

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, ASUPAN MAKAN, KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA MTS ASSALAFIYAH KOTA TEGAL

Shabrina Alya Rifqi, Rifatul Masrikhiyah, Yuniarti Dewi

Jurusan Ilmu Gizi, Universitas Muhadi Setiabudi

Jalan Pangeran Diponegoro No.KM2, Rw. 11, Pesantunan, Kec. Wanasari, Kabupaten Brebes, Jawa Tengah 52212

Info Artikel	Abstract
<p><b>Tanggal Masuk:</b> Masuk Feb 5, 2024 Direvisi Feb 19, 2024 Diterima Mei 2024</p> <hr/> <p><b>Keywords:</b> Nutritional status Physical actifity Fast food</p> <p><b>Kata Kunci:</b> Status gizi Aktifitas fisik Makanan cepat saji</p>	<p>Nutritional status of adolescents has become a concern due to improper dietary behaviors, specifically the imbalance between nutrient intake and recommended nutritional adequacy. Several key factors influence nutritional status, including level of physical activity, dietary intake, and fast food consumption. This study employed an observational cross-sectional design among purposively sampled 7th and 8th-grade students from MTs Assalafiyah in Tegal City. Data were analyzed using SPSS software with the Mann-Whitney test, setting significance at <math>P &lt; 0.05</math>. The research findings revealed significant relationships between physical activity and nutritional status (<math>P = 0,000</math>), energy intake and nutritional status (<math>P = 0,027</math>), carbohydrate intake and nutritional status (<math>P = 0.659</math>), fat intake and nutritional status (<math>P = 0,000</math>), protein intake and nutritional status (<math>p = 0,000</math>), and fast food consumption and nutritional status (<math>P = 0,011</math>). This study concludes that there are associations between physical activity, dietary intake, fast food consumption, and nutritional status among students at MTs Assalafiyah in Tegal City.</p> <p><b>Abstrak</b></p> <p>Status gizi remaja yang kurang maupun lebih menjadi masalah gizi remaja yang dikarenakan perilaku asupan makan yang salah, yaitu keseimbangan antara konsumsi asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, salah satunya adalah tingkat aktivitas fisik, asupan makanan dan konsumsi fast food. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Responden penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII di MTs Assalafiyah Kota Tegal yang diambil secara purposive sampling. Analisis data menggunakan software SPSS dengan uji Mann-Whitney dengan tingkat kemaknaan uji <math>P &lt; 0,05</math>. Hasil penelitian diketahui bahwa hubungan aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai <math>P 0,000</math>, hubungan energi dengan status gizi dengan nilai <math>P 0,027</math>, hubungan karbohidrat dengan status gizi dengan nilai <math>P 0,659</math>, hubungan lemak dengan status gizi dengan nilai <math>P 0,000</math>, hubungan protein dengan status gizi dengan nilai <math>p 0,000</math>, hubungan fast food dengan status gizi dengan nilai <math>P 0,011</math>. Penelitian ini menyimpulkan ada hubungan aktivitas fisik, asupan makan dan konsumsi fast food dengan status gizi pada siswa MTs Asslafiya Kota Tegal.</p>
<p><b>Penulis Korespondensi:</b> <a href="mailto:Shabrinaalya080502@gmail.com">Shabrinaalya080502@gmail.com</a></p> <p>Jurusan Ilmu gizi Universitas Muhadi Setiabudi Jalan Pangeran Diponegoro No.KM2, Rw. 11, Pesantunan, Kec. Wanasari, Kabupaten Brebes, Jawa Tengah 52212</p>	<p>This work is an open-access article and licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC BY-SA 4.0</a>).</p> 

