



Determinants of Factors Related to Nutritional Status in High School Students

Determinan Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Siswa SMA

I Putu Sudayasa¹, Asmarani², Nurzulifa³, Widyawati Samita⁴, La Ode Alifariki⁵

^{1,2,3,4} Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo

⁵ Departemen Epidemiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo

ABSTRACT

Nutritional status is a condition caused by the balance status between the amount of intake (intake) of nutrients and the amount of nutrients needed by the body for biological functions, such as physical growth, development, activities, health maintenance, and others.

This study aims to determine the determinants of factors related to student nutritional status. This study uses a cross sectional research design. The research sample amounted to 121 respondents. Data were taken using the International Physically Activity Questionnaire (IPAQ) questionnaire, using the questionnaire consumption pattern of poke shells, Food Frequency Questionnaire (FFQ), digital stamp balance, and microtoice. Data analysis consisted of univariate and bivariate analyzes using spearman statistical tests of p value <0.05 and correlation coefficient (r). The results showed that there was no relationship between physical activity ($p = 0.085$), fat consumption patterns ($p = 0.944$), pokea shell meat consumption patterns ($p = 0.078$) with nutritional status in class XI students of SMAN 1 Sampara in Sampara District. The conclusion of this study is that there is no relationship between physical activity, fat consumption patterns and meat of pokea shells and nutritional status in class XI students of SMAN 1 Sampara in Sampara District.

ABSTRAK

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (intake) zat gizi dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk fungsi biologis, seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi lemak, konsumsi kerang pokea dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 121 responden siswa SMA. Data aktivitas fisik diambil dengan menggunakan kuesioner International Physically Activity Questionnaire (IPAQ). Food Frequency Questionnaire (FFQ) digunakan untuk mengumpulkan data pola konsumsi lemak dan kerang pokea. Konsumsi lemak dikategorikan lebih dan kurang, konsumsi kerang pokea dikategorikan kurang dan cukup, status gizi anak dikategorikan berdasarkan z skor IMT/U yaitu overweight (IMT/U $> 2SD$), normal ($-2SD < IMT/U < +2SD$) atau kurus (IMT/U $< -2SD$). Analisis data menggunakan uji statistik spearman. Hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p = 0,085$), Pola konsumsi lemak ($p = 0,944$), pola konsumsi daging kerang pokea ($p = 0,078$) dengan status gizi pada siswa kelas XI SMAN 1 Sampara di Kecamatan Sampara. Simpulan dari penelitian ini adalah aktivitas fisik, pola konsumsi lemak dan daging kerang pokea tidak berhubungan dengan status gizi pada siswa kelas XI SMAN 1 Sampara di Kecamatan Sampara.

Keywords : Physical Activity, Fat Consumption Pattern, Consumption Pattern of Pokea Clams, Nutritional Status

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi Lemak, Pola Konsumsi Daging Kerang Pokea, Status Gizi

Correspondence : La Ode Alifariki, Kampus Hijau Bumi Tridharma, Anduonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara.
Email : ners_riki@yahoo.co.id

• Received 31 Oktober 2019 • Accepted 08 Desember 2019 • p - ISSN : 2088-7612 • e - ISSN : 2548-8538 •

DOI: <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol5.Iss3.455>

PENDAHULUAN

Overweight dan obesitas pada anak dan remaja berusia 5-19 tahun pada tahun 2016 lebih dari 340 juta. Prevalensi overweight di kalangan anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat secara drastis dari hanya 4% di tahun 1975 menjadi 18% di tahun 2016 dengan prevalensi anak perempuan 18% dan anak laki-laki 19%. Sementara kurang dari 1% anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami obesitas pada tahun 1975, sedangkan pada tahun 2016 lebih dari 124 juta anak-anak dan remaja mengalami obesitas dengan prevalensi 6% anak perempuan dan 8% anak laki-laki, kejadian overweight dan obesitas berhubungan dengan banyaknya kejadian kematian dibanding underweight (World Health Organization (WHO), 2010).

Menurut laporan WHO tahun 2013, 300 juta orang dewasa menderita obesitas. Di Amerika Serikat, 1 dari 3 orang penduduk menderita obesitas, di Inggris 16-17,3 % penduduk menderita obesitas. Prevalensi overweight (kegemukan) dan obesitas meningkat sangat tajam di kawasan Asia-Pasific, contohnya 20,5% dari penduduk Korea Selatan tergolong overweight dan 1,5% tergolong obes. Di Thailand, 16% penduduknya mengalami overweight dan 4% mengalami obesitas (WHO, 2013)

Aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik (kurang aktivitas fisik) telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama ke-4 untuk kematian global (6% dari kematian global) (World Health Organization (WHO), 2010).

