

Hubungan Pengetahuan Dan Sedentary lifestyle Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Ponpes Muhammadiyah Boarding School Bireuen

The Relationship of Knowledge and Sedentary lifestyle with the Incidence of Overnutrition in Adolescent Muhammadiyah Boarding School Bireuen Islamic Boarding School

Zulfan*¹, Husnatul Khaira², Mirna Fauziati³, Evi Maisarah⁴, Aulia Sofiadila⁵, Ranita Suri Dewi⁶, Iken Rahma Mahesty⁷

^{1,2,3,4,5}STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe, Kota Lhokseumawe, Indonesia

^{6,7}Universitas Teuku Umar

*) Corresponding author: Zulfan
E-mail : zulfangizi@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja yang cenderung salah dalam pemilihan makanan diakibatkan kurangnya pengetahuan dan juga jarang melakukan aktifitas fisik akan berisiko mengalami status gizi lebih. Kejadian gizi lebih pada remaja diduga ada kaitannya dengan pengetahuan yang rendah dan perilaku sedentary lifestyle yang tinggi. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sedentary lifestyle dengan kejadian gizi lebih pada remaja pondok pesantren Muhammadiyah Boarding School Bireuen. **Metode:** Penelitian menggunakan metode kuantitatif pendekatan analitik dengan design cross sectional. Penelitian dilaksanakan pada Juni 2025. Populasi adalah siswa/i pondok pesantren Muhammadiyah Boarding School Bireuen berjumlah 140 orang, dengan sampel sebanyak 103 orang menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan karakteristik responden, data antropometri, pengetahuan gizi dan The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji chi square pada CI 95%. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan bahwa 47,6% responden berstatus gizi lebih. Hasil analisis chi square, terdapat hubungan pengetahuan (P value = 0,038 ; OR : 3) dan sedentary lifestyle (P value = 0,020 ; OR : 3) dengan kejadian gizi lebih. **Kesimpulan:** remaja yang berpengetahuan rendah dan sedentary lifestyle tinggi berisiko 3 kali mengalami gizi lebih. **Saran:** Disarankan kepada remaja untuk lebih memperhatikan dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi agar tidak terjadi kenaikan berat badan secara signifikan, aktif melakukan aktivitas fisik, dan meningkatkan pengetahuan gizi.

Kata Kunci: Gizi Lebih, Remaja, Pengetahuan, Sedentary lifestyle

ABSTRAK

Background: Adolescents who make inappropriate food choices due to insufficient nutritional knowledge and low levels of physical activity are at increased risk of developing overweight status. The occurrence of overweight among adolescents is presumed to be associated with poor nutritional knowledge and a high level of sedentary lifestyle. **Objective:** To determine the relationship between nutritional knowledge and sedentary lifestyle with the incidence of overweight among adolescents at Muhammadiyah Boarding School Bireuen. **Methods:** his study employed a quantitative analytical method with a cross-sectional design. The research was conducted in June 2025. The population consisted of 140 students of Muhammadiyah Boarding School Bireuen, with a sample of 103 students selected using a random sampling technique. Data were collected using a questionnaire covering respondents' characteristics, anthropometric measurements, nutritional knowledge, and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Data analysis was performed using univariate and bivariate analyses, with the chi-square test at a 95% confidence interval (CI). **Results:** The findings showed that 47.6% of respondents were classified as overweight. Chi-square analysis revealed a significant association between nutritional knowledge (p-value = 0.038; OR = 3) and sedentary lifestyle (p-value = 0.020; OR = 3) with the incidence of overweight.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Conclusion: Adolescents with low nutritional knowledge and high sedentary lifestyle have a threefold higher risk of being overweight. **Recommendation:** Adolescents are encouraged to pay greater attention to food selection to prevent excessive weight gain, engage in regular physical activity, and improve their nutritional knowledge.

Keywords: Overweight, Adolescents, Knowledge, Sedentary lifestyle

PENDAHULUAN

Gizi lebih hingga saat ini masih menjadi salah satu permasalahan gizi yang mengancam kesehatan masyarakat. Kondisi gizi lebih pada masa remaja merupakan faktor awal yang dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada usia dewasa. Kelebihan berat badan pada orang dewasa berhubungan dengan berbagai dampak kesehatan yang serius, seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, penyakit kardiovaskular, hingga kanker. Gizi lebih ditentukan berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ (WHO, 2020). Secara global, prevalensi kelebihan berat badan pada remaja terus menunjukkan tren peningkatan, yaitu dari 14,4% pada remaja laki-laki dan 13,8% pada remaja perempuan usia 10–19 tahun pada tahun 2010 menjadi 20,2% pada laki-laki dan 18,4% pada perempuan pada tahun 2019 (WHO, 2021).