## I. PENDAHULUAN

Status gizi menjadi suatu hal yang penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Kelompok yang rawan mengalami masalah gizi salah satunya adalah remaja [1]. Remaja dapat dikatakan rawan mengalami masalah gizi karena adanya perubahan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta perubahan gaya hidup yang tidak baik. Masalah gizi yang biasa dialami oleh usia remaja yaitu gizi lebih dan gizi kurang[2]. Status gizi remaja yang kurang maupun lebih menjadi masalah gizi remaja yang dikarenakan perilaku asupan makan yang salah, yaitu keseimbangan antara konsumsi asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh kekurangan zat-zat gizi esensial dan sebaliknya jika tubuh kelebihan zat gizi maka remaja akan menderita gizi lebih dan obesitas[3][4]. Masalah gizi ini umumnya disebabkan oleh kemiskinan, persediaan makanan yang kurang, kualitas lingkungan yang kurang baik, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi, kesehatan dan menu seimbang. Masa remaja menjadi masa perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam berbagai hal, seperti pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial atau tingkah laku yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka[5].

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018, prevalensi kekurangan berat badan pada anak usia remaja 13-15 tahun secara nasional adalah 8,7%, yang terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus berdasarkan indeks massa tubuh. Sementara itu, prevalensi kelebihan berat badan tetap tinggi, yakni 16%, dengan rincian 4,8% sangat gemuk (obesitas) dan 11,2% gemuk. Di Provinsi Jawa Tengah, data RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kekurangan berat badan pada anak laki-laki berusia 13-15 tahun adalah 11,8%, sedangkan pada anak perempuan adalah 4,7%. Untuk prevalensi kelebihan berat badan, angka tersebut adalah 14,9% pada anak laki-laki dan 14,5% pada anak perempuan[6].

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, salah satunya adalah tingkat aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin [7][8]. Aktivitas fisik yang memadai membantu membakar kalori dan menjaga keseimbangan energi tubuh. Selain itu, asupan makanan juga sangat berperan dalam menentukan status gizi. Konsumsi makanan yang seimbang dan kaya nutrisi, termasuk protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral, sangat penting untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan tubuh. Namun, tingginya konsumsi *fast food* dapat menjadi faktor risiko yang mempengaruhi status gizi. *Fast food* seringkali mengandung lemak jenuh, garam, dan gula tambahan yang berlebihan, yang jika dikonsumsi dalam jumlah besar, dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit terkait lainnya [9]. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk menjaga pola makan yang sehat dan seimbang serta melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk memelihara dan meningkatkan status gizi mereka.

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi remaja, sesuai dengan penelitian Dina. Kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak negatif baik pada remaja maupun dewasa, menyebabkan energi yang dikeluarkan untuk aktivitas dan pertumbuhan lebih sedikit daripada energi yang dikonsumsi[10]. Remaja terlibat dalam berbagai aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di rumah, sehingga mereka memerlukan asupan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan usia lainnya untuk mendukung pertumbuhan fisik mereka[11].

Asupan makanan juga memengaruhi status gizi seseorang, sesuai dengan temuan penelitian Puji Lestari, karena apa yang dikonsumsi akan menentukan kandungan zat gizi yang diperoleh dari makanan. Hal ini, pada gilirannya, akan memengaruhi status gizi individu[12]. Pertumbuhan tubuh yang cepat dan pematangan organ reproduksi dapat mempengaruhi citra tubuh dan perilaku makan remaja. Perubahan dalam pola makan ini dapat mengarah pada perilaku makan yang sehat atau tidak sehat, yang berpotensi berdampak negatif, seperti ketidakseimbangan antara asupan gizi yang masuk dan kebutuhan gizi remaja[13].

Konsumsi *fast food* yang sering dapat memengaruhi status gizi seseorang, sesuai dengan temuan penelitian Dyah Marianingrum. Kebiasaan makan remaja saat ini, seperti sering makan camilan, melewati waktu makan terutama sarapan pagi, memiliki jadwal makan yang tidak teratur, sering mengonsumsi *fast food*, dan jarang makan sayur atau buah, dapat mengakibatkan asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang. Hal ini pada akhirnya dapat menyebabkan kekurangan atau kelebihan gizi[14].

