



Hubungan Status Gizi Dengan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Makanan Manis Kekinian Pada Remaja

Aliya Nashwa Faadhillah¹, Dian Widiyanti²

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Indonesia

²Bagian Mikrobiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Yarsi

email: aliyanashwa23@gmail.com, dianwidiyanti1@gmail.com

Abstrak

Remaja saat ini rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan pola makan, yang salah satunya banyak mengonsumsi makanan manis kekinian dan rendahnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan status gizi remaja dengan aktivitas fisik dan konsumsi makanan manis kekinian. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik potong lintang yang dilakukan pada siswa sekolah menengah pertama di dua sekolah, SMP negeri (SMP A) dan SMP swasta (SMP B). Status gizi diukur melalui antropometri, sedangkan aktivitas fisik dan konsumsi makanan manis dikumpulkan menggunakan kuesioner FFQ dan IPAQ. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dan regresi ordinal. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan konsumsi makanan manis dengan status gizi remaja ($p > 0,05$).

Kata kunci: status gizi; aktivitas fisik; makanan manis; remaja

Abstract

Adolescents are increasingly vulnerable to nutritional problems due to changes in dietary patterns, particularly the high consumption of trendy sweet foods and insufficient physical activity. This study aimed to examine the association between nutritional status, physical activity, and the consumption of trendy sweet foods among adolescents. An analytic observational study with a cross-sectional design was conducted among junior high school students from two schools: a public junior high school (School A) and a private junior high school (School B). Nutritional status was assessed using anthropometric measurements, while physical activity and sweet food consumption were evaluated using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed using the Chi-square test and ordinal regression analysis. The results indicated that there was no statistically significant association between physical activity or trendy sweet food consumption and adolescents' nutritional status ($p > 0.05$).

Keywords: nutritional status; physical activity; sweet food consumption; adolescents

PENDAHULUAN

Gizi adalah komponen penting dari kesehatan dan pembangunan (WHO, 2019). Kebutuhan nutrisi individu yang sehat bergantung pada berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, dan aktivitas. Oleh karena itu, nilai asupan makanan yang direkomendasikan berbeda untuk setiap kelompok individu (Kesari dan Noel, 2023). Kebutuhan dan asupan gizi seseorang dapat digambarkan sebagai status gizi mereka. Status gizi seseorang harus memungkinkan penggunaan zat gizi untuk menyimpan dan mengimbangi stok dan kehilangan. Mengingat bahwa setiap orang memiliki banyak faktor dan mekanisme yang berbeda yang memengaruhi keseimbangan gizinya (Fernández-Lázaro and Seco-Calvo, 2023).

Masalah gizi di Indonesia sampai saat ini mengalami masalah gizi ganda yaitu pada satu sisi masalah gizi kurang belum dapat diatasi secara menyeluruh namun sudah muncul masalah baru yaitu berupa gizi lebih (Mustika *et al.*, 2018). Secara global, 150 juta anak berusia 5 hingga 19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2020. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 254 juta pada tahun 2030. Negara dengan pendapatan menengah ke atas juga dikenal sebagai negara dengan pendapatan menengah atas memiliki tingkat obesitas dan obesitas anak dan remaja tertinggi (Syifa and Djuwita, 2023). Berdasarkan

data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021, prevalensi stunting di Indonesia sebesar 24,4% sementara itu prevalensi *underweight* (gizi kurang) sebesar 17,0% dan prevalensi *wasted* (kurus) sebesar 7,1% (Kemenkes, 2021). Berdasarkan data Riskesdas 2018, 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Kemudian data menunjukkan bahwa 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun memiliki kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes, 2021). Pada penelitian sebelumnya di Yogyakarta, persentase status gizi remaja dengan kategori status gizi normal sebesar 72,41% (Saputro *et al.*, 2020).

Ketidakseimbangan antara pengeluaran energi dan asupan kalori yang disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan pola makan sering menyebabkan masalah gizi (Saputro *et al.*, 2020). Pola makan masyarakat modern biasanya mengandung banyak energi, lemak jenuh, dan lemak trans, sementara aktivitas fisik dikurangi (Saputro *et al.*, 2020). Remaja akan mengalami berat badan berlebih jika mereka mengonsumsi makanan yang tidak sehat (Saputro *et al.*, 2020). Konsep dan pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi asupan makanan dan zat gizi. Jika pengetahuan tentang makanan tidak cukup, makanan hanya dapat mengenyangkan perut tanpa mempertimbangkan apakah makanan itu bergizi atau tidak, sehingga menyebabkan kurang atau berlebih gizi (Saputro *et al.*, 2020).

