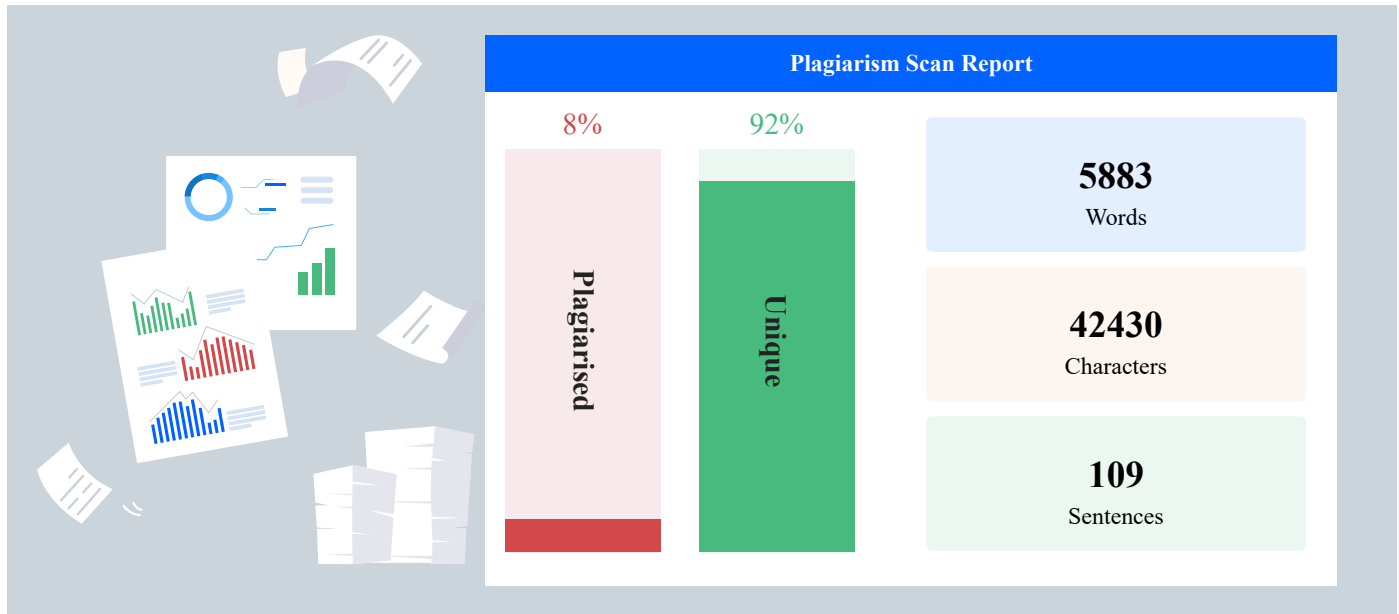




Given Content

ABSTRAK

Malas melakukan aktivitas termasuk ke dalam perilaku sedentari, banyaknya remaja melakukan perilaku sedentari disertai seringnya mengkonsumsi camilan, sehingga menyebabkan faktor risiko utama penyebab gizi lebih dalam permasalahan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 100 orang yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) serta penentuan status gizi remaja diperoleh dari z-score IMT/U. Hasil penelitian menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa p-value pada masing-masing variabel penelitian yaitu konsumsi camilan (0,211) dan perilaku sedentari (0,463). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan antara konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan.

Kata kunci : remaja, konsumsi camilan, perilaku sedentari, status gizi

ABSTRACT

Lazy activities are included in sedentary behavior, many adolescents do sedentary behavior accompanied by frequent consumption of snacks, thus causing the main risk factor for causing overweight in nutritional problems. This study aims to analyze the relationship between snack consumption and sedentary behavior with overweight status in adolescents at SMAN 5 Tambun Selatan. This study is a quantitative study using a cross sectional design. The study sample amounted to 100 people who were taken using simple random sampling technique. Data were collected through Food Frequency Questionnaire (FFQ) and Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and the determination of adolescent nutritional status was obtained from the IMT/U z-score. The results of the study using the Chi-Square test showed that the p-value in each research variable was snack consumption (0.211) and sedentary behavior (0.463). The conclusion of this study is that there is no relationship between snack consumption and sedentary behavior with overweight status in adolescents at SMAN 5 Tambun Selatan.

Keywords : adolescents, snack consumption, sedentary behavior, nutritional status.

2

A. Latar Belakang

Seiring dengan berkembangnya teknologi yang semakin maju di Indonesia seperti gadget dan akses media sosial mengakibatkan remaja semakin kurang melakukan aktivitas fisik salah satunya adalah berolahraga (Setiawati et al., 2019). Malas melakukan aktivitas termasuk ke dalam perilaku sedentari, banyaknya remaja melakukan perilaku sedentari disertai seringnya mengkonsumsi camilan, sehingga menyebabkan faktor risiko utama penyebab gizi lebih dalam permasalahan gizi.

Kebiasaan makan pada remaja sering terganggu dengan pola konsumsi camilan dikarenakan banyak remaja memilih tidak menyantap makanan utama dan lebih memilih mengkonsumsi camilan. Hal ini sejalan

dengan penelitian Sumartini dan Ningrum (2022) menunjukkan bahwa remaja SMA memiliki perilaku makan tidak baik sebesar 72,72% dikarenakan remaja tidak makan secara teratur, jarang mengkonsumsi sayur dan buah, serta sering mengkonsumsi camilan atau makan kecil, konsumsi camilan sendiri menghasilkan presentase 55.66%. Camilan sendiri mempunyai pengaruh yang besar terhadap perkembangan obesitas, dibandingkan dengan asupan makan utama yang lebih banyak untuk di konsumsi (Pratiwi dan Nindya, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Keast DR, (2010) dalam Irdianty et al., (2016) remaja yang gemar mengkonsumsi camilan sebanyak dua sampai empat kali dalam sehari akan lebih beresiko mengalami obesitas.

Data World Health Organization (WHO) (2014) menyatakan bahwa meningkatnya perilaku sedentari dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor terjadinya obesitas pada anak (Paramitha, 2013). Pada saat ini remaja lebih gemar menghabiskan waktu untuk menonton video dan bermain game. Perilaku tersebut dikenal dengan perilaku sedentari. Seseorang yang memiliki gaya hidup sedentari banyak melakukan kegiatan yang tidak banyak mengeluarkan energi (Putra, 2017).

