

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMAN 3 Kota Palangka Raya



Gambar 4. 1 Sekolah SMA Negeri 3 Palangka Raya

SMA Negeri 3 Palangka Raya merupakan salah satu sekolah pemerintah yang berada di kota Palangka Raya, provinsi Kalimantan Tengah, beralamat di Jalan G. Obos Induk, tepat di seberang kantor Gubernur Palangka Raya. Awalnya SMA ini bernama Sekolah Menengah Pembangunan Persiapan Negeri 1 (SMPPN-1) Palangka Raya yang resmi dibuka pada 20 November 1975 berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 0277/0/1975 dengan Pjs. Kepala Sekolah pada saat itu. Dahulunya SMA ini bernama SMPP Negeri 1 Palangka Raya, sempat berubah menjadi SMA Negeri 3 Palangka Raya tahun 1986, kemudian pada tahun 1994 berubah nama menjadi Sekolah Menengah Atas (SMU) Negeri 3 Palangka Raya, pada tahun 2003 berubah lagi menjadi SMA Negeri 3 Palangka Raya dan akhirnya sejak peraturan Wali Kota Palangka Raya pada tahun

2006 berubah nama menjadi SMA Negeri 1 Jekan Raya. Perlu dijelaskan bahwa hari jadi SMA Negeri 3 Palangka Raya diambil dari perubahan nama SMPPN-1 Palangka Raya menjadi SMA Negeri 3 Palangka Raya berdasarkan Surat Keputusan Mendikbud RI Nomor: 0353/0/1985 pada tanggal 9 Agustus 1985. Pada tahun 2007, sekolah ini menggunakan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan sebelumnya dengan KBK. Dan sementara ini masih dalam tahap pengembangan. Pada tahun 2008 diproyeksikan sebagai salah satu Sekolah Standar Nasional di Kalimantan Tengah. Pada tahun 2010, SMAN 3 Palangka Raya sudah menyusun kurikulum sendiri dengan persetujuan dari dinas pendidikan.

SMAN 3 kota Palangkaraya merupakan salah satu sekolah menengah atas yang terakreditasi A. Jumlah siswa SMAN 3 kota Palangkaraya Tahun ajaran 2023/2024 berjumlah 1,439 orang yang terdiri dari 34 ruang kelas. SMAN 3 kota Palangkaraya selain mempunyai ruang kelas, terdapat fasilitas pendukung antara lain : Ruang agama 2 kelas, ruang guru, ruang tata laksana, ruang kepala sekolah, ruang tata usaha, ruang dapodik, ruang koperasi sekolah, ruang MPK/Osis, ruang paskibraka, ruang Pik R, ruang PKS, ruang UKS, ruang multimedia, ruang bk, ruang ekstrakurikuler, ruang aula serba guna, perpustakaan buku dan digital, laboratorium biologi, laboratorium fisika, laboratorium kimia, laboratorium seni budaya dan film, laboratorium Komputer 3, laboratorium UNBK 2, laboratorium agama islam berkah, laboratorium Bahasa. Selain itu juga terdapat beberapa Ekstrakurikuler yaitu :

Bidang Berbangsa dan Bernegara :

1. Pramuka
2. PMR
3. Paskibra
4. Karya Ilmiah Remaja
5. PKS (Patroli Keamanan Sekolah)
6. Pencinta Alam (Spala)
7. Olimpiade Sains Nasional (OSN)
8. Latihan Dasar Kepemimpinan

Bidang Olahraga:

1. Futsal Putra/Putri
2. Basket
3. Voli
4. Badminton
5. Pencak Silat
6. Karate
7. Mini Soccer / Sepak Bola

Bidang Kesenian dan Keterampilan:

1. Adyuta Ananta (OSIS)
2. Duta Smaga
3. KSPM (Kelompok Study Pasar Modal)
4. Nayanika Amerta (Fotografi dan Videografi)
5. Fidelis Karsten (Rohani Kristen)

6. Majelis Ukhuwah Islamiyyah (Rohani Islam)
7. Marching Band
8. Vision Dance
9. PIK-R
10. Seni Lukis dan Kriya
11. English Club
12. Smaga Choir (Paduan Suara)
13. Debat dan Pidato
14. Sanggar Nyalung Rabia (Seni Tari Tradisional)
15. Seni Musik
16. German Club
17. Cheerleaders
18. Mading dan Jurnalistik
19. Seni Theater

