilakukan dengan desain cross sectional, sampel minimum berjumlah 44 orang, diambil dengan cara simple random sampling. Data yang dikumpulkan meliputi data asupan energi, asupan protein, menggunakan recall 24 jam, aktifitas fisik menggunakan record 24 jam aktifitas fisik dan status gizi yang diperoleh dengan cara pengukuran dan penimbangan antropometri. Penelitian diperoleh 81,8% memiliki asupan energi kurang, 90,9% memiliki asupan protein kurang dan 45,5% santriwati memiliki aktifitas fisik ringan, 54,5% memiliki aktifitas sedang dan 13,6% santriwati memiliki status gizi kurang, 65,9% status gizi normal, 15,9% gizi lebih dan 4,5% obese. Proporsi sampel dengan asupan energi kurang memiliki status gizi kurang sebesar 16,7% atau lebih tinggi dibanding asupan baik. Proporsi sampel dengan asupan protein kurang memiliki status gizi 15% atau lebih tinggi dibanding dengan asupan protein baik.

Kata kunci: remaja, asupan energi, asupan protein, aktifitas fisik, status gizi

PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia mengalami masalah gizi berupa kekurangan ataupun kelebihan gizi. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Faktor langsung (primer) dan tidak langsung (sekunder) menjadi faktor pemicu masalah gizi saat ini. Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktifitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut¹. Kelompok yang berisiko mengalami kedua bentuk masalah gizi yaitu remaja. Faktor lain yang mempengaruhi status gizi remaja salah satunya adalah aktivitas fisik².

Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan obesitas atau overweight. Hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk di dalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori ditubuh karena aktivitasnya yang ringan³.

Umumnya usia remaja (10-18 tahun) sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia remaja tersebut banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya⁴. Masalah gizi remaja perlu mendapat perhatian khusus, karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Masalah gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih pada dasarnya muncul akibat perilaku konsumsi makanan yang tidak seimbang⁵.

Berdasarkan data Risesdas tahun 2018, prevalensi masalah kekurangan gizi pada remaja usia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U sebesar 8.7% (1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus) dan status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U dengan kategori kurus dan sangat kurus sebesar 8.1% (1.4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Selain itu, prevalensi kelebihan gizi berdasarkan IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun menunjukkan trend meningkat dari tahun 2013 ke tahun 2018. Risesdas 2013 menunjukkan data sebesar 10,8% (8,3% gemuk dan 2,5% obesitas) sedangkan pada data riskesdas 2018 sebesar sebesar 16% (11,2% gemuk dan 4,8% obesitas), terjadi peningkatan sebesar 5,2%. Data tersebut mempersentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh⁶, menunjukkan bahwa lebih dari setengah pelajar yang diteliti memiliki asupan energi yang kurang (67,9%), dan asupan protein (77.1%) dari AKG (Angka Kecukupan Gizi), ini menunjukkan bahwa pelajar tidak memenuhi kebutuhan harian energi berdasarkan AKG. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan⁷ yang meneliti tentang asupan zat gizi, pola makan dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren At-Thayyibah Sukabumi, dengan hasil proporsi asupan energi santri pada kelompok kurang sebanyak 60,5% dan proporsi asupan protein dengan kategori kurang sebanyak 75%.

Beberapa studi penelitian terdahulu tentang asupan zat gizi, aktifitas fisik pada remaja santri yang tinggal di pesantren modern telah banyak dilakukan, tetapi untuk penelitian tentang asupan zat gizi, aktifitas fisik remaja santri di pesantren yang masih berbasis tradisional belum banyak

dilakukan. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara asupan energi, asupan protein dan aktifitas fisik terhadap status gizi remaja di Pondok Pesantren tersebut.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional atau potong lintang karena pada metode ini semua jenis variabel penelitian mencakup variabel independent dan dependent yang diukur secara bersamaan.

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Hidayah, Kecamatan Surade, Kabupaten Sukabumi. Waktu Penelitian dari mulai persiapan, penyusunan, pengumpulan data, pengolahan dan analisis data yaitu mulai dari September 2020 – Mei 2021.