World Health Organization (WHO) menyebut aktivitas fisik setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. "Aktivitas fisik" mengacu pada semua gerakan, seperti yang dilakukan selama waktu luang, untuk pergi, atau sebagai bagian dari pekerjaan atau aktivitas rumah tangga seseorang (WHO, 2024). Teknologi yang semakin berkembang di kota-kota, khususnya, memungkinkan orang, termasuk remaja, melakukan kegiatan tanpa banyak bergerak, baik di tempat kerja maupun di rumah (Asriati dan Juniasty, 2023). Konsumsi berbagai jenis makanan manis yang populer saat ini, seperti *Cromboloni*, *Chocolate Dubai*, *Milk Bun*, *Cheese Cake*, *Croissant Cookie*, *Gellato* dan makanan pencuci mulut lainnya, telah berdampak pada status gizi remaja. Konsumsi makanan manis tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik dapat merubah pola makan pada konsumsi makan yang rendah asupan gizinya (Asriati dan Juniasty, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif dengan desain cross-sectional. Parameter yang diukur adalah status gizi, aktivitas fisik, dan konsumsi makanan manis di kalangan remaja. Penelitian ini adalah remaja usia 12-15 tahun dari dua sekolah. Yaitu negeri (SMP A) dan swasta (SMP B) dengan jumlah 90 orang.

Data primer dikumpulkan melalui pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dan stadiometer, serta kuesioner aktivitas fisik yang didasarkan pada *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *food frequency questionnaire* (FFQ) untuk menilai konsumsi makanan manis. Analisis data mencakup analisis univariat, bivariat, dan multivariat untuk melihat hubungan antara status gizi, aktivitas fisik, dan konsumsi makanan manis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini termasuk dalam fase remaja awal, yaitu periode ketika terjadi banyak perubahan fisik, psikologis, dan perilaku, termasuk kebiasaan makan serta aktivitas fisik.

Responden berasal dari tiga tingkat kelas, untuk memberikan gambaran mengenai perbedaan kebiasaan dan pola perilaku yang mungkin terjadi seiring bertambahnya usia dan tingkat pendidikan.

Penelitian ini dilakukan pada dua sekolah dengan karakteristik berbeda untuk melihat variasi pola konsumsi makanan manis kekinian dan aktivitas fisik berdasarkan lingkungan pendidikan yang berbeda.

Tabel 1. Distribusi Responden pada SMP A dan SMP B

Distribusi	Kategori	SMP A		SMP B	
		n	%	n	%
Usia	12	3	6,7	13	28,9
	13	21	46,7	16	35,6
	14	12	26,7	11	24,4
	15	9	20,0	5	11,1
	Total	45	100	45	100
Jenis Kelamin	Perempuan	20	44,4	21	46,7
	Laki-laki	25	55,6	24	53,3
	Total	45	100	45	100
Kelas	7	15	33,3	15	33,3
	8	15	33,3	15	33,3
	9	15	33,3	15	33,3
	Total	45	100	45	100

Karakteristik responden ditinjau dari tabel 1 kelompok usia menunjukkan variasi yang cukup beragam pada kedua sekolah yang menjadi lokasi penelitian. Pada SMP A, sebagian besar responden berada pada usia 13 tahun, yaitu sebanyak 21 orang (46,7%). Kelompok usia terbesar berikutnya adalah usia 14 tahun, sebanyak 12 orang (26,7%), disusul usia 15 tahun sejumlah 9 orang (20,0%). Sementara itu, usia 12 tahun merupakan kelompok terkecil dengan jumlah 3 orang (6,7%).

Sementara itu, pada SMP B distribusi usia responden juga menunjukkan pola yang sedikit berbeda dari sekolah negeri (SMP A). Usia 13 tahun merupakan kelompok terbanyak dengan jumlah 16 orang (35,6%). Kelompok usia 12 tahun menyusul dengan jumlah 13 orang (28,9%), kemudian usia 14 tahun sebanyak 11 orang (24,4%). Kelompok usia paling sedikit adalah usia 15 tahun, yaitu 5 orang (11,1%).

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jumlah siswa perempuan di SMP A dan B lebih banyak dibandingkan siswa laki-laki. Secara keseluruhan, kedua sekolah memiliki distribusi jenis kelamin yang relatif seimbang, dengan proporsi perempuan yang sedikit lebih tinggi.