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, asupan makan, konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa yang dilaksanakan di MTs Assalafiyah Kota Tegal dikarenakan disekitar sekolah tersebut banyak menjual berbagai jenis *fast food*.

## II. BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan di MTs Assalafiyah Kota Tegal, pada tanggal 11-12 Juni 2024. Pengumpulan data yang digunakan adalah studi observasi, dengan pengambilan data dimana peneliti melakukan wawancara dan pengamatan secara langsung pada saat pengisian kuesioner PAL, kuesioner asupan makan dan kuesioner konsumsi *fast food*, serta menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan responden, dengan desain cross-sectional, yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel independen yaitu aktivitas fisik, asupan makanan, dan konsumsi *fast food* dengan variabel dependen, yaitu status gizi. Pengukuran dilakukan pada satu titik waktu.

A. Karakteristik responden

Pada penelitian ini responden yang mengikuti yaitu siswa kelas VII dan VII MTs Assalafiyah Kota Tegal, dengan jumlah siswa keseluruhan kelas VII dan VIII 151 siswa dan didapatkan total responden menggunakan rumus slovin menjadi 121 siswa. Data hasil penelitian meliputi identitas responden, pengetahuan gizi, dan konsumsi *fast food*, tinggi badan, dan berat badan. Data diperoleh melalui wawancara, pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri terhadap responden. Data karakteristik responden dalam penelitian ini diperoleh dengan pembagian formulir data diri terhadap responden yang memuat nama, usia, jenis kelamin, dan kelas.

TABEL I. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	63	52,07
Perempuan	58	47,93
Total	121	100
Usia (tahun)		
12 Tahun	6	4,95
13 Tahun	63	52,06
14 Tahun	40	33,05
15 Tahun	12	9,94
Total	121	100
Kelas		
7A	20	16,52
7B	18	14,87
7C	23	19,00
7D	20	16,52
8A	17	14,09
8B	23	19,00
Total	121	100

Berdasarkan tabel I distribusi karakteristik responden MTs Assalafiyah Kota Tegal dengan total 121 responden terdiri dari 63 (52,07%) berjenis kelamin laki – laki dan 58 (47,93%) berjenis kelamin perempuan. Dengan rentang usia 12 – 15 tahun, terdiri dari responden yang berusia 12 tahun sebanyak 6 (4,95%), 13 tahun sebanyak 63 (52,06%), 14 tahun sebanyak 40 (33,05%), 15 tahun sebanyak 12 (9,94%). Dengan total 6 kelas yang terdiri dari kelas 7A sebanyak 20 (16,52%), 7B sebanyak 18 (14,87%), 7C sebanyak 23 (19,00%), 7D sebanyak 20 (16,52%), 8A sebanyak 17 (14,09%), 8B sebanyak 23 (19,00%).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis univariat

TABEL II. Analisis univariat status gizi, aktivitas fisik, asupan makan dan konsumsi *fast food*

Karakteristik	n	%
Status gizi		
Kurus	10	8,28
Baik	63	52,06
lebih	48	39,66
Aktivitas fisik		
Ringan	96	80,16
Sedang	18	14,06
Berat	7	5,78
Energi		
Kurang	12	9,93
Baik	89	73,55
Lebih	20	16,52
Karbohidrat		
Kurang	58	47,93
Baik	51	42,14
Lebih	12	9,93
Lemak		
Kurang	1	0,82
Baik	76	62,80
Lebih	44	36,38
Protein		
Kurang	2	1,66
Baik	52	42,97
Lebih	67	55,37