Kurangnya melakukan aktivitas fisik karena adanya berbagai macam fasilitas maupun kenyamanan di lingkungan sekitar yang mengakibatkan penurunan aktivitas sehari-hari yang menimbulkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dan menimbulkan masalah gizi lebih (Simanungkalit, 2019). Hal mengakibatkan status gizi lebih pada remaja berdampak pada kesehatan ketika remaja tersebut menginjak usia dewasa seperti: penyakit degeneratif dan kecenderungan untuk tetap obesitas pada usia dewasa (Wulandari et al., 2016). Penyakit degeneratif adalah penyakit yang berlangsung lama dan berdampak pada kualitas hidup seseorang. Diabetes mellitus dan hipertensi adalah kondisi penyakit yang semakin meningkat karena penurunan aktivitas fisik, gaya hidup, dan pola makan. Kondisi penyakit ini memiliki tingkat kematian yang tinggi dan dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas (Hanum dan Ardiansyah, 2018).

3

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) di Jawa Barat dijelaskan bahwa status gizi remaja usia 16-18 tahun mengalami status gizi lebih 4,5%. Prevalensi gizi lebih pada perempuan mencapai persentase 5,72% dibandingkan dengan prevalensi pada laki-laki yang hanya mencapai angka 3,31%. Sedangkan daerah Bekasi prevalensi pada remaja yang gizi lebih berusia 16 – 18 tahun memiliki persentase sebesar 4,11%. Tingginya prevalensi gizi lebih pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya faktor perilaku yaitu kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari (Rahma dan Wirjatmadi, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik disertai dengan mengkonsumsi camilan saat ini menjadi isu penting dalam kesehatan masyarakat karena dampak negatifnya terhadap kesehatan remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 5 Tambun Selatan.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 5 Tambun Selatan?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum:

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 5 Tambun Selatan.

2. Tujuan Khusus :

Secara khusus penelitian ini bertujuan :

Menganalisis karakteristik pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

Menganalisis kebiasaan konsumsi camilan pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

Menganalisis perilaku sedentari pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

Menganalisis status gizi pada siswa di SMAN 5 Tambun Selatan.

Menganalisis hubungan konsumsi camilan dengan status gizi lebih pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

Menganalisis hubungan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

4

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang gizi masyarakat khususnya terkait hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari terhadap status gizi.

2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat khususnya remaja terkait

konsumsi camilan dan perilaku sedentari serta hubungannya dengan status gizi.

3. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam bidang gizi masyarakat selanjutnya.

5

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No Penelitian Sebelumnya Hasil Desain Keterangan

Nama Tahun Judul

Penelitian Peneliti

n

1. Retno 2016 Sedentary Lifestyle Sebagai Terdapat hubungan yang signifikan Cross- Populasi penelitian ini Mandriyani Faktor Resiko Kejadian Obesitas antara sedentary lifestyle dengan sectional terdiri dari SMA di Remaja Stunted Usia 14-18 kejadian obesitas pada remaja Semarang dengan besar tahun Di Kota Semarang stunted sampel sebanyak 42 siswa menggunakan metode

cluster Random Sampling

2. Ira Dwijayanti 2015 Hubungan Pola Konsumsi Ada perbedaan signifikan antara Cross- Populasi penelitian ini dan Jane C-J Camilan dan Status Gizi Pada frekuensi konsumsi camilan dan sectional terdiri dari 128 siswa SMA Chao Remaja di Kota Malang, status gizi remaja ($p=0.00$). (usia 15-18 tahun) yang Indonesia dipilih menggunakan

metode multistage random

sampling. Desain penelitian

menggunakan uji korelatif

spearman

6

3. Septi Viantri 2016 Aktivitas fisik dan gaya hidup Ada hubungan antara aktivitas fisik Cross- Sampel dalam penelitian ini

Kurdaningsih, sedentary terhadap status gizi dengan overweight/obesitas sectional adalah 184 siswa SMA

Toto Sudargo, remaja lebih/obesitas ($p<0,001$) Negeri di Yogyakarta

Lely periode Juli-Agustus 2015

Lusmilasari dengan metode proporsional

stratified random sampling.

Data dianalisis

menggunakan uji chi-square

dan regresi logistik

berganda.

4. Andayani dan 2021 Sedentary yang Berisiko Sedentary yang berisiko obesitas Cross- Penelitian menggunakan Zulhaida Obesitas pada Remaja Pada remaja berumur 15 – 19 tahun sectional 267 responden dengan umur Lubis Berumur 15 -19 Tahun di Kota Medan dengan nilai p-value 15-19 tahun.

$=0,0001$

5 Deane Nabila 2018 Hubungan Pola Konsumsi Ada hubungan yang bermakna Case Penelitian menggunakan

Putri Camilan, Perilaku Kurang antara pola konsumsi camilan Control sampel sebanyak 80 siswa/i

Aktivitas Fisik dan Pendapatan ($p=0,000$; OR 6,75), perilaku kurang yang terdiri dari 40 kasus

Orang Tua dengan Kejadian aktivitas fisik ($p=0,001$; OR 4,2) dan 40 kontrol.

Gizi Lebih Pada Siswa SMA

Pembangun Padang Tahun 2018

7

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Pada usia remaja merupakan usia peralihan dari anak menjadi dewasa, kemudian akan terjadinya pertumbuhan fisik, mental dan emosional yang sangat pesat. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan (Hafiza et al., 2020). Remaja yang gemar mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan juga frekuensi makan yang baik, akan bertumbuh sehat dan mencapai tingkat prestasi yang diinginkan.

Terdapat tiga tahap pada remaja yang terdiri dari :

Tabel 2.1 Klasifikasi Usia Remaja

Klasifikasi Usia

Remaja Awal 10 – 14 tahun

Remaja Pertengahan 15 – 16 tahun

Remaja Akhir 17 – 19 tahun

Sumber : Dhamayanti dan Anita (2017)

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Usia remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Perubahan akan terjadi dengan sangat cepat, maka memerlukan asupan zat gizi lebih besar.

b. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Status gizi remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan.