Distribusi responden menurut jenjang kelas pada SMP A dan B menunjukkan bahwa setiap tingkatan kelas memiliki jumlah responden yang sama, yaitu kelas 7, 8, dan 9 masing-masing diikuti oleh 15 responden (33,3%).

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing data, mulai dari konsumsi makanan manis, aktivitas fisik dan status gizi responden.

Hasil penelitian pada SMP A dan B (tabel 2), sebagian besar responden memiliki tingkat

konsumsi makanan manis kekinian pada kategori sedang, yaitu masing-masing sebanyak 35 siswa (77,8%) dan 36 siswa (80%). Sementara itu, jumlah responden yang termasuk dalam kategori rendah dan tinggi masing-masing berjumlah 5 siswa (11,1%). Hasil pada SMP B (tabel 2), pola yang sama juga terlihat, di mana kategori konsumsi sedang merupakan yang paling dominan dengan jumlah 36 siswa (80,0%). Kategori rendah diisi oleh 4 siswa (8,9%), dan kategori tinggi oleh 5 siswa (11,1%). Hal ini menggambarkan bahwa tingkat konsumsi makanan manis kekinian pada siswa sekolah swasta tersebut juga cenderung sedang dan relatif serupa dengan pola konsumsi di SMP A.

Tingkat aktivitas fisik siswa pada SMP A dan SMP B (tabel 2) menunjukkan pola yang sama bahwa sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas fisik berat, yaitu masing-masing sejumlah 22 siswa (50,0%) dan 25 siswa (56,8%). Kategori terbesar berikutnya adalah aktivitas fisik sedang dengan jumlah masing-masing 19 siswa (43,2%) dan 18 siswa (40,9%). Sementara itu, hanya 4 siswa (9,1%) yang berada pada kategori aktivitas fisik ringan kurang dari 10%. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di kedua sekolah tersebut memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup baik, dengan lebih dari setengahnya berpartisipasi dalam aktivitas intensitas sedang hingga berat. Hal ini dapat mencerminkan keterlibatan siswa dalam kegiatan olahraga sekolah, aktivitas ekstrakurikuler, maupun kebiasaan bergerak sehari-hari.

Tabel 2. Analisis Univariat konsumsi makanan manis, aktivitas fisik dan status gizi

Distribusi	Kategori	SMP A		SMP B	
		n	%	n	%
Konsumsi Makanan Manis Kekinian	Rendah	5	11,1	4	8,9
	Sedang	35	77,8	36	80,0
	Tinggi	5	11,1	5	11,1
	Total	45	100	45	100
Aktivitas Fisik	Ringan	4	9,1	2	4,5
	Sedang	19	43,2	18	40,9
	Berat	22	50,0	25	56,8
	Total	45	100	45	100
Status Gizi	Gizi kurang	14	31,1	17	37,8
	Normal	29	64,4	23	51,1
	Pra obesitas	2	4,4	5	11,1
	Total	45	100	45	100

Status gizi sebagian besar responden pada SMP A (tabel 2) berada pada kategori status gizi normal, yaitu sebanyak 29 siswa (64,4%). Kelompok terbesar berikutnya adalah kategori gizi kurang dengan jumlah 14 siswa (31,1%), menunjukkan bahwa hampir sepertiga siswa memiliki berat badan di bawah normal. Sementara itu, kategori pra obesitas hanya ditemukan pada 1 siswa (2,2%), sehingga prevalensi kelebihan berat badan pada sekolah ini relatif rendah. Secara keseluruhan, distribusi ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa memiliki status gizi yang baik, namun masih terdapat proporsi yang cukup besar dari siswa dengan kekurangan berat badan. Pola distribusi status gizi pada SMP B (tabel 2) menunjukkan variasi yang sedikit berbeda. Kategori terbesar didominasi oleh siswa dengan status gizi normal, yaitu sebanyak 23 siswa (51,1%). Kelompok gizi kurang juga memiliki jumlah yang cukup tinggi, yaitu 17 siswa (37,8%), bahkan lebih besar dibandingkan sekolah negeri. Selain itu, kategori pra obesitas ditemukan pada 5 siswa (11,1%), mengindikasikan adanya sebagian siswa yang mulai memasuki kategori kelebihan berat badan.