Beberapa penelitian di Asia telah menunjukkan hubungan yang berkebalikan antara aktivitas fisik dengan kelebihan berat badan dan obesitas. Makan berlebihan dan waktu bermain game yang lebih lama pada anak-anak di Jepang (Sun, Sekine and Kagamimori, 2009), kurangnya aktivitas fisik dan rendahnya konsumsi buah pada anak-anak di Srilanka (Rathnayake, Roopasingam and Wickramasinghe, 2014), dan juga konsumsi makanan cepat aji dan aktivitas yang kurang pada anak-anak di China menjadi penyebab peningkatan obesitas secara signifikan (Shan et al., 2010).

Data nasional menyebutkan terjadi peningkatan prevalensi obesitas. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas berdasarkan nilai IMT di Indonesia (umur >15 tahun) secara nasional sebesar 14,8%. Kemudian dilihat dari data hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia (2018) prevalensi kegemukan dan kekurusan remaja usia 16-18 tahun mengalami kenaikan yakni menjadi 21,8%.

Sedangkan prevalensi remaja sangat kurus relatif sama tahun 2010 dan 2013, dan prevalensi kurus naik 0,4 persen. Sedangkan untuk aktivitas fisik berdasarkan data hasil laporan Riskesdas 2013, diketahui proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1% kemudian angka tersebut meningkat

menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut Profil Kesehatan Kabupaten/Kota dan Laporan Program Gizi Sulawesi Tenggara pada tahun 2016, bahwa dari 4.591 (1,15%) dengan jumlah laki-laki 623 (0,37%) dan perempuan 3.968 (1,74%) berusia ≥ 15 tahun dilakukan pemeriksaan obesitas, sebanyak 109 (17,50%) laki-laki yang mengalami obesitas sedangkan pada perempuan sebanyak 1.235 atau 31,12% yang mengalami obesitas (Dinkes Provinsi Sultra, 2017)). Hasil tersebut cukup mengkhawatirkan karena sejalan dengan kecenderungan meningkatnya jumlah obesitas baik di Indonesia maupun dunia. Sulawesi Tenggara termasuk ke dalam provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rata-rata nasional dan menduduki posisi lima tertinggi dengan presentase 37,5% (RI, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurdanti (Weni Kurdanti, 2015) diketahui bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko kejadian gizi lebih pada remaja. Sejalan dengan penelitian (Abraham, 2017) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas di dusun Dlingseng Kulon Progo D.I Yogyakarta.

Sungai Pohara merupakan salah satu sungai yang mengalir sepanjang tahun di Sulawesi Tenggara. Sungai ini menyimpan potensi sumber daya hayati diantaranya adalah jenis kerang air tawar yang masyarakat sekitarnya menyebutnya dengan nama pokea (*Batissa violacea* var. *celebensis*, von Martens 1897). Kerang pokea mempunyai kandungan protein, lemak, abu, karbohidrat, serat dan air serta beberapa mineral seperti kalium, kalsium, magnesium, besi, fosfor, seng, dan selenium (Ratulangi, 2011).

Berbagai kandungan mikro dan makro nutrient kerang pokea, jika dikonsumsi secara berlebih maka berpotensi menyebabkan obesitas. Data penjarangan yang dilakukan Puskesmas Sampara bulan Oktober 2018 pada 29 siswa di SMA 1 Sampara diantaranya 11 (38%) siswa laki-laki dan 18 (62%) siswa perempuan, didapatkan hasil yaitu laki-laki yang memiliki indeks massa tubuh rendah sebanyak 1 (1,4%) siswa, indeks massa tubuh yang normal sebanyak 9 (31,2%) siswa, dan indeks massa tubuh berlebih sebanyak 1 (1,4%) siswa. Sedangkan pada perempuan didapatkan indeks massa tubuh rendah sebanyak 3 (10,2%) siswa, indeks massa tubuh normal sebanyak 13 (44,8%) siswa, dan indeks massa tubuh berlebih sebanyak 2 (6,9%) siswa.