<i>Fast food</i>		
Rendah	81	66,94
Tinggi	40	33,06
Total	121	100

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa dari 121 siswa, 63 (52,06%) siswa memiliki status gizi yang baik, 10 (8,28%) siswa memiliki status gizi kurang dan 48 (39,66%) siswa memiliki status gizi lebih. Tingkat aktivitas fisik 97 (80,16%) siswa melakukan aktivitas fisik ringan, 17 (14,06%) siswa melakukan aktivitas fisik sedang, 7 (5,78%) siswa melakukan aktivitas fisik berat. Terdapat 89 (73,55%) siswa memiliki asupan energi baik, 12 (9,93%) siswa memiliki asupan energi kurang dan 20 (16,52%) siswa memiliki asupan energi lebih. Terdapat 51 (42,14%) siswa memiliki asupan karbohidrat baik, 58 (47,93%) siswa memiliki asupan karbohidrat kurang dan 12 (9,93%) siswa memiliki asupan karbohidrat lebih. Terdapat 76 (62,80%) siswa memiliki asupan lemak baik, 1 (0,82%) siswa memiliki asupan lemak kurang dan 44 (36,38%) siswa memiliki asupan lemak lebih. Terdapat 52 (42,97%) siswa memiliki asupan protein baik, 2 (1,66%) siswa memiliki asupan protein kurang dan 67 (55,37%) siswa memiliki asupan protein lebih. Terdapat 81 (66,94%) siswa memiliki konsumsi *fast food* rendah dan 40 (33,06%) siswa memiliki konsumsi *fast food* tinggi.

2. Analisis bivariat

TABEL III. Hubungan aktivitas fisik, asupan makan dan konsumsi *fast food* terhadap status gizi

Variabel	Status gizi			Total	P
	Kurus	Baik	Lebih		
<b>Aktivitas fisik</b>					
Ringan	10(10,4%)	48(50,0)	38(39,6)	96 (79,3)	0,001
Sedang	0	0	18(14,87)	18 (14,87)	
Berat	0	0	7(5,78)	7 (5,78)	
<b>Energi</b>					
Kurang	7(58.30%)	0	5(41,7%)	12(9.90%)	0,027
Baik	3(3,40%)	48(53.90%)	38(42.7%)	89(73.6%)	
Lebih	0	0	20(100%)	20 (100%)	
<b>Karbohidrat</b>					
Kurang	10(17,2%)			12(47,9%)	0,659
Baik	0	19 (32,8)	29 (50,0)	89(42,1%)	
Lebih	0	28 (54,9%)	23(45,1%)	20 (9,9%)	
<b>Lemak</b>					
Kurang	0	0	1 (100%)	1 (0.80%)	0,000
Baik	10(13.20%)	40 (52.60%)	26 (34.20%)	76(62.80%)	
Lebih	0	8 (18.20%)	36 (57.10%)	44(36.40%)	
<b>Protein</b>					
Kurang	1(50.0%)	0	1(50.00%)	2(1.70%)	0,000
Baik	7(13.5%)	32(61.5%)	13(25.0%)	52(43.0%)	
Lebih	2(3.0%)	16(23.90%)	49(73.1%)	67(55.4%)	
<b><i>Fast food</i></b>					
Rendah	9(11.1%)	36 (44.4%)	36 (44.4%)	81(66.9%)	0,011
Tinggi	1(2.5%)	12 (30.0%)	27 (67.5%)	40(33.1%)	

Berdasarkan tabel II diketahui bahwa siswa dengan aktivitas fisik ringan dan status gizi kurus terdapat 10 (10,4%), siswa dengan aktivitas fisik ringan dan status gizi normal terdapat 48 (50,0%), siswa dengan aktivitas fisik ringan dan status gizi lebih terdapat 38 (39,6%), siswa dengan aktivitas fisik sedang dan status gizi kurus dan normal terdapat 0 (0%) , siswa dengan aktivitas fisik sedang dan status gizi lebih terdapat 18 (14,87%), siswa dengan aktivitas fisik berat dan status gizi kurus dan normal terdapat 0 (0%) dan siswa dengan aktivitas fisik berat dan status gizi lebih terdapat 17 (5,78%). Dari hasil analisis Mann-Whitneyy ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi, hal ini dapat dilihat dari nilai p 0,001 yang artinya nilai P <0,05

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah di lakukan oleh Desi Tri Dian Rahayu tahun (2021) yang juga menggunakan kuesioner PAL dan mengatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi[15]. Penelitian

lain dari Dina Nurul Lathifah tahun (2022) yang mengatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja [5].