Populasi dari penelitian ini yaitu santriwati yang terdaftar di pondok pesantren pada periode pengumpulan data (januari–Februari 2020) dengan jumlah populasi 79 orang.

Sampel adalah bagian dari populasi yang memenuhi kriteria sebagai berikut kriteria 13-15 tahun, Tidak dalam keadaan sakit atau infeksi kronis, Santriwati yang bersedia menjadi sampel tanpa paksaan.

Dengan mengetahui populasi yang ada, maka jumlah sampel minimal dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

Rumus slovin :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2} = \frac{79}{1 + 79(0,1)^2} = 44 \text{ orang hasil pembulatan}$$

Keterangan:

n = sampel yang dibutuhkan

N = Jumlah populasi

e = Besaran kesalahan pengambilan sampel (margin of error) yang dapat diterima

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 44 responden dengan menggunakan metode simple random sampling. Menurut⁸, simple random

sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.

Cara pengumpulan data yakni data primer yang terdiri dari data umum (nama, tanggal lahir, umur, pendidikan dan latar belakang sosial ekonomi) pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner data umum, data berat badan dan tinggi badan, data asupan energi dan protein diperoleh dari wawancara recall 1x 24, data aktifitas fisik diperoleh melalui hasil aktifitas fisik selama 24 jam.

Selanjutnya data sekunder yakni data sekunder yang digunakan yaitu daftar santriwati penghuni pondok pesantren dan gambaran umum pondok pesantren yang diperoleh dari bagian tata usaha.

Cara pengolahan data dan analisis data analisis data yang diambil adalah analisis univariat dilakukan untuk menyajikan data secara deskriptif dengan menggunakan table distribusi frekuensi. Yang kedua ada analisis bivariat, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi sampel berdasarkan variabel independen dan variabel dependent yaitu asupan energi dan status gizi, asupan protein dan status gizi, aktifitas fisik dan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sampel dengan usia 13-15 tahun. Usia sampel dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi
Sampel Berdasarkan Usia

Umur	n	Persen (%)
13	6	13,6
14	15	34,1
15	23	52,3
Total	44	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui sampel terbanyak pada usia 15 tahun, yaitu sebanyak 23 orang (52,3 %), sampel dengan usia 13 tahun sebanyak 6 orang (13,6 %), dan 14 tahun

sebanyak 15 orang (34,1 %). Kategori usia tersebut merupakan periode atau masa dimana seseorang dapat rentan terhadap masalah gizi karena berbagai faktor, yaitu remaja membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik, serta usia – usia remaja awal ini tengah mengalami perubahan gaya hidup yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan⁹.

Kelompok umur remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat, yang disebut *adolescence growth spurt*, sehingga memerlukan zat – zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Hal ini dikarenakan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih baik dan lebih banyak. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menurun. Selain peran kondisi kehidupan dan lingkungan, terutama di rumah, kuncinya penyumbang perkembangan normal adalah nutrisi

Distribusi sampel menurut pendidikan Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sampel dengan tingkat pendidikan sebagai berikut :

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	n	Persen (%)
Tamat SD	19	43,2
SMP	25	56,8
Total	44	100,0

Berdasarkan tabel 2 tersebut, diketahui bahwa tingkat pendidikan terbanyak yaitu SMP sebanyak 25 orang (56,8%) dan tamat SD 19 orang (43,2%). Tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang mereka peroleh karena dalam kepentingan gizi, Pendidikan amat diperlukan agar seseorang dapat lebih tanggap terhadap adanya masalah gizi dan bisa mengambil tindakan secepatnya.