Status gizi yang baik tercapai bila tubuh menerima cukup zat gizi yang optimal yang dapat digunakan secara efektif untuk pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kapasitas kerja, dan juga kesehatan yang optimal.

8

Tabel 2.2 Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Remaja

No Zat Gizi Perempuan Laki-laki

16-18 th 16-18 th

1 Energi (kkal) 2100 2650

2 Protein (g) 65 75

3 Lemak (g) 70 85

4 Karbohidrat (g) 300 400

Sumber : Angka Kecukupan Gizi (AKG) (2019)

1. Zat Gizi Makro

a. Energi

Energi adalah zat yang menghasilkan tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan aktivitas fisik. Jika seseorang kekurangan energi dari asupan makan maka untuk aktifitas seperti bergerak, bekerja, dan berolahraga, mereka akan terasa lemas karena kekurangan energi.

b. Protein

Protein sangat penting untuk pertumbuhan otot dan kekuatan pada remaja.

Seseorang remaja membutuhkan antara 45 dan 60 gram protein setiap hari, tergantung pada jenis kelamin dan umur. Kebutuhan protein remaja laki-laki menjadi 0,9 gram/kgBB dan perempuan menjadi 0,8 gram/kgBB pada usia 15 hingga 18 tahun. Kekurangan protein dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan tubuh pada usia remaja. Makanan utama yang mengandung protein adalah daging, telur, ayam, susu dan produknya, kacang, kedelai, dan tahu.

9

c. Lemak

Lemak dan minyak adalah zat gizi yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh manusia. Selain berfungsi sebagai sumber energi yang lebih efektif daripada protein dan karbohidrat, setiap gram lemak atau minyak menghasilkan 9 kalori, sedangkan setiap gram protein dan karbohidrat hanya menghasilkan 4 kalori (Budianto, 2009).

d. Karbohidrat

Tubuh membutuhkan karbohidrat sebanyak lima puluh hingga enam puluh persen dari total, karena karbohidrat adalah sumber energi utamanya. Biji-bijian atau sereal, umbi-umbian, kacang, dan gula adalah sumber karbohidrat. Bihun, mie, roti, tepung, selai, sirup, dan sebagainya adalah produk dari proses pengolahan bahan-bahan tersebut.

2. Gizi Lebih

a. Definisi Gizi Lebih

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengonsumsi makanan dengan zat gizi lainnya.

Status gizi yang baik terjadi apabila tubuh memperoleh asupan zat gizi secara optimal, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kesehatan tubuh akan meningkat (Noviyanti dan Marfuah, 2017). Salah satu masalah gizi remaja adalah gizi lebih yang ditandai dengan kelebihan berat badan dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja seusianya, yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebihan pada jaringan lemak tubuh. Status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh asupan zat gizi secara berlebih, sehingga akan membahayakan bagi kesehatan tubuh. Seseorang

dianggap gizi lebih bila indeks massa tubuh (IMT) di atas normal.

b. Penilaian Status Gizi Remaja

Berikut rumus untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT)/ umur sebagai berikut :

$$Z\text{-Score IMT/U} = \text{Nilai IMT yang di ukur} - \text{Nilai median IMT (refrensi)}$$

Standar deviasi (refrensi)

10

Tabel 2.1 Kategori ambang Batas Status Gizi Anak usia 5 – 18 tahun berdasarkan Indeks (IMT/U)

Kategori Status Gizi Ambang Batas (Z-Score)

Gizi Buruk (Severely Thinness) < -3 SD

Gizi Kurang (Thinnes) -3 SD sd < -2 SD

Gizi Baik (Normal) -2 SD sd $+1$ SD

Gizi Lebih (Overweight) $+1$ SD sd $+2$ SD

Obesitas (Obese) $> +2$ SD

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 : Standar Antropometri Anak.

c. Faktor – Faktor Penyebab Gizi Lebih

Adapun beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gizi lebih yaitu, faktor perilaku, lingkungan dan genetik. Faktor perilaku makan sangat berpengaruh terhadap status gizi dan secara tidak langsung perilaku makan yang baik akan meningkatkan produktifitas dan konsentrasi belajar menjadi lebih baik. Lingkungan dapat menyebabkan perilaku hidup dipengaruhi oleh budaya, gaya hidup ataupun pengaruh teman sebaya. Menurut penelitian Reny Tri (2018) faktor genetik sebenarnya menyumbang 10-30% sementara faktor perilaku dan lingkungan dapat mencapai 70%.

d. Asupan Gizi

Mengonsumsi camilan atau makanan ringan terlalu sering menjelang makan utama pada usia remaja meningkatkan asupan makan yang tidak seimbang. Kesalahan dari pola makan ini sering terjadi pada usia remaja. Pada masa remaja, konsumsi makanan ringan selalu meningkat secara signifikan bersamaan dengan konsumsi makanan yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asriani et al., (2018) yang menunjukkan bahwa asupan zat gizi dan status gizi yang baik memiliki hubungan dengan hasil belajar siswa, karena siswa yang memiliki status gizi dan asupan zat gizi yang baik juga memiliki hasil belajar yang baik. Akibatnya, jika seorang remaja

11

mengalami kekurangan zat gizi, tingkat aktivitas siswa di sekolah akan menurun, yang dapat mengakibatkan penurunan kemampuan dan konsentrasi belajar siswa.

3. Perilaku Sendentari

a. Definisi Perilaku Sedentari

Saat ini, kemajuan teknologi adalah salah satu faktor yang memengaruhi gaya hidup sedentari. Dengan kemajuan teknologi, bertujuan untuk melakukan aktifitas lebih cepat dan lebih mudah, tetapi hal itu membuat dampak kurangnya aktivitas pada manusia (Sinulingga et al., 2021). Perilaku sedentari sendiri merupakan kegiatan yang hanya melakukan jenis aktivitas dengan postur tubuh duduk dan berbaring menyebabkan pengeluaran kalori sangat sedikit (Kemenkes, 2019). Contoh perilaku sedentari seperti melakukan kegiatan dalam posisi tiduran ataupun menghabiskan waktu yang lama, seperti menikmati acara televisi, bermain game video, duduk di depan komputer, menggunakan transportasi untuk pergi ke sekolah sehingga enggan untuk berjalan kaki meskipun jaraknya dekat (Kemenkes, 2018).

b. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Sedentari

1) Jenis Kelamin

Menurut Fajannah (2018) terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan sedentari lifestyle pada remaja dengan nilai p value $0,011 < \alpha$ (0,05) dengan presentase laki-laki sebanyak 54,7% dan jenis kelamin perempuan sebanyak 45,3%. Hal ini didukung dengan penelitian selanjutnya oleh Destira dan Mariani (2021), bahwa responden laki-laki memiliki perilaku sedentari lebih tinggi dibandingkan dengan responden perempuan. Laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar untuk bermain game daripada anak perempuan.