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa siswa dengan energi kurang dan status gizi kurus terdapat 7 (58,30%), siswa dengan energi kurang dan status gizi normal terdapat 0 (0%), siswa dengan energi kurang dan status gizi lebih terdapat 5 (41,70%), siswa dengan energi baik dan status gizi kurus terdapat 3 (3,40%), siswa dengan energi baik dan status gizi normal terdapat 48 (53,90%), siswa dengan energi baik dan status gizi lebih terdapat 38 (42,70%), siswa dengan energi lebih dan status gizi kurus dan normal terdapat 0 (0%) dan siswa dengan energi lebih dan status gizi lebih terdapat 20 (100%). Dari hasil analisis Mann-Whitney ada hubungan energi dengan status gizi, hal ini dapat dilihat dari nilai  $p = 0,027$  yang artinya nilai  $P < 0,05$

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adelya Novebrianti tahun (2022) yang mengatakan bahwa ada hubungan bermakna energi dengan status gizi [16]. Penelitian lain dari Puji Lestari tahun (2020) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi. Asupan makanan memang pada dasarnya akan berpengaruh pada status gizi seseorang, sebab segala sesuatu yang dikonsumsi individu akan berdampak pada kandungan zat gizi yang diperoleh melalui makanannya. Pada akhirnya akan berdampak pada status gizi individu [7].

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa siswa dengan karbohidrat kurang dan status gizi kurus terdapat 10 (17,2%), siswa dengan karbohidrat kurang dan status gizi normal terdapat 19 (32,8%), siswa dengan karbohidrat kurang dan status gizi lebih terdapat 29 (50,0%), siswa dengan karbohidrat baik dan status gizi kurus terdapat 0 (0%), siswa dengan karbohidrat baik dan status gizi normal terdapat 28 (54,90%), siswa dengan karbohidrat baik dan status gizi lebih terdapat 23 (45,1%), siswa dengan karbohidrat lebih dan status gizi kurus terdapat 0 (0%), siswa dengan karbohidrat lebih dan status gizi normal terdapat 1 (8,3%) dan siswa dengan karbohidrat lebih dan status gizi lebih terdapat 11 (91,7%). Dari hasil analisis Mann-Whitney tidak ada hubungan antara karbohidrat dengan status gizi, hal ini dapat dilihat dari nilai  $p = 0,659$  yang artinya nilai  $P > 0,05$

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arroza Zara Zetiara tahun (2021) menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja [17]. Penelitian lain dari Dina Febriani tahun (2021) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara karbohidrat dengan status gizi remaja [18]. Karbohidrat merupakan sumber energi untuk tubuh, zat ini terdapat pada bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti padi, jagung, singkong, sagu, gandum, talas dan lainnya. Karbohidrat berfungsi sebagai penyedia tenaga atau kalori untuk memenuhi kebutuhan kegiatan tubuh dan juga untuk mempertahankan suhu badan. Apabila kelebihan karbohidrat maka akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh [10].

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa siswa dengan lemak kurang dan status gizi kurus terdapat 0 (0%), siswa dengan lemak kurang dan status gizi normal terdapat 0 (0%), siswa dengan lemak kurang dan status gizi lebih terdapat 1 (100%), siswa dengan lemak baik dan status gizi kurus terdapat 10 (13,20%), siswa dengan lemak baik dan status gizi normal terdapat 40 (52,60%), siswa dengan lemak baik dan status gizi lebih terdapat 26 (34,20%), siswa dengan lemak lebih dan status gizi kurus terdapat 0 (0%), siswa dengan lemak lebih dan status gizi normal terdapat 8 (18,20%) dan siswa dengan lemak lebih dan status gizi lebih terdapat 36 (57,10%). Dari hasil analisis Mann-Whitney ada hubungan lemak dengan status gizi, hal ini dapat dilihat dari nilai  $p = 0,000$  yang artinya nilai  $P < 0,05$ .