Distribusi sampel menurut latar belakang sosial ekonomi Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sampel

dengan latar belakang social ekonomi sebagai berikut :

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Latar Belakang Sosial Ekonomi

Pendapatan	n	Persen (%)
500.000	26	59,1
500.000 -1.000.000	1	2,3
1.000.000 - 3.000.000	15	34,1
>3.000.000	2	4,5
Total	44	100

Berdasarkan tabel 3 tersebut, diketahui bahwa latar belakang social ekonomi terbanyak dengan jumlah pendapatan orang tua sebesar Rp.500.000 dengan jumlah 26 orang (59,1%), kemudian Rp. 1000.000 – Rp. 3000.000 sebanyak 15 orang (34,1%) lalu Rp. >3000.000 sebanyak 2 orang (4,5%) dan Rp. 500.000 – Rp. 1000.000 sebanyak 1 orang (2,3%).

Perilaku makan seseorang dalam hal ini, dipengaruhi oleh banyak hal, diantaranya adalah pendapatan orang tua. Pendapatan orang tua memegang peran yang sangat penting. Pendapatan yang tinggi dapat meningkatkan kemampuan dalam pemilihan bahan makanan. Jenis makanan ini juga sangat tergantung dengan berapa besar dana yang tersedia untuk pembelian makanan tersebut¹⁰.

Variabel Penelitian

Analisis univariat pada penelitian ini meliputi, asupan energi, asupan protein, aktifitas fisik dan status gizi.

Asupan energi

Asupan energi sehari diperoleh melalui pengumpulan data asupan makanan selama dua hari yaitu pada weekday dan weekend dengan menggunakan recall 24 jam. Asupan energi sampel dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Asupan Energi

Energi	n	Persen (%)
Kurang	36	81,8
Baik	8	18,2
Total	44	100

Mayoritas responden memiliki asupan energi yang kurang (81,8%). Responden yang memiliki asupan makan baik memiliki persentase (18,2%). Ditemukan rata-rata asupan energi responden sebesar 1161,8 kkal, angka tersebut masih tergolong kurang bila dibandingkan dengan angka kebutuhan responden yang dihitung berdasarkan rumus perhitungan kebutuhan untuk kelompok umur 13-15 tahun dengan rata-rata kebutuhannya berkisar 2027,75 kkal. Selaras dengan penelitian¹¹ yang meneliti asupan energi pada remaja santri putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makasar Sulawesi Selatan menunjukkan tingkat kecukupan energi pada remaja santri putri sebagian besar (87%) memiliki asupan energi kurang dan hanya 13% saja yang memiliki asupan energi cukup.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 81,8 % memiliki asupan energi kurang dan yang memiliki asupan energi cukup sebanyak 18,2%. Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden memiliki asupan energi kurang sedangkan status gizi responden sebagian besar normal. Kecukupan energi seseorang dipengaruhi oleh ukuran tubuh (berat badan), usia atau tahap pertumbuhan dan perkembangan dan aktivitas fisik¹².

Selain itu, keadaan ini mungkin disebabkan oleh ketersediaan makanan yang dikonsumsi responden dan rendahnya status sosial ekonomi di kalangan responden yang berdampak pada pemenuhan asupan makan yang baik. Terlihat pada saat pengambilan data menggunakan recall 24 jam sumber makanan yang umum dikonsumsi antara lain nasi putih, ubi-ubian dan mie instan. Kemudian, pola makan responden yaitu 3 kali makanan utama yaitu pagi siang dan malam dengan jam makan yang tidak teratur dan saat pengambilan data masih ada sampel yang sering melewatkan makan pagi / sarapan.

Asupan protein

Asupan protein sehari diperoleh melalui pengumpulan data asupan makanan selama dua hari yaitu pada weekday dan weekend dengan menggunakan recall 24 jam. Asupan protein sampel dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Sampel
Berdasarkan Asupan Protein

Asupan Protein	n	Persen (%)
Kurang	40	90,9
Baik	4	9,1
Total	44	100,0

Mayoritas responden memiliki asupan protein yang kurang (90,9%). Hanya 2 responden (9,1%) yang memiliki asupan protein baik. Ditemukan rata-rata asupan protein responden sebesar 28,61 gram, angka tersebut masih tergolong kurang bila dibandingkan dengan rata-rata angka kebutuhan responden yang dihitung berdasarkan rumus perhitungan kebutuhan untuk kelompok umur 13-15 tahun berkisar 63,36 gram.