Peningkatan prevalensi gizi lebih pada remaja secara global juga tercermin pada tingkat nasional dan regional. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13–15 tahun tercatat sebesar 12,1%, sedangkan pada kelompok usia 16–18 tahun sebesar 8,8%. Di Provinsi Aceh, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 12,4%, sementara pada remaja usia 16–18 tahun sebesar 9,6%. Dengan capaian tersebut, Aceh menempati peringkat ke-11 dari 38 provinsi di Indonesia dalam hal prevalensi gizi lebih pada remaja.

Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa gizi lebih pada remaja merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian serius karena dampaknya tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga berkelanjutan. Permasalahan gizi lebih yang dialami pada masa remaja cenderung berlanjut hingga usia dewasa bahkan lanjut usia. Selain berdampak terhadap kesehatan jangka panjang, gizi lebih pada remaja juga dapat menimbulkan masalah sosial dan emosional. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013) menyebutkan bahwa remaja dengan status gizi lebih memiliki risiko lebih tinggi mengalami berbagai gangguan kesehatan, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, gangguan pada

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

tulang dan sendi, batu empedu, batu kandung kemih, serta gangguan sistem pernapasan.

Selain data prevalensi, bukti empiris di tingkat lokal juga menunjukkan adanya permasalahan gizi pada kelompok remaja. Hasil penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Aceh Besar pada tahun 2023 dengan judul “Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Aceh Besar” menunjukkan bahwa sebagian besar santri memiliki status gizi normal, meskipun masih ditemukan sejumlah santri dengan permasalahan gizi. Masalah gizi pada remaja dapat berdampak terhadap kondisi kesehatan secara menyeluruh. Gizi kurang berpotensi mengganggu fungsi reproduksi, sementara gizi lebih meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan penyakit kronis lainnya (Samsul Alam & Satria, 2023).

Permasalahan gizi lebih pada remaja tidak terlepas dari pengaruh gaya hidup dan perilaku berisiko yang semakin banyak ditemukan pada kelompok usia ini. Salah satu perilaku yang berkontribusi terhadap terjadinya gizi lebih adalah perilaku sedentari (sedentary lifestyle), yaitu kebiasaan melakukan aktivitas dengan tingkat gerak yang rendah. Perilaku ini banyak dijumpai di kalangan pelajar dan ditandai dengan aktivitas duduk dalam waktu lama, seperti menonton televisi, bermain gim, menggunakan laptop, atau mengakses media elektronik dalam durasi yang panjang (Costigan et al., 2013).

Selain faktor aktivitas fisik, aspek pengetahuan juga memiliki peran penting dalam menentukan status gizi remaja. Pengetahuan gizi berkontribusi dalam membentuk sikap dan perilaku individu dalam memilih makanan, yang pada akhirnya memengaruhi status gizi. Remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik diharapkan mampu menerapkan pola makan yang lebih sehat sehingga memiliki status gizi yang optimal (Kusuma et al., 2023). Juwita Sellia et al. (2022) menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi. Pemilihan jenis makanan, baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara pengolahan, sangat bergantung pada pemahaman individu terhadap konsep pangan, apakah konsumsi makanan hanya bertujuan untuk menghilangkan rasa lapar atau untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh.