Hasil analisis pada tabel 3, diperoleh nilai Pearson Chi-Square sebesar 10,469 dengan nilai signifikansi (*p-value*) 0,106. Karena nilai $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi makanan manis kekinian dengan status gizi pada responden

Tabel 3. Hasil Uji Chi-Square Hubungan Konsumsi Makanan Manis dengan Status Gizi pada SMP A

Variabel Konsumsi Makanan Manis	Status Gizi			Total	<i>p-value</i>
	Gizi kurang	Normal	Pra obesitas		
	n	n	n	n	
Rendah	1	3	1	5	
Sedang	10	24	1	35	0,106
Tinggi	3	2	0	5	
Total	14	29	2	45	

Hasil uji Chi-Square pada SMP B (tabel 4), diperoleh nilai Pearson Chi-Square sebesar 4.003 dengan nilai signifikansi (*p-value*) = 0.406. Hasil ini juga menunjukkan bahwa variasi tingkat konsumsi pada responden tidak berpengaruh secara nyata terhadap perbedaan kategori status gizi. Dengan kata lain, status gizi responden dalam penelitian ini tidak ditentukan oleh tinggi atau rendahnya tingkat konsumsi mereka berdasarkan analisis statistik.

Tabel 4. Hasil Uji Chi-Square Hubungan Konsumsi Makanan Manis dengan Status Gizi pada SMP B

Variabel Konsumsi Makanan Manis	Status Gizi			Total	<i>p-value</i>
	Gizi kurang	Normal	Pra obesitas		
	n	n	n	n	
Rendah	0	3	1	4	
Sedang	14	18	4	36	0,406
Tinggi	3	2	0	5	
Total	17	23	5	45	

Perubahan status gizi akibat konsumsi gula berlebih umumnya terjadi dalam jangka panjang. Karena desain penelitian ini bersifat cross-sectional, pengukuran dilakukan pada satu waktu sehingga tidak dapat menangkap efek kumulatif dari konsumsi makanan manis dalam jangka waktu lama. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dampak konsumsi gula terhadap obesitas dan gangguan metabolic bersifat kronis dan progresif (Witek *et al.*, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Christine *et al* (2020) menunjukkan bahwa Tingkat obesitas lebih rendah terjadi jika asupan makanan dan minuman manis juga rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Christine *et al* (2020) yang menyelidiki konsumsi makanan dan minuman manis terhadap risiko obesitas pada anak dan remaja menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara konsumsi makanan manis dan minuman manis dan risiko obesitas dalam jangka panjang (Christin *et al*, 2020).

Analisis dilakukan untuk mengetahui gambaran hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi responden. Aktivitas fisik dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi, sedangkan status gizi diklasifikasikan ke dalam kelompok underweight, normal, dan pra-obesitas.

Tabel 5. Hasil Uji Chi-Square Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada SMP A

Variabel	Status Gizi			Total	<i>p-value</i>
	Gizi kurang	Normal	Pra obesitas		
Aktivitas Fisik	n	n	n	n	
Ringan	2	2	0	4	
Sedang	4	15	0	19	0,616
Berat	8	12	2	22	
Total	14	29	1	45	

Hasil uji statistic pada tabel 5, didapatkan nilai Pearson Chi-Square sebesar 4,447 dengan *p-value* 0,616. Karena nilai $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dengan status gizi pada responden.

Tabel 6. Hasil Uji Chi-Square Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada SMP B

Variabel	Status Gizi			Total	<i>p-value</i>
	Gizi kurang	Normal	Pra obesitas		
Aktivitas Fisik	n	n	n	n	
Ringan	1	1	0	2	
Sedang	6	10	2	18	0,967
Tinggi	10	12	3	25	
Total	17	23	5	45	

Hasil pengujian menunjukan nilai Pearson Chi-Square sebesar 0,563 dengan *p-value* 0,967 di SMP B (tabel 6). Nilai tersebut jauh lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada responden penelitian.

Tabel 7. Hasil Uji Chi-Square Hubungan Konsumsi Makanan Manis dengan Aktivitas Fisik pada SMP A

Variabel	Aktivitas Fisik			Total	<i>p-value</i>
	Ringan	Sedang	Tinggi		
Konsumsi Makanan Manis	n	n	n	n	
Rendah	0	2	3	5	
Sedang	4	16	15	35	0,523
Tinggi	0	1	4	5	
Total	4	19	22	45	

Analisis statistik hubungan antara tingkat konsumsi dengan tingkat aktivitas fisik responden dilakukan dengan menggunakan uji chi-square dilakukan dengan menggunakan uji chi-square. Hasil pengujian pada SMP A (tabel 7), diperoleh nilai Pearson Chi-Square sebesar 3,211 dengan *p-value* sebesar 0,523. Nilai p yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi makanan manis kekinian dan aktivitas fisik pada responden penelitian.