Keadaan ini mungkin disebabkan oleh ketersediaan makanan yang dikonsumsi responden dan rendahnya status sosial ekonomi di kalangan responden yang berdampak pada pemenuhan asupan makan yang baik. Walaupun seluruh responden tetap mengonsumsi makanan sumber protein setiap hari, namun berdasarkan jumlah asupan masih kekurangan protein karena jenis protein yang seringkali dikonsumsi ialah protein bernilai biologi rendah seperti tempe dan tahu. Konsumsi protein hewani lainnya seperti ayam atau telur kebanyakan dikonsumsi dalam bentuk jajanan seperti seblak ceke, siomay dan bakso. Keadaan tersebut menyebabkan asupan protein responden kurang dari kebutuhannya.

Aktifitas Fisik

Aktifitas sampel diperoleh melalui record aktifitas yang dilakukan dalam dua hari yaitu weekend dan weekday.

Kemudian di klasifikasikan sebagai berikut :

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Sampel
Berdasarkan Aktifitas Fisik

Aktifitas Fisik	n	Persen (%)
Ringan	20	45,5
Sedang	24	54,5
Total	44	100,0

Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang sedang (54,5%), aktifitas ringan sebanyak 20 reponden (45,5%). Jumlah tertinggi adalah sampel yang tergolong dalam aktivitas fisik sedang, kemudian aktifitas ringan (45,5%). Aktifitas ringan terjadi karena kurangnya aktivitas jasmani atau olahraga yang dilakukan santriwati. Jadwal kegiatan dipondok pesantren tersebut membuat kegiatan gerak santriwati menjadi minim, proses pembelajaran yang padat membuat santriwati harus selalu fokus pada penjelasan guru di dalam ruangan dan mayoritas kegiatan banyak duduk dalam ruangan. Akibatnya santriwati merasa kelelahan dan bosan sehingga menyebabkan santriwati malas untuk melakukan aktivitas fisik atau berolahraga sendiri dilingkungan pondok tersebut. Kemudian pada aktifitas berat, kecenderungan santriwati disini seperti melakukan kegiatan kerja bakti, patrol (piket malam) dan berjalan kaki menuju sekolah bagi santriwati yang masih berstatus sekolah.

Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik diperlukan remaja untuk menjaga berat badan ideal dan kebugaran tubuh². Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang memengaruhi keadaan status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan status gizinya menjadi obesitas atau overweight. Hal

ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk di dalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori ditubuh karena aktivitasnya yang tidak cukup³. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan berat badan¹³.

Status Gizi

Status gizi sampel didapatkan dari pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dilihat berdasarkan IMT/U dengan menggunakan Z-Score. Status Gizi dikelompokkan menjadi 4 kategori yaitu obesitas, gizi lebih, normal dan gizi kurang.

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Sampel
Berdasarkan Status Gizi IMT/U

Status Gizi	n	Persen (%)
Gizi Kurang	6	13,6
Gizi Normal	29	65,9
Gizi Lebih	7	15,9
Obes	2	4,5
Total	44	100,0

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan bahwa dari 44 responden penelitian, sebanyak 65,9% (29 responden) tergolong dalam status gizi normal, 15% (7 responden) tergolong dalam status gizi lebih, 13,6% (6 responden) tergolong dalam status gizi kurang dan 4,5% (2 responden) tergolong status gizi obesitas. Status gizi yang normal dapat terjadi apabila tubuh cukup memperoleh zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat optimal¹³. Namun berdasarkan tabel tersebut, masih ada reponden yang memiliki status gizi lebih, obesitas dan kurang

Analisis Bivariat

Gambaran asupan energi dengan status gizi

Tabel 8
Analisis Bivariat Asupan Energi Dengan Status Gizi

Asupan Energi	Status Gizi				Total	
	Gizi kurang		Gizi Normal		n	%
	n	%	n	%		
Kurang	6	16,7	26	72,2		
Baik	0	0	3	37,5		