Temuan penelitian sebelumnya juga memperkuat hubungan antara status gizi dan perilaku kesehatan pada remaja di lingkungan pesantren. Penelitian Hutajulu et al. (2022) yang berjudul “Status Gizi dan Anemia Kaitannya dengan Kebugaran Tubuh Santriwati di

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang” menunjukkan bahwa proporsi santriwati dengan status gizi lebih lebih tinggi dibandingkan dengan santriwati yang mengalami gizi kurang. Sebanyak 29 santriwati (22,5%) mengalami gizi lebih dan 6 santriwati (4,7%) mengalami obesitas, sedangkan santriwati dengan status gizi kurang sebesar 17,1%. Kondisi tersebut menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas. Oleh karena itu, santriwati dianjurkan untuk meningkatkan aktivitas fisik serta mengendalikan asupan energi guna mencegah penumpukan lemak tubuh (Hutajulu et al., 2022). Dengan mempertimbangkan dampak jangka panjang gizi lebih pada remaja serta peran gaya hidup dan pengetahuan gizi dalam pembentukan status gizi, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku sedentari terhadap kejadian gizi lebih pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pendekatan analitik dengan design *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2025, populasi penelitian seluruh siswa pondok pesantren Muhammadiyah Boarding School Bireuen sebanyak 140 orang dan sampel sebanyak 103 orang menggunakan teknik random sampling. Gizi lebih didefinisikan sebagai kondisi terjadinya peningkatan berat badan yang disebabkan adanya penimbunan lemak tubuh. Status gizi lebih ditandai dengan nilai IMT (Indeks Massa Tubuh) $>25 \text{ kg/m}^2$, dikategorikan normal dan tidak normal. Variabel pengetahuan dinilai terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, dan makanan yang aman di konsumsi dan dikategorikan baik, cukup dan kurang. Variabel sedentary lifestyle dinilai tingkat aktivitas fisik yang rendah dalam satu minggu terakhir dengan hitungan jam dan menit dan dikategorikan tinggi, sedang dan rendah.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan karakteristik responden, data antropometri, pengetahuan gizi dan The Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik SPSS. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dari setiap variabel, sementara analisis bivariat dengan uji chi-square mengevaluasi hubungan Hubungan Pengetahuan Dan Sedentary lifestyle Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Ponpes Muhammadiyah Boarding School Bireuen. Hasilnya disajikan dalam bentuk Prevalensi Ratio (PR) dengan interval kepercayaan 95 persen (CI).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian (Tabel 1) menunjukkan sebagian responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 responden (52,4%). Usia responden yang paling banyak yaitu usia 13 tahun sebanyak 31 responden (30,1%). Responden yang memiliki berat badan lebih sebanyak 49 responden (47,6%) dan yang memiliki berat badan normal sebanyak 54 responden (52,4%). Responden yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 28 responden (27,2%) dan responden yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 75 responden (72,8%). Responden yang memiliki sedentary lifestyle tinggi sebanyak 31 responden (30,1%) dan responden yang memiliki sedentary lifestyle sedang 72 responden (69,9%).

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Komponen	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki Laki	49	47,6
Perempuan	54	52,4
Umur		
13 tahun	31	30,1
14 tahun	24	23,3
15 tahun	8	7,8
16 tahun	22	21,4
17 tahun	17	16,5
18 tahun	1	1
Status Gizi		
Gizi lebih	49	47,6
Normal	54	52,4
Pengetahuan		
Kurang	28	27,2
Cukup	75	72,8
Baik	0	0
Sedentary lifestyle		
Tinggi	31	30,1
Sedang	72	69,9
Rendah	0	0

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Tabel 2.
Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Gizi Lebih

Pengetahuan	Kejadian Gizi lebih				Total	%	p-value	PR (95% CI)
	Gizi Lebih		Normal					
	n	%	n	%				
Kurang	18	17,4	10	9,7	28	100	0,038	2,555 (1,03-6,28)
Cukup	31	30,2	44	42,7	75	100		
Total	49	47,6	54	52,2	103	100		

Proporsi responden yang memiliki pengetahuan kurang lebih banyak terdapat pada responden dengan status gizi lebih (17,4%) dibandingkan pada responden dengan status gizi normal (9,7%). Hasil pengujian statistik dengan chi-square menyatakan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dengan kejadian gizi lebih pada siswa Pondok Pesantren Muhammadiyah Boarding School Bireuen (P value < 0,05 : OR = 2,555). Hal ini menyatakan bahwa responden dengan pengetahuan kurang berisiko 3 kali untuk memiliki status gizi lebih.