2) Kemajuan Teknologi

Perkembangan teknologi menawarkan banyak fasilitas yang mudah digunakan dan mempengaruhi aktivitas fisik yang lebih santai. Perkembangan teknologi membuat kemudahan dan sarana seperti motor, mobil, dan pesawat sehingga terjadi peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk duduk di tempat kerja, sekolah, tempat umum, dan

12

rumah (Lestari et al., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian Simanungkalit, (2019) yang menyatakan bahwa di negara-negara berkembang, tingkat ketidakaktifan fisik meningkat karena adanya perubahan dalam pola transportasi. Di zaman modern seperti sekarang ini, anak-anak saat ini dibantu dengan berbagai perangkat elektronik seperti smartphone dan komputer, sehingga lebih mudah untuk menemukan tempat-tempat yang menyediakan akses internet. Kondisi tersebut menyebabkan anak-anak mulai malas untuk melakukan aktivitas di luar karena berkomunikasi dapat dilakukan melalui platform sosial media.

3) Transportasi

Menurut Nakeeb et al., (2016) menyampaikan bahwa perubahan pola hidup menghasilkan penurunan aktivitas fisik, salah satu contohnya pergi ke sekolah menggunakan kendaraan atau diantar dengan mobil atau transportasi umum, padahal jarak dari tempat tinggal ke sekolah sangat dekat. Kemudian pergi ke toko ataupun minimarket menggunakan motor atau mobil, padahal jaraknya sangat dekat yang bisa di tempuh dengan berjalan kaki ataupun bersepeda. Hal ini menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik. Alat transportasi modern memudahkan anak-anak untuk pergi ke sekolah tanpa berjalan kaki, yang merupakan salah satu alasan mengapa anak-anak kurang berolahraga (Rumajar, 2015). Kendaraan yang biasa digunakan pada anak sekolah yaitu 60% siswa menggunakan sepeda motor ke sekolah, sementara 12% menggunakan mobil pribadi, dan 2% menggunakan sepeda kayuh (Afriyanti, 2014).

c. Hubungan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi Lebih

Menurut hasil penelitian Amrynia & Prameswari, (2022) menyatakan bahwa hasil penelitian sedentary lifestyle terdapat hubungan dengan kejadian gizi lebih dengan nilai p-value 0,029 (0,05). Transisi gaya hidup menyebabkan peningkatan perilaku sedentari dan kurangnya aktivitas fisik. Teknologi baru bertujuan untuk mempercepat semua aktivitas, tetapi ini dapat menyebabkan lebih sedikit bergerak dan lebih banyak waktu di depan layar, terutama bagi remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Oematan et al., (2021) remaja lebih sering menghabiskan waktu duduk dengan ponsel mereka dan mendengarkan musik. Para remaja paling banyak melakukan aktivitas sedentari berbasis layar. Mereka biasanya menghabiskan tiga sampai empat jam setiap

13

hari untuk menonton televisi, bermain video game, dan menggunakan perangkat elektronik lainnya. Situasi ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja modern identik dengan perangkat elektronik. Saat ini, banyak hiburan yang memanfaatkan teknologi dapat diakses hanya dengan duduk dan tidak membutuhkan banyak gerakan, yang menghemat energi.

d. Dampak Perilaku Sedentari

Kemajuan teknologi membuatnya seolah-olah remaja tidak bisa lepas dari perangkat media (gadget). Penggunaan internet yang terlalu lama menyebabkan rendahnya energi expenditure karena aktivitas yang dilakukan saat menggunakan internet anggota tubuh yang bekerja maksimal hanyalah jari tangan. Sehingga sejalan dengan penelitian Zach dan Lissitsa, (2016) menyatakan bahwa penggunaan internet berhubungan dengan rendahnya aktivitas fisik.

Menurut Fadila (2017) perilaku sedentari dapat memberikan dampak negatif pada masalah kesehatan tubuh seperti memicu penyakit, seperti diabetes, hipertensi, obesitas, dan sebagainya. Salah satu contoh perilaku sedentari yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik menyebabkan asupan kalori yang berlebihan dan asam lemak. Ini karena pemantauan berat badan sangat bergantung pada jumlah kalori yang diserap melalui asupan makan serta jumlah kalori yang dikeluarkan melalui metabolisme tubuh dan aktivitas fisik (Inyang et al., 2015).

e. Pencegahan Perilaku Sedentari

Pencegahan pada perilaku sedentari dapat dilakukan dengan cara bergerak aktif. Untuk menghindari perilaku sedentari pada remaja di sekolah, lingkungan sekolah memainkan peran penting dalam mendorong kegiatan fisik yang aktif. Ketersediaan fasilitas yang

mendukung aktivitas fisik dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik dan mencegah perilaku sedentari. Dengan fasilitas yang cukup memadai, seseorang dapat melakukan aktivitas fisik dengan mudah. Hal lain yang menjadi pencegahan perilaku sedentari adalah orang tua dalam keluarga mempunyai peran penting sehingga memerlukan waktu luang untuk menghabiskan waktu bersama anak, sehingga dapat melakukan olahraga bersama atau kegiatan lain yang lebih membutuhkan pengeluaran energi (Arihandayani dan Martha, 2020).