B. Analisis Univariat

Berdasarkan data yang didapat dari penelitian di SMAN 3 kota Palangka Raya pada bulan april dengan sumber data yang digunakan adalah data primer hasil penelitian diolah menggunakan table distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel, kemudian disajikan dalam bentuk table yang dinarasikan penelitian ini dilakukan sebanyak 61 siswa/siswi remaja gizi lebih di SMAN 3 Kota Palangka Raya.

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Umur responden di dapatkan dari hasil pengisian kuesioner atau wawancara Siswa/Siswi di SMAN 3 Kota Palangkaraya, kemudian di olah data nya menggunakan SPSS atau *Excel* kemudian di dapatkan hasil dan dapat dilihat pada tabel 4.1 di bawah ini;

Tabel 4. 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Jenis Kelamin Remaja Gizi Lebih di SMAN 3 kota Palangka Raya

Umur	n	%
16	47	77%
17	14	23%
Total	61	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.1 Menunjukkan jumlah responden 61 orang siswa/siswi SMAN 3 kota Palangka Raya yang mengalami gizi lebih, didapatkan data bahwa umur 16 tahun dengan jumlah 47 responden (77%), 17 tahun dengan jumlah 14 responden (23%). Di usia tersebut tergolong pada tahap remaja tengah (*middle adolescence*) remaja memiliki kebutuhan gizi yang besar seiring dengan percepatan pertumbuhan dan perkembangan remaja serta cenderung lebih beraktivitas dari pada kelompok usia remaja lainnya. Maka pentingnya asupan gizi yang adekuat baik dari kualitas maupun kuantitas makanan Adrian dan Wirajatmadi, (2016). Pada usia remaja cenderung memilih makanan yang mereka sukai saja dengan jenis tidak beragam padahal semakin beragam atau bervariasi makanan maka kebutuhan gizinya semakin terpenuhi dan berdampak pada kesehatan dan status gizinya Sari, (2012).

Remaja merupakan golongan usia yang rentan terhadap permasalahan gizi juga kesehatan lainnya. Remaja merupakan salah satu golongan usia yang berisiko memiliki status gizi lebih. Kejadian *overweight* dan obesitas atau disebut dengan gizi lebih pada remaja merupakan akibat dari faktor-faktor yaitu langsung dan tidak langsung, diantaranya ialah peningkatan konsumsi *fast food*, genetik, aktivitas fisik sedenter, keadaan psikologis, kedudukan sosial, keadaan ekonomi, rencana diet yang dijalankan, serta usia dan jenis kelamin.

Provinsi Kalimantan Tengah prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja gizi gemuk umur 16-18 tahun menurut RISKESDAS 2018, memiliki target sebesar 7,15% sedangkan data di Kota Palangkaraya memiliki prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja gizi gemuk target nya sebesar 11,69%, dan Prevalensi status gizi obesitas di Provinsi Kalimantan Tengah menurut RISKESDAS 2018, memiliki target sebesar 4,25% dan kota Palangkaraya sebesar 7,85% dari hasil data gemuk dan obesitas tersebut Kota Palangkaraya mengalami kenaikan diatas target yang telah ditentukan dalam artian Kota Palangkaraya harus dilakukan intervensi terhadap gizi lebih agar obesitas pada remaja prevalensi nya menurun dan sesuai target yang di tentukan.

b. Jenis Kelamin

Data jenis kelamin Siswa/Siswi diperoleh dari hasil wawancara atau kuesioner, setelah itu diolah data nya menggunakan SPSS kemudian baru di ketahuai berapakah jumlah responden laki – laki dan perempuan di SMAN 3 Kota Palangkaraya, dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini;

Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja Gizi Lebih di SMAN 3 kota Palangka Raya

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	33	54%
Perempuan	28	46%
Total	61	100%

Sumber Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.2 Menunjukkan jumlah responden berjenis kelamin laki – laki dan Perempuan sebanyak 61 orang siswa/siswi SMAN 3 kota Palangka Raya yang mengalami gizi lebih dan didapatkan data bahwa jenis kelamin Perempuan dengan jumlah 28 (46%) responden laki laki dengan jumlah 33 (54%). Hal tersebut dikarenakan siswa siswi SMAN 3 Palangka Raya untuk siswa yang berjenis kelamin laki laki paling banyak terdapat gizi lebih karena jarang melakukan aktivitas fisik dan pola makan nya tidak teratur. Menurut penelitian orang lain bahwa perempuan status gizi lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki laki.

