

Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi IMT Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh

Determinants of BMI Nutritional Status of Students at SMPN 5 Banda Aceh

Fauziah Andika*¹, Atik Kridawati²

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh, Indonesia

²Universitas Respati Indonesia, Indonesia

*Korespondensi Penulis: fauziah@uui.ac.id

Abstrak

Remaja memiliki karakteristik mulai mencoba atau mengembangkan kemandirian dan mendefinisikan kebiasaan makan dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan, salah satunya adalah masalah gizi kurang gizi dan gizi buruk, hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang direkomendasikan. Tujuan dari penelitian ini adalah mempelajari dan menjelaskan faktor-faktor penentu status gizi siswa di SMPN 5 Banda Aceh. Penelitian ini merupakan penelitian survei yang bersifat deskriptif analitik dengan menggunakan desain Cross sectional. Analisis univariat hanya melihat distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel. Di sisi lain, analisis Bivariat menggunakan uji chi square dengan CI (Confident Interval) 95%, dan analisis Multivariat menggunakan regresi logistik. Penelitian ini tidak menggunakan sampel, karena seluruh populasi adalah responden yang berjumlah 145 siswa. Hasil penelitian adalah responden dengan status gizi buruk 20,7%, gizi buruk 9,7% dan gizi 11,0%. Hasil bivariat adalah hubungan antara status gizi dan pengetahuan ($p = 0,001$, OR = 4,765), citra tubuh ($p = 0,007$, OR = 3,349), sarapan ($p = 0,042$, OR = 3,344), dan makanan ringan ($p = 0,039$, OR = 0392). Hasil multivariat adalah variabel yang paling dominan adalah sarapan (OR = 6984). Singkatnya, ada hubungan antara pengetahuan, citra tubuh, makan sarapan dan makanan ringan dengan status gizi dan tidak ada hubungan antara kebiasaan makan, jenis kelamin, aktivitas fisik, uang saku, makan siang, makan malam dan status gizi. Sedangkan variabel yang dominan adalah variabel sarapan. Dengan demikian, direkomendasikan bahwa sekolah harus memilih makanan di kantin dengan hati-hati dan memberikan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang kepada siswa.

Kata kunci : Status gizi, pengetahuan, *body image*, makan pagi

Abstract

Adolescents have the characteristics begin to try or develop independence and define the Eating habit may present some health problems, one of them is nutritional problem of malnutrition and overnutrition, this is due to an imbalance of nutrition consumption with recommended nutritional adequacy. The aim of this research is to learn and explain the determinants of nutritional status of students in SMPN 5 Banda Aceh.. The research is a survey research which is descriptive analytic design using Cross sectional design. Univariate analysis only look at the frequency distribution and percentage of each variable. On the other hand, Bivariate analysis uses chi square test with CI (Confident Interval) 95%, and

Multivariate analysis uses logistic regression. This research did not use a sample, because the whole population is respondents which are numbered 145 students. The result of the research is the respondents with bad nutrition status are 20.7%, with poor nutrition is 9.7% and 11.0% for over nutrition. The results of the bivariate is a relationship between nutritional status and knowledge ($p = 0.001$, $OR = 4,765$), body image ($p = 0.007$, $OR = 3,349$), breakfast ($p = 0.042$, $OR = 3,344$), and snacks ($p = 0.039$, $OR = 0392$). The results of multivariate is the most dominant variable is breakfast ($OR = 6984$). In short, there is a relationship between knowledge, body image, eating breakfast and snacks with nutritional status and there is no relationship between eating habit, gender, physical activity, allowance, lunch, dinner and nutritional status. Meanwhile, the dominant variable is a variable of breakfast. Thus, it is recommended that the school should select carefully the food in canteens and provide health education about balanced nutrition to the students.

Keyword : Nutritional Status, knowledge, body image, breakfast

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap di mana peralihan dari anak-anak ke dewasa. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan, diantaranya adalah perubahan fisik, emosional sosial yaitu sebagai ciri masa pubertas. Remaja merupakan populasi yang besar, sekitar seperlima penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun (Soetjningsih, 2007). Social Determinant of Health (SDH) yaitu keadaan ekonomi serta sosial yang berbeda berdampak per individu serta grup atau kelompok dalam status kesehatan. Aspek risiko yang ditemukan dalam kehidupan seseorang tidak hanya dalam keadaan bekerja akan tetapi juga pada aspek individu yaitu pendapatan, kekayaan, tingkah laku dan genetika, yang dapat mempengaruhi risiko untuk penyakit atau kerentanan penyakit atau cedera. Jadi, masalah pada remaja tidak hanya terjadi dikarenakan individu akan tetapi terjadi karena kelompok atau grup. Status kesehatan dipengaruhi oleh empat faktor yaitu lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan dan keturunan atau genetika.