Asupan Energi	Status Gizi				Total	
	Gizi lebih		Obes		n	%
	n	%	n	%		
Kurang	4	11,1	0	0	36	100
Baik	3	37,5	2	25	8	100

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa dari 44 sampel sebanyak 40 sampel memiliki asupan energi yang kurang dari kebutuhan sehari, sedang 4 sampel memiliki asupan energi yang baik. Dari 40 sampel yang memiliki asupan serat kurang, 6 orang diantaranya berstatus gizi kurang (15%), 27 orang berstatus gizi baik (67,5%), 6 orang memiliki status gizi lebih (15%) dan 1 orang memiliki status gizi obesitas (2,5%). Sedangkan dari 4 sampel yang memiliki asupan energi baik, 2 diantaranya berstatus gizi normal (50%), 1 orang gizi lebih (25%) dan 1 orang obesitas (25%).

Berdasarkan hasil penelitian dari data food recall 24 hours, sebagian besar responden mempunyai asupan energi yang kurang namun bila dibandingkan dengan status gizi, lebih banyak responden yang memiliki status gizi yang normal hal ini dapat menunjukkan bahwa seseorang dengan status gizi normal belum tentu mengkonsumsi energi yang cukup untuk mencukupi kebutuhan tubuhnya per hari

Gambaran asupan protein dengan status gizi

Tabel 9
Analisis Bivariat Asupan Protein Dengan Status Gizi

Asupan Protein	Status Gizi				Total	
	Gizi kurang		Gizi Normal		n	%
	n	%	n	%		
Kurang	6	15	27	67,5		
Baik	0	0	2	50		

Kurang	6	15	27	67,5
Baik	0	0	2	50

Asupan Protein	Status Gizi				Total	
	Gizi lebih		Obes		n	%
	n	%	n	%		
Kurang	6	15	1	2,5	40	100
Baik	1	25	1	25	4	100

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa dari 44 sampel sebanyak 40 sampel memiliki asupan protein yang kurang dari kebutuhan sehari, sedang 4 sampel memiliki asupan protein yang baik. Dari 40 sampel yang memiliki asupan protein kurang, 6 orang diantaranya berstatus gizi kurang (15%), 27 orang berstatus gizi baik (67,5%), 6 orang memiliki status gizi lebih (15%) dan 1 orang memiliki status gizi obesitas (2,5%). Sedangkan dari 4 sampel yang memiliki asupan protein baik memiliki sebanyak 2 orang status gizi normal (50%), 1 orang status gizi lebih (25%) dan 1 orang status gizi obesitas (25%).

Kecukupan protein seseorang dipengaruhi oleh berat badan, usia dan mutu protein dalam pola konsumsi pangannya. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 15% sampel memiliki asupan protein kurang dengan status gizi kurang. Disamping itu, 15% memiliki asupan protein kurang namun status gizi lebih. Hal ini disebabkan karena asupan protein bukan satu-satunya yang mempengaruhi status gizi.

Gambaran aktifitas fisik dengan status gizi

Tabel 10
Analisis Bivariat Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi

Aktifitas Fisik	Status Gizi				Total	
	Gizi kurang		Gizi Normal		n	%
	n	%	n	%		
Ringan	2	10	10	50		
Sedang	4	16,7	19	79,2		

Aktifitas Fisik	Status Gizi				Total	
	Gizi lebih		Obes		n	%
	n	%	n	%		
Ringan	6	30	2	10	20	100
Sedang	1	4,2	0	0	24	100

Berdasarkan tabel 10 dapat dilihat bahwa dari 44 sampel sebanyak 20 sampel memiliki aktifitas ringan, 24 sampel memiliki aktifitas fisik sedang. Dari 20 sampel yang memiliki aktifitas fisik ringan, 2 orang memiliki status gizi kurang (10%), 10 orang memiliki status gizi normal (50%) , 6 orang memiliki status gizi lebih (30%) dan obesitas 2 orang (10%). Kemudian dari 24 sampel yang memiliki aktifitas sedang, 4 diantaranya memiliki status gizi kurang (16,7%), 19 orang memiliki status gizi normal (79,2%), 1 orang memiliki status gizi lebih (4,2%).