Penelitian Handari dan Loka, (2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi lebih. Status gizi lebih sering terjadi pada perempuan dibanding dengan laki laki hal ini dikarenakan laki laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik dibandingkan perempuan.

c. Status Gizi

Data Status Gizi Siswa/Siswi yang menjadi responden penelitian ini di dapatkan dari penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan siswa/siswi remaja gizi lebih di SMAN 3 Kota Palangkaraya, kemudian dihitung menggunakan aplikasi *antrocal* menurut IMT/U kemudian baru di

dapatkan hasil dan diolah ke dalam SPSS, dapat dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini:

Tabel 4. 3. Distribusi Frekuensi Sampel Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Gizi Lebih di SMAN 3 kota Palangka Raya

Status Gizi	n	%
Resiko gizi lebih	9	15%
Gizi lebih	52	85%
Total	61	100%

Sumber Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.3 Menunjukkan jumlah responden berdasarkan status gizi yang mengalami resiko gizi lebih apabila + 1SD dan gizi lebih + 2SD, di dapatkan data yang mengalami resiko gizi lebih dengan jumlah 9 (15%) responden dan gizi lebih di dapatkan data berjumlah 52 (85%) responden. Hal tersebut dikarenakan untuk jumlah responden dengan resiko gizi lebih terdapat 9 15% orang yang artinya *Zscore* nya +1SD. Hal ini ada kaitanya dengan pola makan remaja saat ini atau cara remaja menjaga kesehatanya serta kebiasanya, begitupun juga untuk jumlah responden gizi lebih terdapat 52 85% responden dengan *Zscore* +2SD hal ini juga berkaitan dengan konsumsi pola makan remaja di masa sekarang.

Lingkungan sekolah terdapat kaitan nya juga dengan pola makan remaja karena di kantin SMAN 3 Palangka Raya terdapat beberapa kantin yang menjual makanan berbagai macam, seperti makanan yang mengandung lemak seperti gorengan dan makanan yang berkarbohidrat tinggi seperti makanan cepat saji diantaranya macaroni telur (maklor), baso aci ,burger serta makanan yang manis, seperti minuman soda, minuman serbuk rasa, minuman bubuk ,coklat, bola bola jelly susu dan banyak lainnya,

hal ini sangat berpengaruh bagi kesehatan remaja saat ini, karena remaja belum memahami pentingnya makan makanan yang bergizi.

Masalah gizi pada remaja terjadi karena perilaku gizi yang salah yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Remaja aktif dalam memilih makanan yang disukai dan tidak lagi bergantung pada orang tua seperti ketika masih anak-anak Hafiza *et al.*, (2020). Pada masa remaja terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, anak sekolah sering jajan di luar rumah, terkadang remaja tidak sarapan saat berangkat sekolah serta kebanyakan remaja memilih mengkonsumsi makanan siap saji Mardalena, (2017).

d. Pola Makan

Pola makan diperoleh dari hasil kuisisioner dengan format *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang dilakukan melalui wawancara dengan remaja di SMAN 3 Kota Palangka Raya data pola makan diolah dengan melihat skor konsumsi pangan yang dijumlah secara keseluruhan kemudian dibandingkan dengan nilai median yang didapat dari hasil perbandingan antara total skor pola makan seluruh sampel dibagi dengan jumlah sampel maka akan didapat nilai median, kemudian nilai median tersebut yang menjadi patokan apakah pola makan sampel yang kita teliti dalam kategori cukup atau kurang. Tabel distribusi Pola Makan pada Remaja SMAN 3 Kota Palangka Raya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 4. Distribusi Frekuensi Sampel Responden Berdasarkan Pola Makan Remaja Gizi Lebih di SMAN 3 kota Palangka Raya