Tabel 3.
Hubungan Sedentary lifestyle Dengan Kejadian Gizi Lebih

Sedentary lifestyle	Kejadian Gizi lebih				Total	%	p-value	PR (95% CI)
	Gizi Lebih		Normal					
	n	%	n	%				
Tinggi	19	18,4	12	11,7	31	100	0,020	2,57 (1,15-5,75)
Sedang	30	29,1	42	40,8	72	100		
Total	49	47,5	54	52,5	103	100		

Proporsi responden yang memiliki sedentary lifestyle tinggi lebih banyak terdapat pada responden dengan status gizi lebih (18,4%) dibandingkan pada responden dengan status gizi normal (11,7%). Namun perbedaan proporsi tersebut tidak terlampau jauh. Hasil pengujian statistik dengan chi-square menyatakan adanya hubungan signifikan antara sedentary lifestyle dengan kejadian gizi lebih pada siswa/siswi Pondok Pesantren Muhammadiyah Boarding School Bireuen (P value < 0,05 : OR = 2,578). Hal ini menyatakan bahwa responden dengan sedentary lifestyle tinggi berisiko 3 kali untuk memiliki status gizi lebih.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 13–18 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja tengah hingga remaja akhir. Rentang usia tersebut sejalan dengan klasifikasi remaja menurut World Health Organization (WHO), yaitu usia 10–19 tahun. Masa remaja merupakan periode transisi yang sangat penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan, baik dari aspek fisik, emosional, maupun sosial (World Health Organization, 2018).

Perubahan yang terjadi pada masa remaja berimplikasi langsung terhadap kebutuhan zat gizi individu. Kebutuhan zat gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah jenis kelamin (Rarastiti, 2023). Pada remaja, perubahan eksternal ditandai dengan peningkatan tinggi dan berat badan, perubahan proporsi tubuh, serta perkembangan organ reproduksi. Sementara itu, perubahan internal meliputi kematangan seksual, perkembangan sistem pernapasan, dan pertumbuhan jaringan tubuh, yang secara keseluruhan menyebabkan meningkatnya kebutuhan zat gizi pada fase ini (Muliyati, 2019).

Gambaran tersebut relevan dengan karakteristik responden dalam penelitian ini. Populasi penelitian merupakan siswa Pondok Pesantren Muhammadiyah Boarding School Bireuen dengan rentang usia 13–18 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (52,4%) dan mayoritas berada pada usia 13 tahun (30,1%). Distribusi jenis kelamin ini menjadi penting untuk diperhatikan mengingat adanya perbedaan risiko status gizi antara remaja laki-laki dan perempuan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kejadian kelebihan berat badan cenderung lebih tinggi pada remaja perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Leokuna dan Malinti (2020) melaporkan bahwa prevalensi overweight lebih banyak ditemukan pada perempuan (23%) dibandingkan laki-laki (17%). Hal ini diduga berkaitan dengan perbedaan komposisi tubuh, di mana perempuan secara fisiologis memiliki persentase lemak tubuh yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga lebih rentan mengalami peningkatan berat badan dan berisiko mengalami obesitas (Abdullah et al., 2022).

Gizi Lebih

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Gizi lebih merupakan kondisi yang dapat menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan remaja dan, apabila tidak dikendalikan, berpotensi berkembang menjadi obesitas yang berdampak lebih serius pada kesehatan di kemudian hari. Beberapa faktor yang berperan dalam terjadinya gizi lebih pada remaja antara lain tingkat pengetahuan gizi dan gaya hidup sedentari (sedentary lifestyle). Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam membekali remaja untuk memilih makanan yang sehat serta memahami keterkaitan antara pola konsumsi, kecukupan zat gizi, dan status kesehatan. Sementara itu, gaya hidup sedentari yang dilakukan dalam durasi lama dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi, yaitu kondisi ketika asupan energi melebihi pengeluaran energi, sehingga berkontribusi terhadap terjadinya gizi lebih (Amrynia & Prameswari, 2022).

Temuan hasil penelitian di Pondok Pesantren Muhammadiyah Boarding School Bireuen, yang menunjukkan bahwa sebanyak 49 responden (47,6%) memiliki status gizi lebih. Tingginya proporsi gizi lebih pada remaja juga ditemukan pada penelitian lain, seperti studi yang dilakukan oleh Nasution (2024) di SMA 32 Jakarta, yang melaporkan bahwa 69 siswa (55,6%) mengalami gizi lebih. Selain itu, penelitian Fatmawati dan Tri Wahyudi (2021) di salah satu sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang menunjukkan bahwa 30 siswa (50%) memiliki status gizi lebih. Konsistensi temuan dari berbagai lokasi tersebut mengindikasikan bahwa gizi lebih pada remaja merupakan permasalahan yang cukup tinggi dan perlu mendapat perhatian serius melalui upaya promotif dan preventif yang berkelanjutan.