Pada dasarnya masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Keadaan atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik atau normal ataupun gizi lebih. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan penyakit berupa penyakit defisiensi. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran ini menggunakan IMT cocok karena remaja masih dalam masa pertumbuhan (Almatsier, S. 2010).

Laporan Riskesdas (2013) menunjukkan prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1 persen terdiri dari 3,3 persen sangat kurus dan 7,8 persen kurus. Prevalensi sangat kurus terlihat paling rendah di Bangka Belitung (1,4 %) dan paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (9,2%). Sebanyak 17 provinsi dengan prevalensi anak sangat kurus (IMT/U) di atas prevalensi nasional yaitu Riau, Aceh, Jawa Tengah, Lampung, Jambi, Kalimantan Tengah, Sulawesi Selatan, Sumatera Barat, Kalimantan Barat, Banten, Papua, Sumatera Selatan, Gorontalo, Papua Barat, Nusa Tenggara Barat, dan Nusa Tenggara Timur. Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi gemuk diatas nasional, yaitu Jawa Timur, Kepulauan Riau, DKI, Sumatera Selatan, Kalimantan Barat, Bangka Belitung, Bali, Kalimantan Timur, Lampung, Sulawesi Utara dan Papua.

Aceh merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi status gizi sangat kurus dan kurus yaitu 5% dan 10% pada remaja usia 13-15 tahun. Status gizi gemuk di provinsi Aceh memiliki prevalensi sebesar 8,3% (Riskesdas,2013). Prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus selalu meningkat pada tiap tahunnya. Ini bisa dilihat pada laporan Riskesdas 2010, status gizi sangat kurus pada remaja hanya sebesar 3,3% akan tetapi pada tahun 2013 mencapai hampir 5% status gizi sangat kurus pada remaja.

SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh merupakan sekolah menengah dengan status sosial ekonomi menengah. Aktifitas yang dijalankan para muridnya adalah belajar mengajar dari pukul 07.30 wib sampai dengan 13.30 wib. Sebelum murid berangkat sekolah, tidak semua murid yang sarapan dirumah. Murid yang tidak sarapan pagi mengakibatkan menurunnya konsentrasi belajar mengajar. Kemudian dari jam 15.00 sampai dengan jam 17.00 wib murid kelas IX mengikuti les wajib untuk mempersiapkan Ujian Nasional. Di sela jam istirahat dari jam 13.31 s/d jam 15.00, tidak semua murid makan siang dirumah akan tetapi murid membawa bekal dari rumah atau membeli makanan diluar sekolah. Selain itu ada murid yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler yang beragam di setiap harinya khususnya hari Sabtu. Tidak hanya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, setiap hari Rabu seluruh murid mengikuti kegiatan diniyah, yaitu kegiatan tentang mempelajari ilmu agama, kegiatan ini selesai sampai pukul 18.00 wib. Melihat kondisi tersebut, maka status gizi murid harus diperhatikan. Murid yang melakukan banyak kegiatan sangat rentan dan dapat dikatakan rawan terhadap

permasalahan gizi. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Determinan Status Gizi Murid IMT di SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *survey* yang bersifat deskriptif analitik dengan desain *Cross Sectional Study*. Penelitian ini menggunakan uji statistik *chi square*, dengan batas kemaknaan ($\alpha=0.05$) atau *Confident Interval* (CI) = 95%. Diolah dengan menggunakan komputerisasi. Analisis bivariat pada penelitian ini adalah melihat hubungan antara pengetahuan gizi, perilaku makan, makan pagi, makan siang, makan malam dan cemilan dengan status gizi pada remaja. Nilai yang dilihat untuk mengetahui kedua variabel ada hubungan adalah dengan *p value* < 0.05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh

Pengetahuan	Status Gizi				<i>p value</i>	OR
	Gizi Tidak Baik		Gizi Baik			
	n	%	n	%		
Kurang	20	37.0	34	63.0	0.001	4.765 (2.020-11.240)
Baik	10	11.0	81	89.0		

Berdasarkan tabel 1, hubungan pengetahuan dengan status gizi dapat dijelaskan bahwa sebesar 37% responden dengan status tidak baik memiliki pengetahuan kurang lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berpengetahuan baik sebesar 11%. Hasil uji statistik didapat *p value* = 0.001, berarti ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi dengan nilai OR= 4.765, artinya murid dengan pengetahuan kurang berisiko hampir 5 kali berpeluang akan mengalami status gizi tidak baik yaitu status gizi kurang dan lebih dibandingkan dengan murid berpengetahuan baik.