Olahraga merupakan cara terbaik untuk mendapatkan manfaat kesehatan tubuh dari aktivitas fisik yang rajin. Kegiatan olahraga bukan penghalang untuk berkegiatan dikala sibuknya aktivitas, karena olahraga dapat dilakukan seseorang sesuai dengan waktu yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan oleh Amrynia dan Galuh (2022) menunjukkan bahwa perilaku sedentari akan mempengaruhi status gizi. Seseorang yang malas melakukan olahraga dan gemar melakukan perilaku sedentari akan mempengaruhi status gizi. Remaja yang melakukan perilaku sedentari memiliki nilai OR 0,315 yang berarti bahwa mereka memiliki resiko 0,315 kali lebih besar untuk mengalami gizi lebih daripada remaja yang melakukan perilaku sedentari kurang dari 6 jam setiap hari.

e. Skala Pengukuran Tingkat Perilaku Sedentari

Data gaya hidup sedentary meliputi aktivitas sedentary menggunakan formulir Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik yang tidak aktif termasuk ke dalam perilaku sedentari. Kategori perilaku sedentari dibagi menjadi dua, yaitu aktivitas fisik tidak aktif < 600 dan aktifitas fisik aktif > 600 . (Nurul, 2022).

4. Camilan

a. Definisi Camilan

Camilan adalah makanan jajan jenis ringan (snack) yaitu makanan yang sering disantap di luar waktu makanan utama, yang sering juga disebut dengan makanan selingan (Emilia dan Akmal, 2021). Umumnya camilan dikonsumsi kurang lebih 2-3 jam diantara waktu makan utama, yaitu pada pukul 10 pagi dan pukul 4 sore (Irferamuna et al., 2019). Konsumsi camilan sehat dapat menghasilkan energi ekstra untuk beraktivitas dan membantu mencukupi kebutuhan energi sampai tiba waktu makan utama, tetapi jika camilan dikonsumsi berlebihan mempunyai pengaruh terhadap perkembangan obesitas dibandingkan dengan asupan makan utama yang berlebih (Pratiwi dan Nindya, 2017). Makanan yang umumnya dikonsumsi saat waktu makan selingan atau camilan adalah jenis makanan dengan kandungan energi yang tinggi atau yang mengandung banyak gula, minyak, dan lemak serta sedikit serat. Contoh makanan dengan kandungan energi yang tinggi adalah makanan yang digoreng, makanan atau minuman manis, dan makanan instan. Pada akhirnya, peningkatan asupan lemak jenuh dan total energi dalam sehari dapat disebabkan oleh kebiasaan ngemil atau makan camilan yang mengandung banyak energi.

b. Jenis Camilan

Menurut penelitian Nisa, (2022) Camilan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu camilan basah dan camilan kering. Camilan basah merupakan produk yang tidak bisa bertahan lama karena mempunyai tekstur yang lembut, empuk, dan basah sehingga waktu penyimpanan juga relatif sebentar. Pada dasarnya camilan basah menggunakan teknik pengolahan yang di rebus, dikukus, digoreng, contohnya seperti gorengan, donat, lempeng, dan kue lapis. Lain halnya dengan camilan kering mempunyai tekstur kering dan kandungan air relatif sedikit, sehingga camilan kering ini mempunyai umur simpan yang lumayan lama. Metode pembuatan camilan kering yaitu di goreng atau dibakar. Salah satu contohnya biskuit, kripik, dan kue kering.

c. Hubungan Konsumsi camilan dengan Status Gizi Lebih

Hasil yang berbeda terdapat pada penelitian Putri, (2018) menyatakan bahwa hasil penelitian bahwa frekuensi konsumsi camilan berpengaruh terhadap status gizi lebih pada siswa SMA Pembangunan Padang dengan nilai p-value 0,00 (0,05). Seseorang yang mengonsumsi camilan dengan frekuensi yang sering dan tetap mengonsumsi makanan utama maka cenderung akan meningkatkan berat badan. Kebiasaan mengonsumsi camilan dalam jangka panjang akan memiliki peran besar terhadap peningkatan massa lemak di dalam tubuh. Kondisi tersebut akan semakin buruk apabila remaja mengonsumsi camilan dengan kandungan tinggi gula dan lemak. Hal ini sejalan dengan

penelitian Miranda, (2018) bahwa seseorang yang mengkonsumsi camilan kurang tepat ataupun tidak sehat akan menimbulkan berbagai penyakit, seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan menimbulkan alergi. Lalu dikuatkan dengan penelitian Dwijayanti et al., (2015) menyatakan bahwa responden yang mengalami gizi lebih sebanyak 128 orang atau sekitar 19%. Responden yang mengkonsumsi camilan dalam frekuensi 3-4 kali/hari mengalami status gizi lebih sebesar 39,8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi camilan dan status gizi remaja.

16

d. Penilaian Konsumsi Camilan

Konsumsi camilan dapat diukur dengan menggunakan kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire). Data FFQ kemudian diolah dengan cara memberikan skor konsumsi dari daftar camilan yang dikonsumsi. Kebiasaan konsumsi camilan dikategorikan menjadi sering dan jarang berdasarkan hasil nilai rata-rata.

17

B. Kerangka Teori

Status Gizi

Asumsi Gizi Perilaku

Sedentari

Faktor Yang Mempengaruhi:

Konsumsi

1. Jenis Kelamin

Camilan

2. Kemajuan Teknologi

3. Transportasi

Keterangan :

= Variabel di uji

= Variabel tidak diuji

Gambar 2. Error! No text of specified style in document..1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi teori Noviyanti & Marfuah, (2017), Sinulingga et al., (2021), Kementerian Kesehatan, (2019), Emilia & Akmal, (2021)

18

A. Kerangka Konsep

Konsumsi Camilan

Gizi Lebih

Perilaku Sedentari

Keterangan:

: Variabel yang diteliti

: Mempengaruhi

Gambar 3. 2 Kerangka Konsep

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan antara konsumsi camilan dengan status gizi lebih pada remaja SMA Negeri 5 Tambun Selatan
2. Terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja SMA Negeri 5 Tambun Selatan

19

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 5 Tambun Selatan yang berada di Jl. SMAN 5, RT.002/RW.012, Lambangsari, Kec. Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17510. SMAN 5 Tambun Selatan terdapat fasilitas cukup lengkap, seperti kantin yang memiliki jenis makanan yang sangat beragam. Tersedia lapangan olahraga, ruang laboratorium, perpustakaan, ruang guru, tata usaha, masjid, toilet, ruang usaha kesehatan sekolah (UKS), dan lain-lain. Adapun pelajaran yang diberikan meliputi semua mata pelajaran wajib sesuai kurikulum yang berlaku dengan tambahan pilihan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler sekolah seperti karate, basket, futsal, voli, bola, pramuka, palang merah remaja (PMR) dan lainnya.