Tabel 8. Hasil Uji Chi-Square Hubungan Konsumsi Makanan Manis dengan Aktivitas Fisik pada SMP B

Variabel Konsumsi Makanan Manis	Aktivitas Fisik				<i>p-value</i>
	Ringan	Sedang	Berat	Total	
	n	n	n	n	
Ringan	0	2	2	4	
Sedang	2	15	19	36	0,784
Tinggi	0	1	4	5	
Total	2	18	25	45	

Hasil analisis pada SMP B menunjukkan nilai Pearson Chi-Square (tabel 8) sebesar 1,735 dan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,784. Hal ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi makanan manis kekinian dengan aktivitas fisik pada responden dalam penelitian ini. Dengan demikian, peningkatan atau penurunan konsumsi makanan manis tidak diikuti oleh perubahan tingkat aktivitas fisik secara konsisten.

Namun, hasil penelitian pada SMP negeri maupun SMP swasta menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja. Temuan ini dapat dijelaskan oleh beberapa kemungkinan. Pertama, sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas fisik sedang, sehingga variasi tingkat aktivitas fisik antarresponden relatif kecil. Kondisi ini dapat menyebabkan pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi tidak tampak secara statistik.

Penelitian yang dilakukan oleh Desma (2023) menunjukkan hasil uji korelasi Spearman yang terdapat korelasi negatif antara aktivitas fisik padahari libur dengan status gizi. Korelasi negatif antara aktivitas fisik pada hari libur dengan status gizi menunjukkan walaupun tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) tetapi memiliki kecenderungan terdapat hubungan terbalik untuk subjek dengan status gizi yang lebih tinggi memiliki aktivitas fisik pada hari libur yang cenderung rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Laulaulinnuha et al (2024) menggunakan uji Chi-square didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,243 > 0,05$ artinya bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih siswa di SMP Negeri 13 Kota Serang. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Christine et al (2020) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara aktifitas fisik dengan status gizi dan kadar gula darah mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Hubungan konsumsi makanan manis kekinian dengan aktivitas fisik, baik di SMP A maupun SMP B tidak ditemukan hubungan yang signifikan. Namun pada SMP B menunjukkan proporsi responden dengan aktivitas fisik berat dan konsumsi makanan manis sedang yang lebih tinggi dibandingkan SMP A. Sebaliknya, SMP A memiliki distribusi yang lebih bervariasi antara aktivitas fisik sedang dan berat pada berbagai tingkat konsumsi makanan manis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asriaty et al (2025) menunjukkan bahwa anak remaja saat ini memiliki kecenderungan mengikuti trend konsumsi makanan dan minuman manis dan merubah pola makan pada konsumsi makan yang rendah asupan gizinya, ditambah juga dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat khususnya di daerah perkotaan memudahnya orang termasuk remaja dalam melakukan kegiatan tanpa banyak bergerak, dimana penurunan aktivitas fisik ini terjadi di tempat kerja ataupun di rumah. Penelitian Asriati et al (2025)

menunjukkan pengaruh media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan asupan minuman dan makanan tinggi gula pada remaja dengan $p\text{ value}=0,035$.

Analisis multivariat dilakukan untuk melihat hubungan status gizi dengan aktivitas fisik dan konsumsi makanan manis kekinian secara bersamaan. Analisis ini bertujuan untuk melihat apakah aktivitas fisik dan konsumsi makanan manis kekinian memiliki kontribusi terhadap status gizi remaja sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif dibandingkan analisis bivariat.

Tabel 9. Hasil analisis uji regresi ordinal pada SMP A

		Status Gizi		
		Gizi kurang	Normal	Pra obesitas
Konsumsi Makanan Manis	Rendah	1	3	1
	Sedang	10	24	1
	Tinggi	3	2	0
	Total	14	29	2
Aktivitas Fisik	Ringan	2	2	0
	Sedang	4	15	0
	Berat	8	12	2
	Total	14	29	1

Hasil analisis (tabel 9) pada variabel konsumsi makanan manis kekinian terlihat bahwa responden dengan tingkat konsumsi sedang merupakan kelompok terbanyak dan sebagian besar memiliki status gizi normal (24 responden). Pada tingkat konsumsi rendah, sebagian besar responden juga berada pada status gizi normal (3 responden), sedangkan pada tingkat konsumsi tinggi lebih banyak ditemukan responden dengan status gizi kurang (3 responden) dan tidak ditemukan responden dengan status gizi pra obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan manis kekinian pada tingkat sedang cenderung lebih banyak ditemukan pada remaja dengan status gizi normal, sementara konsumsi tinggi tidak selalu berkaitan dengan status gizi lebih.

