

Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di SMPN 1 Solokuro

Abyan Naufal Al Habib Abdallah¹, Rahayu Dewi Soeyono¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Remaja merupakan masa perkembangan yang disertai dengan kebutuhan zat gizi yang meningkat untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan dan aktivitas sehari-hari. Namun, meningkatnya perilaku sedentari serta rendahnya pemahaman mengenai gizi seimbang diduga dapat memengaruhi status gizi remaja. **Tujuan:** Menganalisis keterkaitan antara *sedentary lifestyle* dan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMPN 1 Solokuro Lamongan. **Metode:** Menerapkan pendekatan kuantitatif dengan observasional analitik serta rancangan *cross-sectional*. Responden penelitian terdiri atas 60 siswa kelas VII hingga IX yang seluruhnya dilibatkan sebagai sampel melalui teknik *total sampling*. Perhitungan status gizi ditentukan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), perilaku sedentari diukur menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ), sedangkan tingkat pengetahuan gizi seimbang dinilai melalui instrumen tes. Hubungan antar variabel dianalisis dengan Uji *Spearman Rank* dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$. **Hasil:** Dari keseluruhan sampel, sebanyak 60% dalam status gizi baik. sementara itu, kategori *sedentary lifestyle* yang paling banyak ditemukan adalah tingkat sedang 66,7%, dan tingkat pengetahuan gizi seimbang terbanyak berada pada kategori cukup, yaitu sebesar 50%. Hasil analisis menggunakan uji statistik menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* tidak berhubungan dengan status gizi $p=0,187$. Demikian pula tingkat pengetahuan gizi seimbang tidak menunjukkan hubungan dengan status gizi $p=0,542$. **Kesimpulan:** Status gizi remaja diperkirakan lebih dipengaruhi beberapa faktor, seperti asupan makanan, kondisi sosial ekonomi, dan faktor geografis. Oleh sebab itu, sekolah perlu memperkuat edukasi gizi seimbang serta mendorong penerapan gaya hidup aktif untuk mendukung kesehatan remaja.

Kata kunci: *sedentary lifestyle*, status gizi, pengetahuan gizi

Abstract

Background: Adolescence is a developmental stage characterized by increased nutritional needs to support growth, development, and daily activities. However, rising sedentary behavior and a lack of understanding regarding balanced nutrition are suspected to influence the nutritional status of adolescents. **Purpose:** To analyze the relationship between sedentary lifestyle, the level of knowledge regarding balanced nutrition, and nutritional status among adolescents at SMPN 1 Solokuro, Lamongan. **Methods:** A quantitative approach using an observational-analytic design and a cross-sectional study was employed. The study participants consisted of 60 students from grades VII to IX, all of whom were included in the sample via total sampling. Nutritional status was determined using the Body Mass Index-for-Age (BMI/A) indicator, sedentary behavior was measured using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), and the level of knowledge regarding balanced nutrition was assessed via a test instrument. Relationships between variables were analyzed using the Spearman Rank test with a significance level of $\alpha=0.05$. **Result:** f the total sample, 60% had good nutritional status. Meanwhile, the most common sedentary lifestyle category was "moderate" (66.7%), and the most common category for balanced nutrition knowledge was "sufficient" (50%). Statistical analysis showed no significant relationship between sedentary lifestyle and nutritional status ($p=0.187$). Similarly, the level of knowledge regarding balanced nutrition showed no significant relationship with nutritional status ($p=0.542$). **Conclusion:** Adolescent nutritional status is likely influenced by various other factors, such as dietary intake, socioeconomic conditions, and geographical factors. Therefore, schools need to strengthen education on balanced nutrition and encourage the adoption of an active lifestyle to support adolescent health.