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Clarissa Amalia Nanda tahun (2023) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja [2]. Penelitian lain dari Desi Tri Dian Rahayu tahun (2021) diketahui ada hubungan asupan lemak dengan status gizi remaja. Konsumsi lemak yang seimbang merupakan faktor kunci untuk mencapai status gizi yang baik. Kelebihan lemak dapat menyebabkan obesitas serta meningkatkan kadar kolesterol dalam darah, sedangkan kekurangan lemak dapat mengakibatkan kurangnya asupan kalori, defisiensi vitamin yang larut dalam lemak, dan penurunan berat badan yang berlebihan [15].

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa siswa dengan protein kurang dan status gizi kurus terdapat 1 (50,0%), siswa dengan protein kurang dan status gizi normal terdapat 0 (0%), siswa dengan protein kurang dan status gizi lebih terdapat 1 (50,0%), siswa dengan protein baik dan status gizi kurus terdapat 7 (13,50%), siswa dengan protein baik dan status gizi normal terdapat 32 (61,50%). siswa dengan protein baik dan status gizi lebih terdapat 13 (25,00%), siswa dengan protein lebih dan status gizi kurus terdapat 2 (3,00%), siswa dengan protein lebih dan status gizi normal terdapat 16 (23,90%) dan siswa dengan protein lebih dan status gizi lebih terdapat 49 (73,10%). Dari hasil analisis Mann-Whitney ada hubungan protein dengan status gizi, hal ini dapat dilihat dari nilai  $p = 0,000$  yang artinya nilai  $P < 0,05$ .

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Desi tahun (2023) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan asupan protein dengan status gizi [19]. Penelitian lain dari Desi Tri Dian Rahayu tahun (2021) terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja. Jika asupan protein seseorang mencukupi dan berada pada tingkat yang baik, maka status gizinya juga cenderung baik. Ini menunjukkan bahwa status gizi seseorang dipengaruhi oleh jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi serta kondisi tubuh individu. Dalam perhitungannya, konsumsi makanan lebih difokuskan pada kebutuhan energi dan protein. Pasalnya, apabila kebutuhan energi dan protein sudah terpenuhi, pemenuhan kebutuhan zat gizi lainnya menjadi lebih mudah [15].

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa siswa dengan *fast food* rendah dan status gizi kurus terdapat 9 (11,1%), siswa dengan *fast food* rendah dan status gizi normal terdapat 36 (44,4%), siswa dengan *fast food* rendah dan status gizi lebih terdapat 36 (

44.4%), siswa dengan *fast food* tinggi dan status gizi kurus terdapat 1 (2.5%), siswa dengan *fast food* tinggi dan status gizi normal terdapat 12 (30.0%), siswa dengan *fast food* tinggi dan status gizi lebih terdapat 27 (67.5%). Dari hasil analisis Mann-Whitney ada hubungan *fast food* dengan status gizi, hal ini dapat dilihat dari nilai  $p = 0,011$  yang artinya nilai  $P < 0,05$ .

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puji Lestari tahun (2020) yang mengatakan bahwa Terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja [20]. Penelitian lain dari Christine Evelyn Sitorus tahun (2020) terdapat korelasi positif antara konsumsi *fast food* dengan status gizi. Konsumsi makanan cepat saji sering dikaitkan dengan obesitas pada pelajar. Makanan cepat saji berhubungan erat dengan peningkatan berat badan dan risiko obesitas. Selain itu, konsumsi makanan ini dapat meningkatkan kemungkinan terkena obesitas serta penyakit yang berhubungan dengannya, seperti penyakit kardiovaskular[20].