Pola Makan	n	%
Di Kategorikan Cukup	31	50,8 %
DI Kategorikan Kurang	30	49,2 %
Total	61	100%

Sumber Data Primer Tahun 2024

Tabel 4.4 Menunjukkan jumlah responden berdasarkan pola makan yang dikategorikan cukup sebesar 31 (50,8%) responden artinya yang dikatakan cukup skor konsumsinya di atas nilai median yaitu > 460 dan yang dikategorikan kurang artinya skor konsumsinya di bawah nilai median yaitu < 460 dengan 30 (49,2%) responden. Untuk yang dikategorikan cukup terdapat 31 responden 50,8 % yang artinya skor konsumsi pangan responden di atas nilai median, dengan artian responden mengkonsumsi makanan pokok atau makanan yang beragam lebih dari 3 kali sehari, begitupun dengan lauk hewani, lauk nabati lebih dari 3 kali sehari dan untuk sayuran, buah buahan lebih dari 2 kali sehari, selain itu siswa/siswi SMAN 3 Palangka Raya juga masih jajan di kantin sekolah dan ada juga yang sudah makan di rumah tetapi makan lagi di kantin, dan jarang membawa bekal makanan dari rumah. Responden yang menjawab kurang tidak jauh beda yaitu terdapat 30 49,2 % siswa/siswi dikategorikan kurang hal ini dibuktikan sebagian besar siswa/siswi mengkonsumsi makanan pokok yang hanya 1 kali sehari dan mengkonsumsi lauk hewani, lauk nabati 2 kali sehari serta untuk sayuran dan buah buahan 1 kali seminggu, ada juga siswa siswi yang menjalankan

program diet, yang artinya jarang mengkonsumsi nasi, lauk hewani dan sayuran, sehingga di dapatkan skor konsumsi pangan di bawah median

Pola makan merupakan cara pengaturan makan baik dari jumlah dan jenis makanan tujuannya untuk mempertahankan kesehatan, status gizi, mencegah dan menyembuhkan suatu penyakit Riskesdas, (2018). Pola makan merupakan kebiasaan penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi dan untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Usia remaja adalah usia rentan gizi karena tumbuh kembang yang pesat dan dibutuhkan zat gizi makro yang cukup untuk melakukan berbagai aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan mendukung performa yang optimal. Jika asupan makan buruk, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, mengalami permasalahan gizi remaja, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis di masa dewasa Damayanti *et al.*, (2017).

Masa remaja sangat rentan terhadap pengaruh dari luar karena remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan Winarsih, (2018). Kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja biasanya makan jajanan gorengan, minum-minuman berwarna dan makan makanan berlemak Mardalena, (2021).

e. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik diperoleh dari hasil kuisioner formal recall atau hasil wawancara aktivitas fisik dari remaja setelah itu dihitung menggunakan rumus dari FAO (2001), data aktivitas fisik diolah dengan cara menghitung durasi waktu yang dihabiskan untuk melakukan suatu aktivitas dihitung

dalam menit kemudian dibagi dengan alokasi waktu dalam 24 jam sehingga kita dapat mengetahui kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL. Distribusi aktivitas Fisik pada remaja SMAN 3 Kota Palangka Raya dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 5. Distribusi Frekuensi Sampel Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Remaja Gizi lebih di SMAN 3 kota Palangka Raya

Aktivitas fisik	n	%
Ringan	57	93%
Sedang	4	7 %
Berat	0	0 %
Total	61	100%

Sumber data primer 2024

Tabel 4.5 Menunjukkan jumlah responden berdasarkan Aktivitas Fisik yang melakukan aktivitas fisik ringan 57 (93%) dan untuk responden yang melakukan aktivitas sedang 4 (7%) untuk aktivitas berat 0 (0%) artinya tidak ada yang melakukan aktivitas berat, aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang menghasilkan pengeluaran energi Sari *et al.*, (2022). Terlihat yang paling banyak adalah siswa/siswi yang melakukan aktivitas ringan yaitu 57 93% ini disebabkan karna siswa siswi melakukan aktivitas di sekolah hanya berjalan ke toilet lalu duduk, ke kantin membeli makan, lalu duduk kembali untuk dan bermain *handphone*, untuk 57 siswa ini berdasarkan wawancara mereka tidak sering ke kantin hanya pada saat jam istirahat pertama saja. di dalam kelas belajar lalu pulang menaiki kendaraan, dan untuk 57 siswa siswi ini tidak ada yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, sedangkan untuk siswa yang termasuk aktivitas sedang terdapat 4 siswa siswi, dikarenakan siswa beraktivitas sedang karena ada