Tabel 2. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh

Body Image	Status Gizi				<i>p value</i>	OR
	Gizi Tidak Baik		Gizi Baik			
	n	%	N	%		
Tidak Puas	20	31.7	43	68.3	0.007	3.349 (1.434-7.819)
Puas	10	12.2	72	87.8		

Berdasarkan Tabel 2 dapat dijelaskan bahwa sebanyak 31.7% responden yang berstatus gizi tidak baik tidak puas dengan bentuk tubuhnya hanya sebesar 12.2% responden yang puas dengan bentuk tubuhnya. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{ value} = 0.007$, berarti ada hubungan antara body image dengan status gizi murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh dan didapatkan nilai $OR = 3.349$, artinya murid yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya 3 kali berisiko akan mengalami status gizi tidak baik dibandingkan murid yang puas dengan bentuk tubuhnya.

Tabel 3. Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh

Perilaku Makan	Status Gizi				$p\text{ value}$	OR
	Gizi Tidak Baik		Gizi Baik			
	n	%	n	%		
Tidak baik	6	12.5	42	87.5	0.135	0.435 (0.164-1.148)
Baik	24	24.7	73	75.3		

Berdasarkan Tabel 3, hubungan perilaku makan dengan status gizi dapat dijelaskan bahwa responden dengan status gizi tidak baik juga memiliki perilaku makan baik pula sebesar 24.7% lebih besar dibandingkan dengan responden yang berperilaku makan tidak baik sebesar 12.5%. Berdasarkan hasil uji statistik dapat diperoleh $p\text{ value} = 0.135$, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi murid di SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh.

Tabel 4. Hubungan Jenis Kelamin dengan Status Gizi Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh

Jenis Kelamin	Status Gizi				$p\text{ value}$	OR
	Gizi Tidak Baik		Gizi Baik			
	n	%	N	%		
Laki-Laki	15	20.3	59	79.7	1.000	0.949 (0.425-2.120)
Perempuan	15	21.1	56	78.9		

Berdasarkan Tabel 4, hubungan jenis kelamin dengan status gizi diperoleh 21.1% responden status gizi tidak baik dengan jenis kelamin laki-laki tidak jauh berbeda dengan responden berjenis kelamin perempuan sebesar 20.3%. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{ value} = 1.000$, berarti tidak ada hubungan yang signifikan dengan status gizi murid SMP negeri 5 Kota Banda Aceh.

Tabel 5. Hubungan Aktifitas fisik dengan Status Gizi Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh

Aktifitas fisik	Status Gizi				<i>p value</i>	OR
	Gizi Tidak Baik		Gizi Baik			
	n	%	n	%		
Tidak Biasa	13	19.4	54	80.6	0.882	0.864 (0.384-1.941)
Biasa	17	21.8	61	78.2		

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat dijelaskan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara responden status gizi tidak baik yang biasa melakukan aktifitas fisik sebesar 21.8% dengan yang tidak biasa melakukan aktifitas fisik sebesar 19.4%. Hasil uji statistik diperoleh *p value*= 0.882, berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan status gizi murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh.

Tabel 6. Hubungan Uang saku dengan Status Gizi Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh

Uang Saku	Status Gizi				<i>p value</i>	OR
	Gizi Tidak Baik		Gizi Baik			
	n	%	n	%		
Kurang	16	29.1	39	70.9	0.082	2.227 (0.986-5.029)
Cukup	14	15.6	76	84.4		

Tabel 6 menjelaskan bahwa sebesar 29.1% responden berstatus gizi tidak baik dengan uang saku kurang lebih besar dibandingkan dengan responden yang uang sakunya cukup yaitu sebesar 15.6%. Hasil uji statistik diperoleh *p value* = 0.082, berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara uang saku dengan status gizi murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh.