Oleh karena itu, berdasarkan fenomena tersebut, maka perlu dilakukan penelitian tentang hubungan pola konsumsi lemak, konsumsi kerang pokea dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMAN 1 Sampara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Sampara Kabupaten Konawe yang berada dalam lingkup wilayah pesisir Kecamatan Sampara, Kabupaten Konawe pada tahun 2018. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode simple random sampling dengan sampel sebanyak 121 sampel, dimana pada penelitian ini tidak ada sampel atau responden yang loss.

Pengumpulan data menggunakan data primer. Data primer diperoleh dari hasil wawancara mengenai kuesioner aktivitas fisik, pemeriksaan berat badan dan tinggi badan. Pengumpulan data status gizi diperoleh pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan kemudian dihitung IMT (Indeks Massa Tubuh) dan dikategorikan berdasarkan nilai z-score IMT/U. menggunakan tabel status gizi. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan microtoice. Data antropometri dikategorikan menjadi kurang, normal, dan lebih dengan overweight (IMT/U >+ 2SD), normal (-2SD <IMT/U <+2SD) atau kurus (IMT/U <-2SD). Konsumsi daging kerang pokea dan konsumsi lemak menggunakan kuesioner Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ-SQ) mencakup kebiasaan makan tiga bulan sebelum penelitian dengan kategorisasi variabel konsumsi lemak adalah lebih dan kurang, sedangkan konsumsi daging kerang pokea adalah kurang dan cukup. Data aktivitas fisik diambil dengan menggunakan kuesioner International Physically Activity Questionnaire (IPAQ). Pengumpulan data penelitian dilakukan sendiri oleh peneliti dibantu beberapa mahasiswa semester akhir. Analisis data menggunakan soft ware SPSS, dengan uji Spearman.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian mengenai distribusi frekuensi karakteristik penelitian meliputi usia, jenis kelamin, status gizi, dan aktivitas fisik dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 121 orang.

Tabel 1. Distribusi karakteristik sampel berdasarkan usia, jenis kelamin, status gizi, dan aktivitas fisik.

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	12	9,9
16 tahun	68	55,2
17 tahun	41	33,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	41	33,9
Perempuan	80	66,1
Status Gizi		
Status gizi lebih	16	13,2
Status gizi normal	101	83,5
Status gizi kurang	4	3,3
Aktivitas Fisik		
Berat	36	29,8
Sedang	63	52,1
Ringan	22	18,2
Pola Konsumsi Lemak		
Lebih	29	23,2
Kurang	96	76,8
Pola Konsumsi Daging Kerang Pokea		
Kurang	62	51,2
Cukup	59	48,8

Distribusi berdasarkan kelompok usia, dominan responden berusia 16 tahun sebanyak 68 (55,2%), dan hanya 9,9% berusia 15 tahun. Distribusi berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 80 (66,1%). Distribusi berdasarkan status gizi, didapatkan hasil status gizi dominan adalah normal sebanyak 101 (83,5%). Berdasarkan aktivitas fisik diperoleh responden dengan aktivitas fisik paling banyak adalah aktivitas fisik sedang sebanyak 63 orang (52,1%). Distribusi berdasarkan pola konsumsi pokea, didapatkan hasil kurang sebanyak 62 (51,2%) dan cukup sebanyak 59 (48,8%), distribusi pada pola konsumsi pokea memiliki hasil yang hampir seimbang antara cukup dan kurang. Distribusi berdasarkan pola konsumsi lemak, didapatkan hasil cukup sebanyak 92 (76%) dan lebih sebanyak 29 (24%). Distribusi terbanyak pada pola konsumsi lemak yaitu cukup.

Tabel 2. Rata-Rata Nilai Konsumsi Daging Kerang Pokea, Konsumsi Lemak, Tinggi Badan dan Berat Badan

Konsumsi Daging Kerang Pokea (gr/hr)	Konsumsi Lemak (gr/hr)	Tinggi dan Berat Badan
29,7	41,1	159,2±60,2

Pada tabel 2 terlihat bahwa konsumsi daging kerang pokea rata-rata per hari adalah 29,7 gr/hari, dan konsumsi lemak 41,1 gr/ hari. Untuk tinggi badan responden rata-rata 159,2 cm dan berat badan 60,2 kg.