Hasil analisis variabel aktivitas fisik (tabel 9) menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik berat, dengan mayoritas berstatus gizi normal, diikuti oleh gizi kurang dan pra obesitas. Pada tingkat aktivitas fisik sedang, responden juga didominasi oleh status gizi normal, sedangkan pada kategori ringan jumlah responden relatif sedikit dan hanya ditemukan pada status gizi normal dan gizi kurang, tanpa adanya responden pra obesitas.

Hasil analisis (tabel 10) menunjukkan bahwa pada variabel aktivitas fisik, baik kategori aktivitas fisik rendah ($\beta = -0,598$; $p = 0,681$) maupun aktivitas fisik sedang ($\beta = 0,111$; $p = 0,856$) tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik terhadap status gizi, karena nilai p lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat aktivitas fisik pada responden belum berpengaruh signifikan terhadap kemungkinan perubahan status gizi.

Tabel 10. Hasil analisis uji regresi ordinal pada SMP A

Variabel	Kategori	Koefisien (β)	<i>p-value</i>
Konsumsi Makanan Manis	Rendah	2,258	0,070
	Sedang	0,985	0,316
	Tinggi	0	0
Aktivitas Fisik	Ringan	-0,598	0,681
	Sedang	0,111	0,856
	Berat	0	0

Hasil analisis (tabel 10) variabel konsumsi makanan manis kekinian, kategori konsumsi rendah memiliki koefisien beta sebesar 2,528 dengan nilai $p = 0,070$. Meskipun nilai beta bernilai positif yang menunjukkan kecenderungan peningkatan peluang status gizi yang lebih tinggi, hubungan ini belum mencapai signifikansi statistik karena nilai p masih lebih besar dari 0,05. Sementara itu, konsumsi sedang juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi ($\beta = 0,985$; $p = 0,316$). Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat konsumsi makanan manis kekinian, baik rendah maupun sedang, belum terbukti secara statistik berpengaruh terhadap status gizi responden.

Tabel 11. Hasil analisis uji regresi ordinal pada SMP B

		Status Gizi		
		Gizi kurang	Normal	Pra obesitas
Konsumsi Makanan Manis	Rendah	0	3	1
	Sedang	14	18	4
	Tinggi	3	2	0
	Total	17	23	5
Aktivitas Fisik	Ringan	1	1	0
	Sedang	6	10	2
	Berat	10	12	3
	Total	17	23	5

Hasil analisis pada SMP B (tabel 11) tingkat konsumsi makanan manis rendah responden didominasi oleh status gizi normal sebanyak 3 responden dan pra obesitas sebanyak 1 responden, sedangkan tidak ditemukan responden dengan status gizi kurang pada kelompok ini. Sementara itu, pada tingkat konsumsi makanan manis tinggi, sebagian besar responden berada pada status gizi kurang (3 responden) dan normal (2 responden), serta tidak ditemukan responden dengan status gizi pra obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan manis yang tinggi tidak selalu diikuti oleh peningkatan status gizi ke arah pra obesitas.

Tingkat aktivitas fisik pada SMP B (tabel 11) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja. Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik berat dan sedang, dengan mayoritas berstatus gizi normal. Pada aktivitas fisik ringan, jumlah responden relatif lebih sedikit dan hanya ditemukan pada status gizi kurang dan normal, tanpa responden pra obesitas.

Sebagian besar responden (tabel 11) berada pada tingkat konsumsi sedang dan didominasi oleh responden dengan status gizi normal. Pada tingkat konsumsi rendah dan tinggi, jumlah responden relatif lebih sedikit dan tersebar pada status gizi kurang dan normal, dengan sangat sedikit atau tidak ditemukan responden pra obesitas.

Hasil analisis (tabel 12) variabel konsumsi makanan manis kekinian menunjukan

kategori konsumsi rendah memiliki koefisien beta sebesar 2,510 dengan nilai $p = 0,085$, sedangkan kategori konsumsi sedang memiliki koefisien beta sebesar 1,370 dengan nilai $p = 0,177$. Kedua nilai p tersebut $>0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi makanan manis kekinian tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi pada responden SMP B dalam analisis multivariat. Meskipun demikian, nilai koefisien beta yang positif menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan peluang status gizi yang lebih tinggi pada kelompok dengan konsumsi makanan manis yang lebih rendah dan sedang, namun kecenderungan ini belum cukup kuat secara statistik.