Tabel 7. Hubungan Makan Pagi dengan Status Gizi Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh

Makan Pagi	Status Gizi				<i>p value</i>	OR
	Gizi Tidak Baik		Gizi Baik			
	n	%	n	%		
Tidak	6	42.9	8	57.1	0.042	3.344 (1.062-10.532)
Ya	24	18.3	107	81.7		

Berdasarkan Tabel 7, hubungan makan pagi dengan status gizi murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh dapat dijelaskan bahwa sebesar 42.9% responden dengan gizi tidak baik dan memiliki kebiasaan makan pagi sedangkan hanya 18.3% responden yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi. Hasil uji statistik diperoleh *p value*= 0.042, artinya ada hubungan antara makan pagi dengan status gizi murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh dengan nilai

OR=3.344, yaitu murid yang tidak memiliki kebiasaan makan pagi lebih berisiko 3 kali berpeluang mengalami status gizi tidak baik dibandingkan dengan murid yang memiliki kebiasaan makan pagi.

Tabel 8. Hubungan Makan Siang dengan Status Gizi Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh

Makan Siang	Status Gizi				<i>p value</i>	OR
	Gizi Tidak Baik		Gizi Baik			
	n	%	n	%		
Tidak	3	20.0	12	80.0	1.000	0.954 (0.251-3.621)
Ada	27	20.8	103	79.2		

Berdasarkan Tabel 8 dapat dijelaskan bahwa 20.8% responden dengan status gizi tidak baik memiliki kebiasaan makan siang lebih besar dibandingkan dengan yang tidak memiliki kebiasaan makan siang sebesar 20%. hasil uji statistik diperoleh *p value*= 1.000, artinya tidak ada hubungan signifikan antara makan siang dengan status gizi murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh.

Tabel 9. Hubungan Makan Malam dengan Status Gizi Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh

Makan Malam	Status Gizi				<i>p value</i>	OR
	Gizi Tidak Baik		Gizi Baik			
	n	%	n	%		
Tidak	9	20.9	34	79.1	1.000	1.021 (0.425-2.456)
Ada	21	20.6	81	79.4		

Berdasarkan tabel hubungan makan malam dengan status gizi murid SMP Negeri 5 kota Banda Aceh dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara murid yang membiasakan makan malam dengan tidak membiasakan makan malam dengan status gizi baik. Hasil uji statistik diperoleh *p value*= 1.000, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara makan malam dengan status gizi murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh.

Tabel 10. Hubungan Cemilan dengan Status Gizi Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh

Cemilan	Status Gizi				<i>p value</i>	OR
	Gizi Tidak Baik		Gizi Baik			
	n	%	n	%		
Sering	13	14.6	76	85.4	0.039	0.392 (0.173-0.890)
Tidak Sering	17	30.4	39	69.6		

Berdasarkan Tabel 10, hubungan cemilan dengan status gizi diketahui bahwa sebesar 30.4% responden dengan gizi tidak baik tidak sering mengonsumsi makanan cemilan dan sebesar 14.6% responden sering mengonsumsi cemilan. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{ value} = 0.039$, berarti ada hubungan antara cemilan dengan status gizi murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh. Dengan nilai $OR = 0.392$, yaitu murid yang tidak sering mengonsumsi makanan cemilan atau jajanan dapat mengurangi risiko 0.392 kali mengalami status gizi tidak baik.

Tabel 11. Pemodelan Multivariat Keempat

Variabel	$p\text{ value}$	OR
1. Pengetahuan	0.001	5.365
2. <i>Body Image</i>	0.009	3.734
3. Perilaku Makan	0.120	0.389
4. Uang Saku	0.047	2.703
5. Makan Pagi	0.014	6.984

Hasil pemodelan analisis multivariat ternyata ada 3 variabel yang berhubungan signifikan dengan status gizi, yaitu pengetahuan, *body image*, uang saku dan makan pagi didapatkan variabel confounding yaitu perilaku makan. Dari keempat variabel tersebut, variabel paling dominan berhubungan dengan status gizi adalah makan pagi dengan nilai $OR = 6.984$, artinya murid yang tidak biasa makan pagi memiliki peluang 7 kali berisiko mengalami gizi tidak baik dibandingkan dengan murid yang biasakan makan pagi setelah di kontrol variabel pengetahuan, *body image* dan uang saku.