yang sedang berolahraga di pagi hari nya lalau di sore hari nya mengikuti ekstarulikuler seperi nari ,pramuka,dan paskribra begipun jarak antara kelas ke kantin sangat lah jauh sehingga menghabiskan tenaga untuk berjalan, 4 orang siswa sisiwi ini termasuk kelas 10 yang kelas nya berada di paling belakang.

h. Distribusi Sampel Berdasarkan pola makan dan status gizi Pada Remaja gizi lebih di SMAN 3 kota Palangka Raya

Tabulasi antara pola makan dan status gizi remaja SMAN 3 Kota Palangka Raya dapat di dapatkan dari penyilangan antara pola makan dan status gizi remaja siswa/siswi SMAN 3 Kota Palangka Raya dapat dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 4. 6. Distribusi Pola Makan Berdasarkan Status Gizi pada Remaja gizi lebih di SMAN 3 Kota Palangka Raya

Status Gizi	Pola Makan				Total	
	Kurang		Cukup		n	%
	n	%	n	%		
Risiko gizi lebih	3	4,9%	s6	9.8%	9	14.8%
Gizi lebih	27	44,3%	25	41.0%	52	85.2%
Total	30	49.2%	31	50.8%	61	100.0%

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas terlihat sebanyak 14,8% (n=9) yang memiliki status resiko gizi lebih dan pola makan kurang ada 4,9 % (n=3) yang memiliki status gizi lebih dengan pola makan cukup ada 41,0% (n=52) sehingga hingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dan status gizi lebih pada remaja siswa/siswi di SMA Negri 3 Palangka Raya.

Berdasarkan hasil distribusi pola makan menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki pola makan cukup yaitu sebanyak

(85,2%), sedangkan yang memiliki pola makan kurang yaitu sebanyak (14,8%). hal ini membuktikan bahwa anak remaja di SMAN 3 Kota Palangka Raya memiliki pola makan yang cenderung cukup dikarenakan di masa sekarang banyak jajan seperti makanan cepat saji, kantin yang menjual makanan berbagai macam, seperti makanan yang mengandung lemak seperti gorengan dan makanan yang berkarbohidrat tinggi seperti makanan cepat saji diantaranya macaroni telur (maklor), baso aci, burger serta makanan yang manis, seperti minuman soda ,minuman bubuk,minuman serbuk pewarna,coklat bola bola jelly susu dan banyak lainnya, hal ini sangat berpengaruh bagi kesehatan remaja saat ini, karena remaja belum memahami pentingnya makan makanan yang bergizi.

Pada penelitian ini ditemukan masih banyak dijumpai pada kantin SMAN 3 Palangka Raya makanan *ultra processed food* diantaranya ialah nugget,makanan beku, hot dog, sup dalam kemasan, keripik kentang, minuman ringan (*soft drink*), maupun sereal sarapan manis, makanan *ultra processed food* adalah makanan yang tidak hanya telah di proses dengan berbagai jenis pengolahan tetapi juga telah ditambahkan zat-zat lain seperti garam, gula, lemak, pengawet dan pewarna makanan untuk menambah rasa dan membuat nya tahan lama.