Pengetahuan

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman individu mengenai makanan dan zat gizi, meliputi jenis dan sumber zat gizi dalam bahan pangan, keamanan pangan agar tidak menimbulkan penyakit, serta cara pengolahan makanan yang tepat untuk mempertahankan kandungan zat gizi, termasuk penerapan perilaku hidup sehat (Notoatmodjo, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 75 responden (72,8%), sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan gizi kurang berjumlah 28 responden (27,2%). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra dan Suryaalamsah (2024), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori baik, yaitu sebanyak 34 responden (63,0%), diikuti oleh kategori

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

pengetahuan gizi kurang sebanyak 15 responden (27,8%) dan kategori pengetahuan gizi cukup sebanyak 5 responden (9,3%).

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan gizi pada remaja relatif bervariasi, namun secara umum masih diperlukan upaya peningkatan pengetahuan gizi sebagai dasar pembentukan perilaku makan yang sehat dan pencegahan masalah gizi pada remaja.

Sedentary lifestyle

Sedentary lifestyle merupakan kebiasaan hidup yang ditandai dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah, sehingga pengeluaran energi tubuh menjadi minimal. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Muhammadiyah Boarding School Bireuen, diketahui bahwa sebanyak 31 responden (30,1%) termasuk dalam kategori sedentary lifestyle tinggi, sedangkan sebagian besar responden, yaitu 72 responden (69,9%), berada pada kategori sedentary lifestyle sedang.

Temuan tersebut menunjukkan variasi tingkat perilaku sedentari pada remaja di lingkungan pesantren dan sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2024), yang melaporkan bahwa sebagian besar responden memiliki sedentary lifestyle tinggi, yaitu sebanyak 117 orang (94,4%), sementara responden dengan kategori sedentary lifestyle sedang hanya sebanyak 7 orang (5,6%). Penelitian lain yang dilakukan di MTsN 5 Nganjuk juga menemukan bahwa mayoritas remaja melakukan aktivitas sedentari tinggi (82,4%) dan terdapat hubungan signifikan antara sedentary lifestyle dan status overweight pada remaja early adolescence ($p = 0,047$) (Hasanah, 2024).

Studi cross-sectional di sekolah menengah di Yogyakarta menunjukkan hubungan yang signifikan antara sedentary lifestyle dan kejadian overweight pada remaja, dengan $p < 0,001$ setelah dianalisis menggunakan regresi logistik, yang menyatakan bahwa peningkatan perilaku sedentari berkontribusi terhadap meningkatnya risiko overweight ($p < 0,001$) pada remaja di wilayah tersebut (Kurdaningsih, et al., 2016). Studi yang dilakukan di SMA Negeri 1 Demak menemukan bahwa sedentary lifestyle ≥ 6 jam/hari berkaitan dengan kejadian gizi lebih pada remaja, ditunjukkan oleh hasil uji Chi-square yang signifikan ($p = 0,029$), bersama dengan pola makan dan durasi tidur yang juga berpengaruh terhadap status gizi (Amrynia & Prameswari, 2022). Perbedaan proporsi tersebut mengindikasikan bahwa tingkat perilaku sedentari pada remaja dapat bervariasi antar lingkungan dan karakteristik sekolah, namun

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

tetap menunjukkan kecenderungan tingginya aktivitas fisik yang rendah pada kelompok remaja.

Hubungan Pengetahuan dan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa/Siswi Pondok Pesantren Muhammadiyah Boarding School Bireuen