Tabel 3. Analisis hubungan Variabel Prediktor dengan Status Gizi

Variabel Prediktor	Status Gizi						Nilai p	Nilai r
	Lebih		Normal		Kurang			
	n	%	n	%	n	%		
Aktivitas Fisik								
Berat	4	11,1	30	83,3	2	5,6	0,085	0,157
Sedang	6	9,5	55	87,3	2	3,2		
Ringan	6	27,3	16	72,7	-	-		
Pola Konsumsi Lemak							0,944	0,006
Lebih	4	3,3	24	19,8	1	0,8		
Kurang	12	9,9	77	63,3	3	2,5		
Pola Konsumsi Pokea							0,078	-0,161
Kurang	11	9,1	50	41,3	1	0,8		
Cukup	5	4,1	51	42,1	3	2,5		

Hasil pada Tabel 3 menunjukkan hubungan aktivitas fisik dengan status gizi, dominan siswa memiliki status gizi normal dengan aktifitas fisik sedang sebesar 87,3%. Untuk variabel pola konsumsi lemak dominan siswa memiliki status gizi normal sebesar 63,3% dengan pola makan kurang dan pola konsumsi pokea lebih banyak siswa yang memiliki status gizi normal sebesar 42,1% dengan pola konsumsi pokea kategori cukup. Hasil uji Spearman pada tabel 3, bahwa aktivitas fisik, pola konsumsi lemak dan konsumsi daging kerang pokea tidak berhubungan dengan status gizi pada siswa kelas XI SMAN 1 Sampara di Kecamatan Sampara.

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik diidentifikasi sebagai faktor risiko utama keempat kematian di dunia, yaitu sekitar 6% dari kematian di dunia. Aktivitas fisik secara teratur mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan stroke, diabetes, hipertensi, kanker usus besar, kanker payudara, dan depresi (WHO, 2010).

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa responden lebih banyak menghabiskan waktu untuk melakukan jenis aktivitas fisik sedang dan berat dibandingkan dengan jenis aktivitas fisik ringan. Hal ini dikarenakan status mereka yang masih pelajar sehingga kegiatan utama yang biasa dilakukan dalam kesehariannya adalah belajar di sekolah. Dalam kesehariannya responden kurang lebih menghabiskan waktu 8 jam di sekolah. Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan kendaraan bermotor.

Hasil penelitian ini tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi. Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan gizi seseorang, aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi obesitas, overweight atau menjadi underweight (Abraham, 2017).

Pada penelitian ini ada beberapa responden yang memiliki aktivitas fisik berat tetapi status gizinya lebih, hal ini dapat diasumsikan pola konsumsinya yang tidak baik, sehingga walaupun aktivitas fisiknya berat tetapi status gizinya tergolong lebih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Savitri (2014) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,677$). Sama halnya dengan penelitian (Afini dan Setiarini, (2013) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,663$). Namun hasil penelitian tidak sejalan dengan hasil penelitian Serly, dkk (2015) yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,000$). Pergeseran pola atau gaya hidup cenderung mempengaruhi komposisi lemak tubuh seseorang (Miko A, 2017).

Masyarakat pesisir Kecamatan Sampara dikenal sering mengkonsumsi daging kerang, yaitu kerang pokea (*Batissa violacea celebensis* von Marten, 1897). Kerang ini diduga endemik karena hanya ditemukan di Sungai Pohara Kabupaten Konawe Sulawesi Tenggara sekitar 25 km kearah muara pada kedalaman 1-9 meter. Kerang pokea telah menjadi komoditas penting bagi masyarakat di sekitar Sungai Pohara, produknya dijual dalam bentuk segar utuh, segar kupas dan sate sehingga berpotensi menjadi salah satu produk unggulan daerah.

Hasil analisis proksimat daging kerang pokea kering terdiri dari protein 50,48%; lemak 6,86%; dan karbohidrat 29,13%. Berdasarkan berat keringnya, kandungan protein kerang pokea

termasuk protein tinggi (lebih dari 50%), lemak sedang (diatas 5%) serta tinggi karbohidrat (lebih dari 20%). termasuk protein tinggi (lebih dari 50%), lemak sedang (diatas 5%) serta tinggi karbohidrat (lebih dari 20%).

Komposisi kimia kerang pokea menunjukkan kadar protein tinggi sehingga dapat digunakan sebagai salah satu sumber protein hewani (Ratulangi, 2011). Hasil analisis data yang dilakukan oleh Yuliansyah (2013) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi (Rezki, 2013).