Semakin tinggi konsumsi makanan *ultra processed food* berdampak pada presentase lemak tubuh yang lebih tinggi. Hal ini yang akan menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan Monteles, (2019). Para peneliti menjelaskan hubungan antara konsumsi makanan *ultra processed*

food dan risiko kenaikan berat badan. Produk ultra proses cenderung padat energi dan tinggi lemak jenuh dan lemak trans, tambahan gula, dan natrium. Konsumsi produk ini dapat meningkatkan asupan energi berlebih karena kepadatan energinya yang tinggi, karena regulasi asupan makanan mengontrol volume yang dikonsumsi daripada kalori yang dikonsumsi. Banyak makanan ultra olahan tinggi karbohidrat olahan yang dapat mengubah respons insulin dan membuat kelebihan nutrisi dari oksidasi menuju penyimpanan di jaringan adiposa. makanan ultra olahan dikaitkan dengan BMI yang lebih tinggi dan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas. Demikian pula, konsumsi makanan ultra olahan yang lebih tinggi dikaitkan dengan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas yang lebih tinggi, Juul., et al, (2018).

Pada remaja siswa/siswi SMAN 3 Palangka Raya dengan status gizi lebih karena mengkonsumsi banyak makanan yang beragam dan dikarenakan responden sehari harinya memiliki asupan makanan yang melebihi kebutuhan gizi serta adanya akumulasi pola makan tidak baik dimasa lampau nya terutama makanan cepat saji, *snack*, dan makanan utama yang di olah dengan cara di goreng peningkatan berat badan disebabkan karena zat gizi makanan tersebut di ubah menjadi lemak tubuh, jika dalam jangka panjang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi maka berdampak pada gizi lebih

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Cahyaning *et al.*,(2019) pada remaja di SMPN kota malang menyatakan bahwa ada hubungan yang

signifikan pola makan terhadap status gizi di peroleh $p\text{-value} = 0,000$. Di tunjukan bahwa kebiasaan remaja mengkonsumsi *fast food*, makanan dan minuman manis dengan kandungan tinggi energi namun nilai gizinya rendah merupakan penyebab terjadinya kegemukan yang lama kelamaan akan di imbangi dengan aktivitas fisik akan berdampak pada status gizi lebih.

i. Distribusi Sampel Berdasarkan Status gizi dan Aktivitas Fisik Pada Remaja gizi lebih di SMAN 3 kota Palangka Raya

Tabulasi antara status gizi dan aktivitas fisik remaja di SMAN 3 Kota Palangka Raya di dapatkan dari perhitungan *antrocral* status gizi dan kuesioner ktivitas fisik kemudian di silangkan dilihat pada table di bawah ini:

Tabel 4. 7.Distribusi Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik pada Remaja gizi lebih di SMAN 3 Kota Palangka Raya

Status Gizi	Pola Makan						total	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Risiko gizi lebih	9	15,7%	0	0%	0	0%	9	100%
Gizi lebih	48	84,3%	4	100%	0	0%	52	100%
Total	57	100%	4	100%	0	0	100	100%

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas terlihat sebanyak 15,7% (n=9) yang memiliki Aktivitas fisik sedang dengan status resiko gizi lebih dan terdapat 84,3% (n=52) yang memiliki Aktivitas fisik ringan dengan status gizi lebih dan untuk Aktivitas berat terdapat 0% (n=0) tidak terdapat responden, hal ini membuktikan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 3 Kota Palangka Raya memiliki aktivitas ringan.

Hal ini dapat dilihat dari kegiatan siswa/siswi selama di sekolah, mereka lebih banyak melakukan aktivitas seperti belajar, istirahat, dimana selama belajar siswa/siswi banyak menghabiskan waktu dengan duduk, begitu juga saat istirahat siswa/siswi menghabiskan waktu istirahat dengan duduk-duduk dikelas bersama teman-teman. Sedangkan dirumah, siswa/siswi lebih banyak menghabiskan waktu untuk istirahat setelah pulang dari sekolah, seperti : tidur, santai, menonton, bermain gawai, ngobrol bersama keluarga.

Selain itu juga perkembangan teknologi tidak diragukan lagi telah memberikan dampak besar bagi kehidupan manusia. Aktivitas yang semula membutuhkan banyak energi, kini dapat selesai dengan cepat dan mudah, tingkat kemajuan pada ilmu pengetahuan dan teknologi juga telah menimbulkan dampak pada kegiatan olahraga. *Tredmil*, *rowing machine*, dan *static bicycle* adalah beberapa contoh bentuk kemajuan teknologi pada bidang olahraga. Perkembangan teknologi mempengaruhi aktivitas manusia dengan membuat mereka kurang aktif dan cenderung malas. Kemalasan ini berdampak buruk pada gaya hidup sehat seseorang. Teknologi telah menciptakan fasilitas yang mempengaruhi aktivitas, seperti pesawat, kendaraan bermotor, kapal laut, dan kereta listrik. Aktivitas sedentari dapat terjadi di berbagai lingkungan, mulai dari tempat tinggal, lingkungan belajar mengajar, tempat kerja, hingga saat berpergian seperti menonton televisi, berkendara, dan bermain game.