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Muhammadiyah Boarding School Bireuen, diketahui bahwa sebanyak 54 responden (52,4%) memiliki status gizi normal, sedangkan 49 responden (47,6%) mengalami gizi lebih. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai p value sebesar 0,038 ($p < 0,05$) dengan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 2,555. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Responden dengan tingkat pengetahuan gizi rendah memiliki risiko sekitar tiga kali lebih besar untuk mengalami gizi lebih dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan gizi baik. Rendahnya pengetahuan gizi dapat berkontribusi terhadap timbulnya masalah gizi melalui kebiasaan dan pola konsumsi makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Juwita Sellia et al. (2022), yang melaporkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah, yaitu sebanyak 154 orang (46%), serta responden dengan status gizi lebih sebanyak 153 orang (45,7%). Analisis bivariat pada penelitian tersebut menunjukkan nilai p value $< 0,05$ (0,000), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan kejadian gizi lebih. Perkembangan teknologi dan kemudahan akses informasi, khususnya melalui internet dan penggunaan gawai, menjadi salah satu faktor yang memengaruhi pola pengetahuan dan perilaku remaja. Meskipun informasi dapat diperoleh dengan mudah, tanpa pemahaman yang baik informasi tersebut belum tentu diimplementasikan dalam perilaku makan yang sehat.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Tepriandy et al. (2021) juga menunjukkan hasil yang serupa, di mana remaja dengan tingkat pengetahuan gizi kurang memiliki proporsi gizi lebih sebesar 30,6%, sedangkan sebanyak 58,3% remaja dengan tingkat pengetahuan gizi baik memiliki status gizi normal. Hasil tersebut menegaskan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan status gizi pada siswa MAN 1 dan MAN 2 Medan.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Secara teoritis, hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dan status gizi berkaitan erat dengan pola konsumsi makan. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka semakin baik pula sikap dan perilaku dalam memilih serta mengonsumsi makanan, begitu pula sebaliknya. Pengetahuan gizi memengaruhi kualitas, kuantitas, dan keberagaman konsumsi pangan. Studi yang dilakukan oleh Zulfan dan Sudiarti (2021) menunjukkan bahwa tingkat keberagaman konsumsi pangan di Aceh masih berada pada angka 64% dan dipengaruhi oleh faktor lokasi tempat tinggal, di mana masyarakat yang tinggal di wilayah perkotaan memiliki peluang 1,38 kali lebih besar untuk memiliki konsumsi pangan yang beragam dibandingkan masyarakat yang tinggal di wilayah pedesaan.

Hubungan Sedentary lifestyle dan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa Pondok Pesantren Muhammadiyah Boarding School Bireuen

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat sedentary lifestyle kategori sedang, yaitu sebanyak 72 orang (69,9%), sedangkan responden dengan tingkat sedentary lifestyle tinggi berjumlah 31 orang (30,1%). Analisis statistik menunjukkan nilai p value sebesar 0,020 ($p < 0,05$) dengan nilai Odds Ratio (OR) sebesar 2,578. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara sedentary lifestyle dan kejadian gizi lebih pada remaja. Responden dengan tingkat sedentary lifestyle tinggi memiliki risiko sekitar tiga kali lebih besar untuk mengalami gizi lebih dibandingkan dengan responden dengan tingkat sedentary lifestyle sedang.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2024), yang melaporkan bahwa rata-rata waktu sedentary lifestyle pada remaja mencapai 6 jam per hari. Durasi tersebut belum termasuk waktu tidur malam sekitar 8 jam, sehingga total waktu dengan aktivitas fisik minimal mencapai sekitar 58% dari total waktu dalam sehari. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar waktu remaja dihabiskan untuk aktivitas dengan pengeluaran energi yang rendah, yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya ketidakseimbangan energi.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Nasution (2024) di SMAN 32 Jakarta, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sedentary lifestyle dan kejadian gizi lebih pada remaja, dengan nilai p value sebesar 0,044 dan nilai OR sebesar 8,327. Hal ini menegaskan bahwa perilaku sedentari merupakan salah satu faktor risiko penting dalam terjadinya gizi lebih pada remaja di berbagai wilayah.

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Penelitian lain oleh Yulianti et al. (2025) menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden berperilaku sedentari tidak seluruhnya mengalami overweight, namun analisis regresi logistik biner menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dan kejadian obesitas dengan nilai p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Perilaku sedentari atau ketidakaktifan fisik didefinisikan sebagai kelompok perilaku yang dilakukan secara sadar dengan pengeluaran energi yang sangat minimal. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku sedentari menjadi hal yang penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian obesitas pada populasi remaja.