Protein tubuh berguna sebagai bagian dari struktur tubuh dan juga merupakan bagian yang mempunyai peranan fungsional. Dalam konsep dasar terapi gizi pada buku pedoman pengobatan menyebutkan bahwa tubuh tidak mempunyai tempat menyimpan cadangan protein, protein di dalam tubuh tetap dijaga dalam kondisi seimbang. Dari teori ini diasumsikan bahwa asupan protein kurang atau lebih tidak berpengaruh pada perubahan berat badan karena kelebihan asupan protein tidak disimpan oleh tubuh seperti yang terjadi pada kelebihan energi (Indriyani, 2013)

Kandungan karbohidrat kerang pokea masuk kategori tinggi yaitu lebih dari 20%, sehingga baik dikonsumsi (Ratulangi, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Irdiana dan Nindya (2017) yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara kecukupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja ($p = 0,696$). Namun, berdasarkan hasil analisis menunjukkan dari 62 (51,2%) responden yang memiliki pola konsumsi daging kerang pokea yang kurang, 11 (9,1%) responden memiliki status gizi lebih dan 50 (41,3%) responden diantaranya memiliki status gizi yang normal. Hal ini disebabkan karena sumber karbohidrat yang dikonsumsi oleh responden bukan hanya berasal dari daging kerang pokea saja tetapi dari makanan pendamping pokea seperti gogos dan sinonggi. Gogos dan sinonggi (olahan sagu) memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi. Kandungan karbohidrat gogos dengan URT 40 gram sebesar 31,8 gram sedangkan kandungan karbohidrat sinonggi dengan URT 40 gram sebesar 36,5 gram.

Kandungan lemak pada kerang pokea termasuk dalam kategori lemak sedang (Ratulangi, 2011). Berdasarkan hasil pengamatan bahwa cara mengolah daging kerang pokea yang paling banyak dengan cara direbus. Hal ini disebabkan karena kebiasaan orang-orang di daerah pesisir lebih menyukai olahan yang direbus daripada yang digoreng ataupun dibakar.

Total kandungan MUFA dan PUFA pada pokea rebus lebih tinggi dibandingkan kadar SFA. MUFA dan PUFA berperan penting dalam mengurangi penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus tipe 2, penyakit inflamasi, dan gangguan autoimun yang dapat memengaruhi status gizi seseorang. Hal ini sesuai dengan hasil analisis dari 125 (100%) responden, 101 (83,%) responden memiliki status gizi yang normal (Ratulangi, 2011).

Hasil dari data statistik uji Spearman pada tabel 3 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pola konsumsi lemak dan status gizi pada remaja di pesisir Kecamatan Sampara. Nilai koefisien korelasi $r = 0,006$ menunjukkan bahwa kekuatan korelasi kurang berarti dengan arah korelasi searah (positif). Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa terdapat 12 (9,9%) responden dengan status gizi lebih dan 77 (63,6%) responden dengan status gizi normal yang mengonsumsi lemak cukup. Hal ini dapat disebabkan karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh intake lemak melainkan zat makro gizi lainnya seperti karbohidrat, energi dan protein.

Hal ini juga diduga karena asupan lemak yang kurang disebabkan karena jumlah porsi dan frekuensi makan responden yang kurang sehingga belum mampu mencukupi kebutuhan lemak responden. Makanan berlemak yang berlebihan seperti gajih, daging berlemak, kulit ayam, susu berlemak, keju, dan mentega tidak disarankan karena bisa mengganggu kesehatan (Husaini, 2006).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifiyanti (2016), dimana didapatkan hasil uji statistik $p = 0,965$ yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat asupan lemak dengan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Hasil analisis data yang dilakukan oleh Irdiana dan Nindya (2017) dengan menggunakan uji statistik Spearman Correlation menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecukupan lemak dengan status gizi.

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa terdapat 24 (19,8%) responden dengan status gizi normal dan 1 (0,8%) responden dengan status gizi kurang yang mengonsumsi lemak lebih. Hal ini dapat disebabkan karena aktivitas fisik yang sebagian besar remaja di pesisir Kecamatan Sampara sebagian besar berjalan kaki jika ingin pergi dan pulang sekolah, serta adanya kegiatan ekstrakurikuler seperti latihan bermain voli dan basket sering dilakukan oleh siswa(i) pada saat sore hari. Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan gizi seseorang, aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan perubahan status gizi seseorang (Serly, dkk, 2015).