Tabel 12. Hasil analisis uji regresi ordinal pada SMP A

Variabel	Kategori	Koefisien (β)	p -value
Konsumsi Makanan Manis	Rendah	2,258	0,070
	Sedang	0,985	0,316
	Tinggi	0	0
Aktivitas Fisik	Ringan	-0,598	0,681
	Sedang	0,111	0,856
	Berat	0	0

Hasil analisis (tabel 12), variabel aktivitas fisik menunjukkan bahwa kategori aktivitas fisik rendah ($\beta = -0,938$; $p = 0,403$) dan aktivitas fisik sedang ($\beta = 0,191$; $p = 0,782$) memiliki nilai $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada responden SMP B setelah dikontrol dengan variabel konsumsi makanan manis. Dengan demikian, perbedaan tingkat aktivitas fisik belum terbukti memengaruhi status gizi secara bermakna dalam analisis multivariat ini.

Pada analisis regresi logistik ordinal (table 12), kategori aktivitas fisik berat dan konsumsi makanan manis tinggi dijadikan sebagai kategori referensi, sehingga nilai parameter pada kategori tersebut diset nol oleh sistem dan tidak dilakukan pengujian signifikansi. Oleh karena itu, tidak terdapat nilai p -value pada kategori tersebut dan interpretasi difokuskan pada kategori lain yang dibandingkan dengan kategori referensi.

Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa baik aktivitas fisik maupun konsumsi makanan manis kekinian pada SMP A maupun SMP B tidak berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi remaja dalam penelitian ini tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil dari kombinasi berbagai faktor, termasuk pola makan total, kebiasaan hidup, faktor genetik, serta lingkungan sosial dan keluarga. Temuan ini sejalan dengan teori status gizi yang menyatakan bahwa keseimbangan gizi dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling berinteraksi, bukan hanya oleh konsumsi makanan tertentu atau tingkat aktivitas fisik semata (Fernández-Lázaro & Seco-Calvo, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan *et al* (2025) didapatkan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dan status gizi menunjukkan nilai yang signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi. Kebiasaan mengonsumsi jajanan secara berlebihan pada remaja di Kelurahan Nunu dapat berpotensi menyebabkan masalah gizi lebih pada remaja tersebut. Pada penelitian ini juga menunjukan hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi menunjukkan nilai yang signifikan sebesar 0,002 ($p < 0,005$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang

signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Selain penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan *et al* (2025), pada penelitian yang dilakukan oleh Asmi *et al* (2025) menunjukkan remaja yang mengonsumsi makanan manis dengan frekuensi sering paling banyak pada kategori gizi baik sebesar 74% dan pada kategori gizi lebih juga paling banyak mengonsumsi makanan manis dengan frekuensi sering sebesar 68,8%. Adapun hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *Junk food* dengan status gizi remaja dengan *p-values* 0.04 (0.05).

Penelitian yang dilakukan oleh Rabaity dan Sulchan (2012) menunjukkan bahwa seseorang dengan aktifitas fisik yang kurang ditambah banyak mengonsumsi makanan yang manis dan tinggi energi serta rendah zat gizi dapat menyebabkan terjadinya obesitas dan memiliki kecenderungan 30-50% terkena hipertensi daripada mereka yang aktif (Rabaity & Sulchan, 2012).