B. Analisis Univariat

Analisis univariat untuk menguji variabel berupa usia, jenis kelamin, status gizi konsumsi camilan, dan perilaku sedentari pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

Tabel 5.1 Karakteristik Responden

Karakteristik Total

n %

Usia

15 Tahun 8 8,0

16 Tahun 42 42,0

17 Tahun 39 39,0

18 Tahun 11 11,0

Jenis Kelamin

Laki-laki 39 39,0

Perempuan 61 61,0

n = 100

Berdasarkan tabel 5.1 dapat disimpulkan bahwa variabel usia dalam penelitian ini berkisar antara 16 – 17 tahun, tetapi mayoritas usia pada responden penelitian ini yaitu remaja pada usia 16 tahun sebanyak 42,0%. Diketahui bahwa presentase tertinggi pada jenis kelamin adalah perempuan yaitu sebesar 61,0%.

20

Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi Total

n %

Status Gizi

Gizi Lebih 26 26,0

Tidak Gizi Lebih 74 74,0

n = 100

Pada penelitian yang telah dilakukan, status gizi dibagi menjadi 2 kategori yaitu gizi lebih dan tidak gizi lebih. Kategori status gizi lebih yaitu bila nilai z-score IMT/U $> +1SD$. Sedangkan, kategori status tidak gizi lebih yaitu bila nilai z-score IMT/U $\leq +1SD$. Berdasarkan tabel didapatkan bahwa mayoritas status gizi siswa yaitu tidak gizi lebih sebanyak 74 orang (74,0%). Sedangkan, siswa dengan status gizi lebih yaitu sebanyak 26 orang (26,0%).

Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Camilan

Konsumsi Camilan Total

n %

Konsumsi Camilan

Sering 51 51,0

Jarang 49 49,0

n = 100

Pada penelitian yang telah dilakukan, frekuensi konsumsi camilan menjadi 2 kategori jarang dan sering. Kategori sering yaitu apabila ($>$ median) dan jarang ($<$ median). Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan bahwa konsumsi camilan yaitu sering sebanyak 51 responden (51,0%). Sedangkan, siswa dengan konsumsi camilan jarang yaitu sebanyak 49 responden (49,0%).

21

Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Sedentari

Perilaku Sedentari Total

N %

Aktivitas Fisik Tidak 29 29,0

Aktif

Aktivitas Fisik Aktif 71 71,0

n = 100

Pada penelitian yang telah dilakukan, perilaku sedentari dibagi menjadi 2 kategori aktivitas fisik tidak aktif (< 600 MET) dan aktivitas fisik aktif (> 600 MET). Berdasarkan tabel 5.4 hasil didapatkan bahwa mayoritas responden aktivitas fisik aktif sebanyak 71 responden (71,2%) Sedangkan untuk responden yang memiliki aktivitas fisik tidak aktif sebanyak 29 responden (29,0%).

C. Analisis Bivariat

Tabel 5.5 Hubungan konsumsi Camilan dengan Status Gizi

Status Gizi Total OR p-value

Konsumsi Gizi Lebih Tidak Gizi (95% CI)

Camilan Lebih

n % n % n %

Sering 16 31,4 35 68,6 51 100%

Jarang 10 20,4 39 79,6 49 100%

n = 100 ; uji Chi-Square ; signifikan jika $p < 0,05$

Berdasarkan tabel 5.5 hasil analisis hubungan antara konsumsi camilan dengan kejadian gizi lebih diperoleh data bahwa dari 51 yang memiliki konsumsi camilan sering terdapat 16 siswa (31,4%) yang berstatus gizi lebih. Dari 49 siswa yang memiliki konsumsi camilan jarang terdapat 10 siswa (20,4%) yang berstatus gizi lebih. Berdasarkan hasil penelitian dengan uji statistik Chi – square mendapatkan nilai p-value 0,211 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi camilan dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

22

Tabel 5.6 Hubungan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi

Status Gizi Total OR P-value

Perilaku Gizi Lebih Tidak Gizi (95% CI)

Sedentari Lebih

n % n % n %

Aktivitas Fisik 9 31,0 20 69,05 29 100%

Tidak Aktif

Aktivitas Fisik 17 23,9 54 76,1 71 100%

Aktif

n = 100 ; uji Chi-Square ; signifikan jika $p < 0,05$

Berdasarkan tabel 5.6 hasil analisis hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih diperoleh data bahwa dari 29 yang memiliki perilaku fisik tidak aktif terdapat 9 siswa (31,0%) yang berstatus gizi lebih. Dari 71 siswa yang memiliki perilaku fisik aktif terdapat 17 siswa (23,9%) yang berstatus gizi lebih. Berdasarkan hasil penelitian dengan uji statistik Chi – square mendapatkan nilai p-value 0,463 ($< 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

23

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan pada siswa – siswi di SMAN 5 Tambun Selatan. Pada penelitian ini responden berasal dari kelas X, XI, dan XII. Pada penelitian ini, usia responden berkisar antara 15 sampai 18 tahun dengan mayoritas usia responden yaitu 16 tahun. Kemudian, pada karakteristik jenis kelamin mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Untuk mengetahui konsumsi camilan dengan kejadian gizi lebih peneliti menggunakan formulir FFQ (Food Frequency Questionnaire). Sedangkan untuk mengetahui aktifitas sedentari menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).

2. Konsumsi Camilan

Selingan pagi biasanya dimakan antara pukul 10:00 - 12:00; selingan siang dimakan antara pukul 14:00 - 15:00; dan selingan malam dimakan antara pukul 20:00 - 22:00. mengonsumsi makanan selingan 2-3 kali, masing-masing sebesar 10-15% dari kebutuhan harian (Almatsier, 2005). Dari data tersebut menunjukkan bahwa makan selingan memiliki peran penting dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi karena memiliki persentase yang cukup bagi tubuh.