Zat gizi yang didapatkan melalui konsumsi makan harus sesuai dan cukup bagi tubuh untuk melakukan segala aktivitas, terutama bagi seseorang yang berada pada masa pertumbuhan seperti masa remaja. Tingkat konsumsi asupan makan lebih banyak ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi (Sediaoetama, 2010)

Kualitas suatu makanan dapat menggambarkan adanya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang terdapat dalam bahan makanan, begitu pula kuantitas makanan yang juga menggambarkan adanya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Sediaoetama, 2010)

Lemak diperlukan dalam tubuh sebagai cadangan energi.

Kandungan lemak yang disarankan Kementerian Kesehatan RI tidak lebih dari 67 g (5 sendok makan) per hari. Lemak berlebih dapat meningkatkan risiko penyakit jantung hingga kanker. Lemak banyak ditemui pada makanan yang digoreng (Kemenkes, 2017).

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik, pola konsumsi lemak dan daging kerang poka dengan status gizi pada siswa kelas XI SMAN 1 Sampara di Kecamatan Sampara.

Konflik Kepentingan

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam artikel ini

Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan banyak terima kasih kepada Kepala SMA Negeri I Sampara dan Kepala LPPM Universitas Halu Oleo atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham (2017) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Berdasarkan Body Fat Percentage di Dusun Dlingseng Banjaroyo Kulon Progo D.I Yogyakarta. Universitas Sanata Dharma.
- Afini, N. and Setiawati, A. (2013) Hubungan citra tubuh, pola konsumsi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada Siswi di SMPN 200 Jakarta Tahun 2013 = Relationship between body image, eating patterns, and physical activity with nutritional status among Students (Adolescent Girls) at SM. Universitas Indonesia. Available at: <http://lib.ui.ac.id/detail?id=20346279&lokasi=lokal>.
- Husaini (2006) Gizi Seimbang Untuk Remaja dan Wus Dalam Buku Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Indriasari, R. (2013) Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2013 The Correlation of Nutrient Intake with Nutritional Status of Adolescent Girls in Public Health Faculty Hasanuddin Un.
- Irdiana, W. dan N. T. . (2017) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya', Amerta Nutrition, pp. 227–235.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Balitbangkes RI.
- Miko A, P. M. (2017) 'Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh', Action: Aceh Nutrition Journal, 2(1), pp. 1–5.
- Rathnayake, K. M., Roopasingam, T. and Wickramasinghe, V. P. (2014) 'Nutritional and behavioral determinants of adolescent obesity: a case-control study in Sri Lanka', BMC public health. BioMed Central, 14, p. 1291. doi: 10.1186/1471-2458-14-1291.

- Ratulangi, S. (2011) 'Kandungan Mineral, Proksimat dan Penanganan Kerang Pokea (*Batissa violacea celebensis* Marten 1897) Dari Sungai Pohara', in *Prosiding Pertemuan Ilmiah dan Seminar Nasional MPHPI 2011*, pp. 103–110.
- Rezki, E. (2013) *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Kurang pada Siswi di 3 SMA Negeri di Kota Tegal Jawa Tengah Tahun 2013*.
- RI, K. K. (2013) *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Sediaoetama (2010) *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Serly, V., Sofian, A., dan Ernalina, Y. (2015) 'Hubungan Body Image Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014', *JOM FK*, 2(2), pp. 1–14.
- Shan, X.-Y. et al. (2010) 'Prevalence and behavioral risk factors of overweight and obesity among children aged 2-18 in Beijing, China.', *International journal of pediatric obesity : IJPO : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*. England, 5(5), pp. 383–389. doi: 10.3109/17477160903572001.
- Sun, Y., Sekine, M. and Kagamimori, S. (2009) 'Lifestyle and overweight among Japanese adolescents: the Toyama Birth Cohort Study', *Journal of epidemiology*. 2009/09/19. *Japan Epidemiological Association*, 19(6), pp. 303–310. doi: 10.2188/jea.je20080095.
- Weni Kurdanti, D. (2015) 'Risk Factors For Obesity In Adolescent', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), pp. 179–190. doi: 10.22146/ijcn.22900.
- WHO (2013) 'Obesity: Preventing and Managing The Global Epidemic'. Geneva, Switzerland: WHO library Cataloguing in Publication Data.
- World Health Organization (WHO) (2010) *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, Switzerland: WHO library Cataloguing in Publication Data.