KESIMPULAN

Status gizi remaja di SMP negeri (SMP A) dan SMP swasta (SMP B) sebagian besar berada pada kategori normal, meskipun masih ditemukan remaja dengan status gizi kurang dan pra obesitas, yang menunjukkan adanya masalah gizi ganda pada kelompok remaja. Konsumsi makanan manis kekinian pada remaja sebagian besar berada pada kategori sedang, baik di sekolah negeri maupun swasta, namun berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan manis kekinian dengan status gizi remaja. Tingkat aktivitas fisik remaja pada kedua sekolah umumnya berada pada kategori sedang hingga berat, dengan aktivitas fisik berat merupakan kelompok terbanyak. Namun, hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan status gizi remaja. Berdasarkan analisis multivariat, aktivitas fisik dan konsumsi makanan manis kekinian secara bersama-sama tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap status gizi remaja, sehingga status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar variabel yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmi, N.F. et al. (2025) 'Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk food dan Makanan Manis dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15 – 17 tahun di Kabupaten Bekasi,' *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 6(1), p. 24. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v6i1.31821>.
- Asriati and Juniasty, H.T. (2023) Analisis perilaku konsumsi makanan dan minuman manis terhadap prediabetes remaja di Kota Jayapura, *PREVENTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*. p. 495.
- Asriati, A., Pariaribo, K., Adimuntja, N. P., Nurdin, M., Nabuasa, C. D., Pamangin, L. O. M. and Violita, F. (2025) “Pengaruh Media Sosial terhadap Asupan Gula Berlebih pada Remaja Sekolah Menengah Pertama di Kota Jayapura”, *Jurnal Promotif Preventif*, 8(3), pp. 400-408. doi: 10.47650/jpp.v8i3.1845.
- Bobby Agung Prasetyo. (2018). Anak Anda Suka Makanan Manis? Mungkin Ini Alasannya. Tersedia di: <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-anak/anak-anda-suka-makanan-manis-mungkin-ini-alasannya>
- Cinquanta, L. et al. (2016). Mineral essential elements for nutrition in different chocolate products. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, pp. 773–778. doi:

10.1080/09637486.2016.1199664.

- Christine Evelyn Sitorus, Nelly Mayulu, John Wantania. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/ Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*. Vol 1, No. 4. <https://doi.org/10.35801/ijphcm.1.4.2020.31025>
- Desma Rohani (2023). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Guru SMP*. <https://journal-stiayappimakassar.ac.id/index.php/srj/article/view/154/159>.
- Dhuli K, Naureen Z, Medori MC, Fioretti F, Caruso P, Perrone MA, Nodari S, Manganotti P, Xhufi S, Bushati M, Bozo D, Connelly ST, Herbst KL, Bertelli M. (2022). Physical activity for health. Oct 17;63:E150-E159. doi: 10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2756. PMID: 36479484; PMCID: PMC9710390.
- Fernández-Lázaro, D. and Seco-Calvo, J. (2023) 'Nutrition, Nutritional Status and Functionality,' *Nutrients*, 15(8), p. 1944. <https://doi.org/10.3390/nu15081944>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2021). *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2021*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Tersedia di: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4899/>
- Kesari, A. and Noel, J.Y. (2023) *Nutritional assessment*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK580496/>.
- Laulaulinnuha, D., Sartika, R.S. and Amaliah, L. (2024) 'Hubungan Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa SMP Negeri 13 Kota Serang,' *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), p. 157. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v5i1.25661>.
- Mustika, Wira & Syamsul, Darwin. (2018). Analisis Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu. *Jurnal Kesehatan Global*. 1. 127. 10.33085/jkg.v1i3.3952.
- Rabaity, A., and Sulchan, M., 2012. KONSUMSI GULA SEDERHANA DAN AKTIFITAS FISIK SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN HIPERTENSI OBESITIK PADA REMAJA AWAL. *Journal of Nutrition College*, [Online] Volume 1(1), pp. 185-191. <https://doi.org/10.14710/jnc.v1i1.674> [Accessed : 8 Dec. 2025].
- Ramadhan, D., Imansari, A. and Nurdiana (2025) “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-18 Tahun di Kelurahan Nunu: The Relationship Between Snack Consumption Habits and Physical Activity with Nutritional Status Among Adolescents Aged 13–18 Years in Nunu Subdistrict”, *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 17(2), pp. 131–140. doi: 10.35473/jgk.v17i2.828.
- Salam RA, Das JK, Ahmed W, Irfan O, Sheikh SS, Bhutta ZA. (2019). Effects of Preventive Nutrition Interventions among Adolescents on Health and Nutritional Status in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. Dec 23;12(1):49. doi: 10.3390/nu12010049. PMID: 31878019; PMCID: PMC7019616.
- Saputro, H., 1 *et al.* (2020). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa di Asrama Putri. *Pontianak Nutritional Journal*. <http://ejournal.poltekkes->

pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index.

- Soliman AT, Alaaraj N, Noor Hamed, Alyafei F, Ahmed S, Shaat M, Itani M, Elalaily R, Soliman N. (2022) Review Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. *Acta Biomed.* Mar 14;93(1):e2022087. doi: 10.23750/abm.v93i1.12789. PMID: 35315384; PMCID: PMC8972883.
- Syifa, E.D.A. and Djuwita, R. (2023). Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*. 9(2), pp. 368–378. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1579>.
- World Health Organization: WHO (2019) *Nutrition*. https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1.
- World Health Organization: WHO. (2024, June 26). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License