Pembahasan

1. Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi

Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui oleh responden tentang gizi yang berkaitan dengan asupan gizi manusia. Penelitian ini sesuai dengan penelitian dari Yolanda (2014), yang mengatakan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan dengan status gizi remaja di SMP dengan nilai $p\text{ value} = 0.041$. karena perilaku yang didasari dengan pengetahuan akan lebih permanen dianut seseorang dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Dengan pengetahuan yang baik diharapkan perilaku juga baik selanjutnya akan berdampak pada baiknya status gizi.

Berdasarkan hasil dilapangan ada beberapa murid yang belum paham tentang status gizi. Masih kurangnya pengetahuan tentang status gizi, mengakibatkan beberapa murid yang kurang pengetahuan gizi akan mengalami status gizi tidak baik, baik itu gizi kurang

maupun gizi lebih. Akan tetapi ada beberapa responden yang memiliki pengetahuan yang kurang, mempunyai gizi yang baik.

2. Hubungan Body Image dengan Status Gizi

Body image merupakan gambaran seseorang mengenai bentuk ukuran tubuhnya sendiri. Jika seseorang tidak puas dengan bentuk tubuhnya maka seseorang harus memperbaiki pola makannya sehingga memiliki status gizi yang baik. Bentuk tubuh yang diinginkan remaja biasanya bentuk tubuh yang ideal, yaitu Berat Badan dan Tinggi Badan harus sesuai.

Tidak semua responden peduli akan bentuk tubuhnya dan tidak semua responden memiliki bentuk tubuh yang ideal. Dapat dilihat dilapangan, bahwa ada responden yang memiliki bentuk tubuh yang tidak normal, yaitu kurus dan gemuk. Responden yang tidak peduli akan bentuk tubuhnya, tidak mengetahui bahwa dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi tidak normal dapat menimbulkan penyakit, seperti penyakit degeneratif.

3. Hubungan Perilaku Makan dengan Status gizi

Perilaku makan remaja adalah suatu tingkah laku, yang dapat dilihat dan diamati, yang dilakukan oleh remaja dalam rangka memenuhi kebutuhan makan yang merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis, merupakan reaksi terhadap stimulus yang berasal dari dalam dirinya dan juga dari luar dirinya. Jadi, dapat dikatakan bahwa perilaku makan menjadi kebutuhan untuk menunjukkan eksistensinya sebagai makhluk hidup serta sebagai dasar guna melakukan interaksi atau kontak sosial dengan orang lain (Fradjia, 2008).

Berdasarkan hasil dilapangan diperoleh data bahwa ada beberapa murid mengonsumsi makanan pokok yang hanya 2 kali dalam sehari. Dikarenakan mereka lebih memilih membeli makanan diluar atau jajan dibandingkan makan dirumah. Perilaku makan murid-murid di SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh tidak teratur. Kebanyakan murid-murid jajan diluar dan kebanyakan murid tidak sempat untuk makan dikarenakan banyak kegiatan setelah pulang sekolah. Banyak murid telat makan dan pada saat tidur pada malam hari, ada beberapa murid yang tidur setelah makan malam <3 jam.

4. Hubungan Jenis Kelamin dengan status Gizi

Kebanyakan murid di SMP Negeri 5 adalah berjenis kelamin laki-laki, ada beberapa murid dengan status gizi yang tidak baik, di mana ada beberapa murid berat badan dan tinggi badan yang tidak proporsional. Ada murid yang pendek dan kurus ada pula murid yang tinggi dan gemuk. Jika dilihat dari jenis kelaminnya tidak mempengaruhi status gizi pada murid tersebut, ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi murid tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Anzarkusuma, dkk (2014), yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi. Akan tetapi penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Welis (2010) yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi dengan nilai *p value* 0.017. Ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi, diantaranya adalah pengetahuan. Karena dengan adanya pengetahuan tentang gizi, seseorang akan lebih peduli akan makanan yang dikonsumsinya sehari-hari.

5. Hubungan Aktifitas fisik dengan Status Gizi

Aktifitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menghasilkan tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas gaya hidup sehat. Bagi pelajar, aktifitas fisik memberikan pengaruh yang baik. Penelitian oleh Coe *et al* (2006) menyatakan bahwa peningkatan aktifitas fisik dapat meningkatkan rangsangan dan menurunkan kebosanan sehingga dapat meningkatkan perhatian siswa terhadap pelajaran. Peningkatan tingkat aktifitas fisik juga dapat meningkatkan harga diri yang dapat meningkatkan perilaku yang baik di kelas. Aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan kesegaran jasmani. Menurut Grissom (2005), kesegaran jasmani berhubungan positif dengan prestasi belajar. Siswa dengan kesegaran jasmani yang baik cenderung mendapatkan prestasi belajar yang baik.

6. Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi

Rata-rata uang saku yang diberikan orang tua mereka perhari Rp.10.000,00, akan tetapi dari beberapa murid tidak menyisihkan uang saku tersebut. Dari beberapa murid yang rata-rata diberikan uang saku Rp.10.000,00 perhari, ada beberapa murid yang diberikan uang saku sebesar Rp.5.000,00 perhari oleh orangtuanya. Ini dikarenakan ada

beberapa murid yang kurang mampu di SMP Negeri 5 tersebut. Mereka lebih memilih membawa makanan atau bekal dari rumah setiap harinya.

Menurut Robert dan Williams (2000) dan Brown (2005), remaja yang memiliki uang saku sendiri memiliki kebebasan untuk mengatur sendiri keuangannya dan cenderung lebih bebas untuk menentukan apa yang dimakan. Remaja cenderung untuk membeli makanan apa yang mereka sukai atau menarik, tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut bernilai gizi atau tidak. Siswa yang memiliki uang jajan kecil cenderung membeli makanan yang murah, tapi enak dan mengenyangkan tanpa melihat kandungan gizinya terutama kandungan energinya. Remaja yang mengkonsumsi makanan yang rendah zat gizinya terutama energy dapat berdampak pada penurunan berat badan yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

7. Hubungan Makan Pagi dengan Status Gizi

Murid yang jarang makan pagi disebabkan karena takutnya terlambat berangkat ke sekolah, tidak biasa makan pagi dan juga karena jika makan pagi perutnya sakit. Beberapa murid yang tidak sempat makan pagi di rumah biasanya mereka pergi ke kantin sekolah untuk membeli sarapan, ada yang membeli kue dan ada juga yang membeli nasi.

Sarapan pagi merupakan suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktifitas fisik pada hari itu karena sarapan pagi menyumbang gizi sekitar 25 % dari angka kebutuhan gizi sehari, di mana jumlah tersebut cukup signifikan. Dengan demikian, kebutuhan zat besi pada hari itu didapatkan pada waktu sarapan pagi. Bagi anak sekolah makan pagi atau sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik.

Kebiasaan makan pagi dikarenakan adanya dorongan dari seorang ibu. Seringnya ibu melatih seorang anak makan pagi, maka si anak akan terbiasa juga makan pagi. Selain itu, bangun pagi juga salah satu faktor seorang anak biasakan makan pagi. Karena jika anak terlambat bangun, maka si anak tidak sempat untuk makan pagi.

8. Hubungan Makan Siang dengan status Gizi

Murid di SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh memiliki kebiasaan makan siang tepat waktu. Murid yang biasa makan siang tepat waktu merupakan murid yang tidak sering makan pagi dan yang sering makan pagi. Dikarenakan setelah berakhirnya jam sekolah,

beberapa murid ada yang melakukan aktifitas didalam sekolah, misalnya penambahan jam belajar untuk murid kelas IX untuk UAN dan ada juga murid melakukan aktifitas tambahan lainnya, seperti adanya diniyah yang dilakukan dari jam 14.00 sampai dengan jam 18.00 wib.

Makanan yang dikonsumsi murid SMP Negeri 5 Banda Aceh mengandung banyak karbohidrat, sehingga perut mereka cepat merasakan kenyang. Jajanan yang banyak dijual di seputaran sekolah dan banyak dikonsumsi murid-murid adalah “bakso cilok”, yaitu bakso yang dimakan dengan saus. Bakso cilok bisa dibeli mulai dari harga Rp.3 000,00 – Rp.5.000,00. Tidak hanya bakso cilok, di kantin sekolah juga menjual nasi bungkus yang biasa dijual satu bungkus seharga Rp.5.000 dan juga menjual kue-kue basah seperti bakwan, risoles dan gorengan lainnya.