Gadget/Gawai dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah peranti elektronik berteknologi kecil yang terus mengalami perkembangan inovatif setiap tahun. Penggunaan gawai di Indonesia memiliki dampak positif seperti akses fleksibel terhadap informasi, fitur video call untuk komunikasi, dan memperluas pertemanan melalui media sosial.

Namun, penggunaan gawai yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif pada remaja, seperti tingginya waktu menatap layar yang dapat memengaruhi aktivitas fisik dan pola makan. Penelitian menunjukkan bahwa remaja usia 14 hingga 17 tahun cenderung memiliki gawai dan berisiko mengalami peningkatan berat badan serta pola konsumsi makanan yang tidak sehat. Penggunaan gawai perlu diatur agar tidak menimbulkan dampak negatif, seperti kecemasan dan depresi. Situasi psikologis remaja dapat berbeda akibat penggunaan gawai, ada yang memanfaatkannya untuk meningkatkan kemampuan akademik, namun ada juga yang malas bergerak dan terdampak dalam interaksi sosial. Remaja sering kali menjadi lamban karena mereka merasa sudah cukup mendapatkan informasi dari gadget mereka. Meskipun melakukan aktivitas fisik seperti bermain olahraga bisa membuat remaja lebih sehat, namun kebanyakan waktu mereka dihabiskan untuk bermain di gawai. Hal ini membuat gerakan fisik remaja terhambat karena mereka sudah terlalu bergantung pada gawai, contoh sederhananya, bayangkan jika seorang remaja menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain *game* di ponselnya, daripada berolahraga di luar rumah. Hal ini bisa membuatnya menjadi kurang sehat dan lamban dalam bergerak, namun, di

sisi lain, ada juga remaja yang tetap aktif secara fisik dan seimbang dalam menggunakan gadget mereka. Mereka bisa tetap sehat dan aktif karena mereka bisa menemukan keseimbangan antara bermain di gadget dan berolahraga. Jadi, penting bagi remaja untuk tidak terlalu bergantung pada gadget agar tetap sehat dan aktif secara fisik.

Kegiatan ekstrakurikuler hanya beberapa siswa yang mengikutinya. Sehingga dapat dinyatakan bahwa ada hubungannya yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa siswi remaja di SMAN 3 palangka raya, gizi lebih pada anak remaja dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik disebabkan karena tidak seimbanya antara banyaknya asupan energi dibandingkan pengeluaran energi merupakan akibat dari aktivitas fisik yang rendah. Oleh karena itu sisa energi yang tersimpan di dalam tubuh akan membentuk lemak dan disimpan pada tempat-tempat tertentu sehingga memiliki potensi terhadap kejadian gizi lebih (putra, 2017),

Pada penelitian ini ditemukan bahwa responden dengan aktivitas ringan dengan resiko gizi lebih memiliki presentase lebih besar yaitu 84,3% sehingga dapat dikatakan semakin ringan aktivitas fisik akan semakin besar mengalami gizi lebih dikarenakan menghabiskan waktunya dengan duduk-duduk, berbaring, nonton filem, bermain *game/gadget*, belajar dan pada saat di rumah remaja siswa siswi cenderung beristirahat dan tidur Kembali.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Restuasti *et al.*, (2016) pada remaja di SMAN 5 Pekanbaru yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih di peroleh $P\text{-value} =$

0,012 dikarenakan adanya teknologi yang semakin canggih menyebabkan aktivitas fisik remaja menjadi berkurang, kurang aktivitas fisik akan berdampak terhadap kejadian gizi lebih karena adanya ketidakseimbangan asupan energi yang lebih besar dari pada pengeluaran energi.