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan aktivitas fisik, asupan makan dan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa MTs Assalafiyah Kota Tegal dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi pada siswa MTs Assalafiyah Kota Tegal
2. Terdapat hubungan antara asupan makan (energi, karbohidrat, lemak dan protein) terhadap status gizi pada siswa MTs Assalafiyah Kota Tegal
3. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi pada siswa MTs Assalafiyah Kota Tegal

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Y. D. Fransiska, N. N. Laila, A. P. Dewi, and A. Abdullah, "Penatalaksanaan program gizi pada kelompok remaja di Pekon Blitarejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Prongsewu tahun 2022," *Ruang Cendekia J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 22–26, 2023.
- [2] N. M. C. Nanda, D. Puspitasari, E. Widiyaningsih, "Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja," vol. 6, pp. 325–332, 2023.
- [3] A. Muhayati and D. Ratnawati, "Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri," *J. Ilm. Ilmu Keperawatan Indones.*, vol. 9, no. 01, pp. 563–570, 2019, doi: 10.33221/jiiki.v9i01.183.
- [4] S. Pangow, W. Bodhi, and F. Budiarto, "Status gizi pada remaja SMP Negeri 6 Manado menggunakan indeks massa tubuh dan lingkar pinggang," *J. Biomedik JBM*, vol. 12, no. 1, 2020.
- [5] H. Rohmah, *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja Di Smp Negeri 14 Jember*. 2019.
- [6] "Riset Kesehatan Dasar (2018) Laporan Nasional. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia."
- [7] V. F. Nuraina and H. Sulistyoningih, "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMK Al-Ishlah Singapura Tahun 2023," *J. Midwifery Public Heal.*, vol. 5, no. 2, 2023.
- [8] A. M. Rizki and E. Andriani, "Hubungan Sosiodemografi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar," *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 23, no. 1, pp. 628–636, 2023.
- [9] D. Z. Avila, N. H. Khatimah, F. Hardinandar, and K. S. Mulya, "Penyuluhan Edukasi Bahaya Makanan Siap Saji (Junk Food) Di MAN 1 Kota Bima," *J. Pengabd. Kpd. Masy. MAPALUS*, vol. 1, no. 2, pp. 1–7, 2023.
- [10] D. Lathifah, "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Smas It Raudhatul Jannah Kota Cilegon," 2022.
- [11] N. Fauziyah, "Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Putri Al-Asnawiyah Kudus," 2023.
- [12] P. Lestari, "Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum," vol. 2, no. 2, pp. 73–80, 2020.
- [13] R. Fitriani, L. P. Dewanti, M. Kuswari, N. Gifari, and Y. Wahyuni, "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa Nutritional Status," no. 1, 2020.
- [14] D. Marianingrum, "Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Statu Gizi Pada Siswa Smp Kartini Ii Batam Tahun 2019," vol. 9, no. 24, 2020.
- [15] D. Rahayu, *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Remaja Di Sanggar Gendang Serunai Kota Bengkulu*. 2021.
- [16] A. Novebrianti, "Skripsi Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Pendapatan Keluarga Dengan Status Gizi Pada Anak Sd Negeri 120 Kabupaten Bengkulu Utara Tahun 2022," 2022.
- [17] A. Z. Zetiara, M. Akhriani, A. Muharramah, U. A. Pringsewu, and S. Gizi, "Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dan Karbohidrat Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri," vol. 1, no. 2, pp. 5–10, 2023.
- [18] dina feriani Parewasi, R. Indriasari, and V. Hadju, "Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara," vol. 10, no. 1, pp. 1–11, 2021.
- [19] Desi, "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa/I Di Smp It Al-Alam Indragiri Hulu," 2023.
- [20] C. Sitorus, "Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/ Minuman Manis dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi," vol. 1, pp. 10–17, 2020.