Secara fisiologis dan perilaku, sedentary lifestyle ditandai dengan kebiasaan minim aktivitas fisik, seperti duduk dalam waktu lama dan jarang berolahraga, yang berdampak langsung pada rendahnya pengeluaran energi. Pada saat yang sama, remaja cenderung mengonsumsi makanan tinggi energi, lemak, dan gula, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi yang berujung pada penumpukan lemak tubuh. Selain itu, remaja dengan gaya hidup sedentari juga cenderung memiliki kebiasaan ngemil tidak sehat dan mengalami perubahan komposisi tubuh yang meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Apabila kondisi ini tidak dikendalikan, maka dapat berlanjut menjadi obesitas dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis pada usia dewasa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tingkat pengetahuan dan perilaku *sedentary lifestyle* remaja berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan rendah dan perilaku *sedentary lifestyle* tinggi memiliki peluang 3 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan tinggi dan perilaku *sedentary lifestyle* rendah. Disarankan agar dilakukan upaya peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang melalui penyuluhan serta mengajak siswa untuk melakukan aktivitas fisik setiap sore di lingkungan pesantren.

REFERENSI

Abdullah, D., Afi Adzkiya, Z., Triyansyah, I., Birman, Y., Jend Ahmad Yani Km, J., Harapan Kota Parepare, L., Selatan, S., & Ilmiah, J. (2022). Pola Pengobatan Gejala pada Tatalaksana Pasien Lansia Covid-19 dengan Komorbid Diabetes Melitus di RSUP Dr. M. Djamil

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

Padang Tahun 2020

- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044>
- Azzahra, F. L., & Suryaalamsah, I. I. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur (Vol. 16, Issue 1).
- Costigan, S. A., Barnett, L., Plotnikoff, R. C., & Lubans, D. R. (2013). The health indicators associated with screen-based sedentary behavior among adolescent girls: A systematic review. In *Journal of Adolescent Health* (Vol. 52, Issue 4, pp. 382–392). <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.07.018>
- Hutajulu, L. M. V., Dieny, F. F., Probosari, E., & Tsani, A. F. A. (2022). Status Gizi dan Anemia kaitannya dengan Kebugaran Tubuh Santriwati di Pondok Pesantren Ashabul Kahfi Kota Semarang. *Gizi Indonesia*, 45(1), 23–34. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i1.568>
- Juwita Sellia, Sara Herlina, Siti qomariah, & Wiwi sartika. (2022). Hubungan Pengetahuan Remaja dengan Gizi Lebih pada Remaja di Kota Pekanbaru. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>
- Kusuma, R. H., Aliressyane Hindarta, N., Puspasari Wijaya, D., Cahyaningrum, H., Evan Takamitsu Kurniawan, M., & Azza Faiza, T. (2023). Gizi dan Kesehatan Remaja.
- Leokuna, W. I., & Malinti, E. (2020). Nursing Inside Community Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Asam Urat pada Orang Dewasa di Oesapa Timur. 2(3).
- Muliyati, H. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL* (Vol. 2).
- Nasution, N. K. (2024). Hubungan Kebiasaan Menonton Video Mukbang, Pola Makan, Dan Sedentary Lifestyle Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Sman 32 Jakarta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rahmawati, L. N., Sajiman, & Mas'odah, S. (2024). Hubungan Pola Konsumsi, Minuman Berpemanis, dan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah. In *Jurnal Riset Pangan dan Gizi (JR-Panzi)* (Vol. 6, Issue 1).

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>

- Samsul Alam, T., & Satria, B. (2023). Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Aceh Besar. In JIM FKep: Vol. VII.
- SKI. (2023). Survei kesehatan Indonesia dalam angka.
- Tepriandy, S., Kintoko Rochadi, R., Provinsi, D. K., Utara, S., & Kesehatan, F. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19. In Public Health Journal (Vol. 1, Issue 1).
- WHO. (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.
- World Health Organization. (2018). Adolescent Health. <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/adolescent-health>.
- Yulianti, I., Meilinawati, E. S., & Ibnu, F. (2025). Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Negeri 1 Mojoanyar Mojokerto.
- Zulfan, & Sudiarti, T. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keragaman Konsumsi Balita Usia 12-59 Bulan Di Provinsi Aceh Tahun 2021..

Article History:

Received: Juli 15, 2025; Revised: Juli 18, 2025; Accepted: Agustus 01, 2025

Available in <https://globalnursingandpublichealth.org/index.php/gnph>