Apabila aktivitas fisik ringan maka energi yang dikeluarkan lebih kecil daripada asupan energi. Hal ini bila terjadi dalam kurun waktu yang relatif lama dapat berakibat terjadi penumpukan lemak yang mengakibatkan berat badan lebih atau obesitas. Apabila aktivitas fisik berat maka energi yang dikeluarkan lebih besar daripada energi. Hal ini terjadi dalam kurun waktu yang relatif lama dapat terjadi kekurusan atau berat badan kurang. Maka dari itu, apabila aktivitas fisik sedang dan energi yang dikeluarkan hampir sama dengan asupan energi maka berat badan atau status gizi akan tetap stabil (normal)¹⁴.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan data karakteristik responden mayoritas umur yaitu umur 15 tahun, dengan mayoritas pendidikan ialah SMP, mayoritas latar belakang social ekonomi terbanyak dengan jumlah pendapatan orang tua sebesar Rp.500.000 dengan jumlah 26 orang. Proporsi sampel dengan asupan energi kurang memiliki status gizi kurang sebesar atau lebih tinggi dibanding asupan baik. Proporsi sampel dengan asupan protein kurang memiliki status gizi kurang atau lebih tinggi dibanding dengan asupan protein baik Proporsi sampel dengan aktifitas fisik ringan memiliki status gizi gemuk dan obese

lebih tinggi dibanding dengan aktifitas fisik sedang.

DAFTAR RUJUKAN

1. Suhardjo, *Prinsip Prinsip Ilmu Gizi*. 2010.
2. F. Dieny, *Permasalahan pada Remaja Putri*. 2014.
3. Y. Serly, Vicennia; Sofian, Amru; Ernalina, "Hubungan Body Image , Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014," *J. FK*, vol. 2, no. 2, pp. 1–14, 2015.
4. M. Almatsier, S., Soetardjo, S., dan Soekanti, *Gizi Seimbang Dalam daur Kehidupan*. 2011.
5. L. Rukmin and L. Suranadi, "Ketersediaan Zat Gizi Siswi di Yayasan Pondok Pesantren Nurul Hakim Kediri Kabupaten Lombok Barat," *J. Prime Nutr.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–8, 2016.
6. A. Waruis, M. I. Punduh, and N. H. Kapantow, "Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Pelajar Smp Negeri 10 Kota Manado.," *Pharmakon*, vol. 4, no. 4, pp. 303–308, 2015.
7. E. Nurwulan, M. Furqan, and E. S. Debby, "Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi," *Argipa*, vol. 2, no. 2, pp. 65–74, 2017, doi: 10.22236/argipa.v2i2.
8. Prof. DR. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta., 2013, 2013.
9. S. A. Gizi seimbang dalam daur hidup kehidupan / Sunita Almatsier, Susirah Soetardjo, Moesijanti Soekatri; editor, *Gizi seimbang dalam daur hidup kehidupan / Sunita Almatsier, Susirah Soetardjo, Moesijanti Soekatri; editor, Sunita Almatsier*, Cetakan ke. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama,

- 2017, 2017.
10. Notoatmodjo, "Metode Penelitian Kesehatan," 2012.
 11. S. F. A. Amelia, A. Syam, "Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan Tahun 2013 Correlation Of Energy Intake And Nutrient Intake With Nutritional Status Of Students In Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar South Sulawesi In 2013 Program Studi Ilm," Pp. 1–15, 2013.
 12. L. Tana, Syachroni, and A. Yulianto, *Buku Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Provinsi Nusa Tenggara Timur*. 2014.
 13. D. Khasanah, W. E. Nur, and S. T. P. R. Rauf, "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta," pp. 4–11, 2016, [Online]. Available: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/47400>.
 14. T. Sofiatun, S. M. Battung, and R. Indiasari, "Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja," *Prodi Ilmu Gizi, Fak. Kesehat. Masyarakat, Univ. Hasanuddin*, pp. 2–3, 2017.