Berdasarkan hasil analisis diperoleh bahwa siswa SMAN 5 Tambun Selatan yang memiliki konsumsi camilan sering lebih banyak dari pada siswa yang memiliki konsumsi camilan yang jarang. Hal ini sejalan dengan penelitian (Fortuna et al., 2022) menyatakan bahwa siswa SMK Negeri 1 Cikampek mayoritas mengonsumsi camilan sering dibandingkan dengan konsumsi camilan jarang.

3. Perilaku Sedentari

Perilaku sedentari didefinisikan sebagai perilaku yang melakukan aktivitas fisik yang sedikit atau sama sekali tidak ada (inactivity). Aktifitas fisik sangat penting untuk menghemat energi karena membantu menjaga keseimbangan energi dan mengendalikan

berat badan. (Badriyah dan Pijaryani, 2022).

24

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh bahwa siswa SMAN 5 Tambun Selatan yang memiliki aktifitas fisik aktif lebih banyak dari pada siswa yang memiliki aktivitas fisik aktif. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurhayati, (2022) menyatakan bahwa siswa SMAN 1 kedungpring mayoritas memiliki aktifitas fisik tinggi dibandingkan dengan aktifitas fisik rendah.

Hal seperti ini dapat terjadi karena disibukkan dengan kegiatan sekolah dan bermain dengan teman sebaya. Aktivitas fisik aktif yang rutin dilakukan oleh sebagian besar responden siswa SMA Negeri bahwa cenderung aktif dalam pembelajaran, penugasan, serta kegiatan lain seperti ekstrakurikuler dan tergabung dalam suatu organisasi di sekolah (Sonda et al., 2021). Bentuk aktivitas fisik aktif dapat dijumpai pada kegiatan ekstrakurikuler seperti basket, voli, bola, pramuka, PMR, dan kegiatan yang lain yang dilakukan di sekolah.

Bagi remaja yang berusia 16 sampai dengan 18 tahun, olahraga lebih dianggap sebagai kesempatan untuk bergaul dengan teman-teman sebayanya. Kebanyakan anak laki-laki menyebutkan bahwa berolahraga di luar sekolah adalah sebuah kewajiban. Kebanyakan menyatakan berolahraga sebagai hobi dan kesempatan untuk berkumpul/bersosialisasi dengan teman-temannya (World Food Programme., 2017). Sementara itu, anak-anak perempuan cenderung menyatakan bahwa mereka berolahraga untuk mempertahankan bentuk tubuh, bahwa remaja perempuan lebih peka terhadap keadaan tubuh dan berat badan yang dimiliki (Kurniawati dan Suarya, 2019).

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Konsumsi Camilan dengan Status Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji Chi-square didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,257$ ($p\text{-value} < 0,005$) artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi camilan dengan status gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Monica, (2019) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan camilan terhadap status gizi dengan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,452. Pemenuhan energi pada remaja di sekolah biasanya dengan mengkonsumsi makanan camilan yang dipasarkan di warung, kantin, kafetaria, maupun pedagang keliling di sekitar lingkungan sekolah

(Abudi dan Irwan, 2020). Namun pada penelitian ini konsumsi camilan bukan merupakan faktor terjadinya gizi lebih pada remaja, karena camilan seperti kerupuk, gorengan, permen, dan camilan lainnya yang dikonsumsi oleh remaja tidak memenuhi kebutuhan zat gizi makro. Sebagian besar camilan hanya mengandung banyak kalori dan sedikit nutrisi, sehingga dapat mengganggu nafsu makan. (Reppi et al., 2015).

Nafsu makan remaja sangat terganggu karena kenyataannya kebiasaan makan pada remaja sering kurang ideal karena kesibukan, tekanan dari teman grup, kadang-kadang menghilangkan nafsu makan sehingga hanya makan camilan saja (Hartini, 2020). Tidak memenuhi kebutuhan zat gizi akan mempengaruhi status gizi dan menghambat pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bahkan dapat menyebabkan tubuh kekurangan gizi dan lebih rentan terhadap penyakit. Kesehatan di masa depan sangat bergantung pada keseimbangan gizi mereka saat ini. (Widnatusifah et al., 2020). Hal ini juga didukung teori bahwa seseorang cenderung menjadi lebih kurus jika mereka sering makan camilan dan melewatkan waktu makan utama. (Dwijayanti, 2015).

Status gizi tidak hanya disebabkan oleh konsumsi camilan tetapi juga disebabkan oleh faktor stres. Menurut Asiah et al., (2019), individu dengan kadar stres yang tinggi akan lebih banyak mengkonsumsi makanan camilan serta lebih sedikit mengkonsumsi makanan utama dan sayuran. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ortega et al., (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan konsumsi camilan karena perilaku makan camilan dengan kuantitas yang besar dapat menghilangkan perasaan tertekan/stress.

Rekomendasi camilan yang baik untuk tubuh yaitu, selama proses pertumbuhan, buah memberikan vitamin dan mineral penting, dan gulanya tidak membuat gemuk tetapi memberikan energi yang cukup. Oleh karena itu, buah dapat menjadi pilihan camilan yang lebih sehat daripada makanan jajanan lainnya (Aviana, 2020). Jika ingin camilan, dapat mengkonsumsi buah segar yang dipotong-potong daripada jus buah karena

cenderung menambahkan gula pada jus buah (Sutoni dan cahyati, 2021).

26

2. Hubungan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji Chi-square didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,463$ ($p\text{-value} < 0,005$) artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku sedentari dengan status gizi. Hal ini tentunya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faradilla et al., (2022) yakni tidak terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan status gizi. Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini yaitu dilakukan oleh Susanti, (2019) Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa kelas XI SMA Negeri 1 Mojosari. Penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, (2021) juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku sedentari dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 2 Semarang.