9. Hubungan Makan Malam dengan Status Gizi

Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh ada beberapa murid yang tidak memiliki kebiasaan makan malam, dikarenakan mereka takut akan bertambahnya berat badan mereka. Mereka menganggap membiasakan makan malam dapat menyebabkan kegemukan dan membuat mereka tidak puas dengan bentuk tubuh mereka dan beberapa dari murid tersebut sering makan diluar rumah. Sering membeli makanan diluar yang belum tentu makanan itu bergizi bagi tubuhnya.

Kebiasaan makan diluar rumah juga dikarenakan faktor orang tua yang sibuk ataupun orang tua yang tidak memasak dirumah, sehingga seorang anak lebih memilih makan diluar. Tidak hanya karena faktor orangtua yang sibuk, orangtua dengan kelas ekonomi tinggi kebanyakan lebih sering makan malam diluar. Makanan yang dikonsumsi belum tentu bergizi bagi tubuh. Sehingga orangtua juga harus dapat mengontrol makanan yang dikonsumsi oleh anak-anaknya.

10. Hubungan cemilan dengan Status Gizi

Hasil dilapangan didapat bahwa murid lebih senang membeli makanan jajanan dibandingkan dengan makanan yang bergizi. Karena makanan yang dibeli oleh mereka belum tentu bergizi, semakin sering murid mengonsumsi makanan jajanan atau cemilan maka sangat mempengaruhi status gizi murid baik itu gizi baik maupun gizi tidak baik. Mereka hanya berpikir makanan itu bisa membuat perut mereka kenyang. Mengonsumsi

makanan yang manis dapat menyebabkan timbulnya penyakit ditubuh seseorang. Tidak hanya terkena penyakit diabetes tetapi bisa juga terkena penyakit jantung koroner.

Menurut Moehji (2000), makanan jajanan pada umumnya mengandung tinggi karbohidrat, sehingga membuat cepat kenyang, selain itu keamanan dan kesehatan dari jajanan tersebut masih sangat diragukan. Makanan yang tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan anak, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, sehingga mengakibatkan ketidakmampuan berfungsi secara normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan terganggu, jumlah sel otak berkurang, dan terjadi ketidaksempurnaan biokimia dalam otak sehingga berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan dan fungsi kognitif anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan pada analisa bivariat didapatkan ada hubungan antara pengetahuan, *body image*, makan pagi dan cemilan dengan status gizi karena $p\ value < 0.05$. Sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan status gizi adalah variabel makan malam, makan siang, uang saku, aktifitas fisik, jenis kelamin dan perilaku makan karena $p\ value > 0.05$. Pada analisa multivariat variabel yang dominan adalah variabel makan pagi (OR=6.984).

SARAN

Bagi kepala Sekolah SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh diharapkan sekolah dapat menyeleksi makanan yang masuk ke kantin sekolah, sehingga murid tidak membiasakan makan makanan yang ada di luar pagar sekolah serta peran aktif dari guru maupun mendatangkan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan kesehatan, melihat masih ditemukannya murid yang berperilaku makan tidak baik, berpengetahuan kurang tentang gizi seimbang dan masih ditemukannya gizi lebih dan gizi kurang di SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh. Dengan adanya penyuluhan, maka murid mendapatkan informasi lebih banyak tentang gizi

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anzarkusuma . (2014). Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang. Journal of Human Nutrition Vol. 1, No.2.

- Badriah, Dewi Laelatul. (2011). *Gizi dalam Kesehatan reproduksi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Coe, Dawn Podulka. (2006). Effect of Physical Education and Activity Level on Academic Achievment in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, America College of Sports Medicine
- Fradjia, Nur Purwaningrum. (2008). Hubungan Antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Grissom, James B. (2005). Physical Fitness and Academic Achievement. *ASEP, Journal of Exercise Physiology* Vol.8, No.1, 1 February 2005 Halaman 11-25.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013). Jakarta.
- Moehji, S. (2003). Ilmu Gizi 2. Jakara: Papas Sinar Sinanti.
- Robert B.W Wiliams, S. R. (2000). Nutrition throughout the life cycle (4thed) Mc Singapore: Graw- Hill Book companies, Inc.
- Soetjiningsih. (2007) . Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya. Jakarta: Sagung Seto.
- Yolanda, Angki. (2014). Analisis Determinan Status Gizi Remaja SMPN 3 Kecamatan Rambang Dangku Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2014 (Manuskrip Skripsi). FKM Universitas Sriwijaya (www.akademik.unsri.ac.id/paper12/download/paper/TA_04081002019 diakses tanggal 4 November 2015).