Status gizi dipengaruhi oleh multifaktorial. Akibatnya, dalam penelitian ini tidak ditemukan hubungan antara perilaku sedentari dan status gizi. Beberapa faktor berikut memengaruhi keadaan status gizi selain perilaku sedentari: faktor genetik, faktor sosial ekonomi, dan asupan makan (Faradilla et al., 2022). Hal ini juga didukung dengan teori kemungkinan seorang anak mengalami gizi lebih adalah 10% meskipun berat badan orang tua termasuk dalam kategori normal. Jika kedua orang tua memiliki kondisi gizi lebih maka kemungkinan si anak meningkat sebesar 80% (Armadani dan Prihanto, 2017). Menurut Hasdianah, et al (2014) gizi berlebih cenderung diturunkan, sehingga seseorang yang memiliki keadaan gizi berlebih disebabkan oleh faktor genetik. Penelitian lain menunjukkan bahwa faktor genetik mempengaruhi sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.

Menurut Afrilia dan Festilia (2018), asupan makanan terdiri dari bahan pangan dan hasil olahannya yang bervariasi dalam jenis, jumlah, dan frekuensi makan yang dikonsumsi oleh remaja. Mengalami kelebihan gizi lebih sering terjadi karena pola makan yang tidak seimbang, seperti mengonsumsi makanan lebih dari jumlah yang disarankan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi (Mokolensang et al., 2016). Pola makan berlebih menyebabkan makanan diubah menjadi lemak tubuh. Akibatnya, risiko kegemukan 2,6 kali lebih besar daripada asupan makan yang cukup atau kurang.

27

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini untuk konsumsi camilan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire, penelitian ini tidak menggunakan kuesioner Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) karena pada penelitian ini hanya melihat dari faktor frekuensi konsumsi camilan.

28

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil karakteristik responden, mayoritas siswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 61,0%. Sedangkan mayoritas usia responden dalam penelitian ini yaitu berusia 16 tahun sebanyak 42,0% pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.
2. Presentase status gizi sebanyak 26,0% dalam kategori gizi lebih dan sebanyak 74,0% dalam kategori gizi tidak lebih pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.
3. Presentase konsumsi camilan sebanyak 51,0% dalam kategori sering dan sebanyak 49,0% dalam kategori jarang mengonsumsi camilan pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.
4. Presentase perilaku sedentari sebanyak 29,0% dalam kategori aktivitas fisik tidak aktif dan sebanyak 71,2% dalam kategori aktivitas fisik aktif pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi camilan dengan status gizi lebih di SMAN 5 Tambun Selatan dengan hasil $p\text{-value} 0,211$.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan status gizi lebih di SMAN 5 Tambun Selatan dengan hasil $p\text{-value} 0,463$.

B. Saran

Berdasarkan penelitian diatas, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan mengembangkan variabel dan memperhatikan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan variabel penelitian dengan didukung instrumen yang tepat seperti penggunaan

SQ-FFQ untuk menilai asupan frekuensi individu dalam sehari dengan adanya jumlah yang di konsumsi.

29

2. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan bagi pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai perilaku sedentari yang masih di lakukan oleh sebagian murid SMAN 5 Tambun Selatan.

3. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pembelajaran mengenai gizi masyarakat untuk terus mengembangkan pembaruan dalam gizi masyarakat di STIKes Mitra Keluarga Bekasi.

0.92%

Jun 26, 2020 · Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. Populasi penelitian ini adalah ikatan mahasiswa Aceh, Lampung, Siantar, dan Tapanuli Bagian Selatan di Semarang, dengan sampel penelitian berjumlah 100 orang yang dipilih menggunakan teknik incidental sampling .

Jun 26, 2020 · Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. Populasi penelitian ini adalah ikatan mahasiswa Aceh, Lampung, Siantar, dan Tapanuli Bagian Selatan di Semarang, dengan sampel penelitian berjumlah 100 orang yang dipilih menggunakan teknik incidental sampling .

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20171>

0.92%

by D Nurfitriana · 2023 — The design of this study is a quantitative study using a correlation approach because it seeks a relationship between variables of physical ...

by D Nurfitriana · 2023 — The design of this study is a quantitative study using a correlation approach because it seeks a relationship between variables of physical ...

<https://knepublishing.com/index.php/KnE-Medicine/article/view/13079/21118>

0.92%

Nutrition Intake as a Fasting Plasma Glucose Regulation ...

Nutrition Intake as a Fasting Plasma Glucose Regulation ...

<https://knepublishing.com/index.php/KnE-Life/article/view/3837/7991>

0.92%

The conclusion of this study is that emulsion droplet size and polydispersity change with composition and preparation method. 5.

The conclusion of this study is that emulsion droplet size and polydispersity change with composition and preparation method. 5.

<https://ludwig.guru/s/the+conclusion+of+this+study>

0.92%

Mar 8, 2023 — Penyakit degeneratif adalah penyakit yang cenderung memburuk seiring waktu. Kondisi ini bisa menyerang saraf, tulang belakang, sendi, ...

Mar 8, 2023 — Penyakit degeneratif adalah penyakit yang cenderung memburuk seiring waktu. Kondisi ini bisa menyerang saraf, tulang belakang, sendi, ...

<https://www.alodokter.com/penyakit-degeneratif>

0.92%

Kurangnya aktivitas fisik disertai dengan konsumsi camilan saat ini menjadi isu penting dalam kesehatan masyarakat karena me-.

Kurangnya aktivitas fisik disertai dengan konsumsi camilan saat ini menjadi isu penting dalam kesehatan masyarakat karena me-.

0.92%

by P Djushandra Venni Maulinda · 2022 — Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan ke ragaman konsumsi pangan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru. Jenis ...

by P Djushandra Venni Maulinda · 2022 — Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keragaman konsumsi pangan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru. Jenis ...

<http://repository.pkr.ac.id/2898>

0.92%

by AA Mazisa · 2022 — Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang gizi masyarakat dan promosi kesehatan yang berkaitan dengan Pengembangan Flipchart.

by AA Mazisa · 2022 — Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang gizi masyarakat dan promosi kesehatan yang berkaitan dengan Pengembangan Flipchart.

<https://sipora.polije.ac.id/12904/2/2.%20BAB%201%20PENDAHULUAN.pdf>

0.92%

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam memperkaya konsep tentang penggunaan buzzer sebagai media promosi di.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam memperkaya konsep tentang penggunaan buzzer sebagai media promosi di.

<http://repository.uin-suska.ac.id/29107/1/FILE%20LENGKAP%20KECUALI%20BAB%20V.pdf>