Keywords: sedentary lifestyle, nutritional status, nutrition knowledge

PENDAHULUAN

Remaja mengalami tahap peralihan yang diidentifikasi dengan berlangsungnya pertumbuhan fisik dan perkembangan psikososial secara pesat sehingga memerlukan kecukupan gizi dan aktivitas fisik yang memadai Amrynia & Prameswari, (2022). Terpenuhinya kebutuhan tersebut memiliki peran dalam menjaga kondisi status gizi (Alfionita *et al.*, 2023). Namun, perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup menyebabkan remaja lebih banyak menggunakan waktu dalam melakukan aktivitas dengan pengeluaran energi yang rendah, seperti menggunakan handphone, bermain *game*, menonton televisi atau duduk dalam waktu yang lama. Kondisi tersebut dikenal sebagai *sedentary lifestyle* dan menjadi elemen yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gangguan status gizi remaja. Selain aktivitas fisik, pengetahuan mengenai gizi seimbang juga turut menentukan pola pemilihan dan pengambilan makanan yang bergizi agar dapat mempengaruhi kondisi gizi Nurjanah *et al.*, 2025).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020), mayoritas remaja global belum memenuhi rekomendasi aktivitas harian, yang minimalnya adalah 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi setiap harinya. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, distribusi status gizi remaja berusia 13–15 tahun menurut IMT/U meliputi 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 75,3% normal, 11,2% gemuk, dan 4,8% sangat gemuk. Prevalensi status gizi di Provinsi Jawa Timur pada kelompok usia remaja menunjukkan 5,68% status gizi kurang, 73,47% memiliki status gizi baik dan 13,33% *overweight*, dan 6,02% obesitas. Sementara itu, di Kabupaten Lamongan prevalensi gizi lebih mencapai 22,41% yang terdiri atas 16,01% *overweight* dan 6,40% obesitas.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku sedentari berpotensi meningkatkan kejadian berat badan berlebih akibat rendahnya pengeluaran energi. Penelitian (Aulia *et al.*, (2024) serta Amrynia & Prameswari, (2022) menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* memiliki hubungan dengan status gizi remaja. Di sisi lain, beberapa penelitian juga menemukan tingkat pengetahuan gizi seimbang dapat berkaitan dengan status gizi melalui pemilihan makanan yang lebih sehat. Anggraini & Dewi, (2022) serta Herawati *et al.*, (2023) menyatakan bahwa pemahaman tentang

gizi yang memadai mendukung tercapainya status gizi normal. Hasil penelitian mengenai kedua variabel tersebut masih menunjukkan perbedaan sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut pada populasi dan wilayah yang berbeda

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 1 Solokuro Lamongan mengindikasikan bahwa aktivitas sedentari pada sebagian besar siswa berada pada tingkat yang tinggi (66,7%) dan tingkat pengetahuan gizi seimbang yang rendah (60%). Selain itu, masih terdapat siswa yang memiliki status gizi kurang (23,3%) maupun gizi lebih (20%) melalui pengukuran IMT/U. kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kondisi status gizi remaja masih menjadi hal yang harus diperhatikan karena dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menentukan kaitan antara *sedentary lifestyle* dan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMPN1 Solokuro Lamongan.

METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan observasional analitik dengan desain potong lintang. Pelaksanaan penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dari *Universitas Airlangga Faculty of Dental Medicine Health Research Ethical Clearance Commission* dengan nomor 0025/HRECC.FODM/I/2026. Subjek penelitian mencakup seluruh siswa kelas VII, VII, dan IX SMPN 1 Solokuro dengan jumlah 60 siswa. Seluruh populasi dilibatkan sebagai sampel penelitian melalui teknik *total sampling*.

Kriteria inklusi yang ditetapkan dalam penelitian ini mencakup seluruh murid yang tercatat sebagai peserta didik di SMPN 1 Solokuro Lamongan, siswa dan siswi yang berumur 12 – 15 Tahun, tidak melakukan diet tertentu, dan kesediaan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian dinyatakan melalui pengisian lembar *informed consent*. Sementara itu, kriteria yang mengecualikan dalam penelitian ini adalah murid yang tidak datang saat pengisian kuesioner

Pengumpulan data untuk penelitian ini memakai data primer yang diperoleh secara langsung dari responden. Pengukuran *sedentary lifestyle* dilakukan dengan menggunakan instrumen ASAQ, yang digunakan untuk

mengidentifikasi durasi *sedentary lifestyle* responden selama 7 hari terakhir, meliputi *screen time*, aktivitas belajar, perjalanan, dan aktivitas sosial.

Tingkat pengetahuan gizi seimbang diukur menggunakan kuesioner yang memuat pertanyaan mengenai konsep dasar gizi seimbang yang mencakup aspek pengetahuan tentang kelompok makanan, porsi seimbang, serta pentingnya aktivitas fisik dengan jumlah 14 soal pilihan ganda. Status gizi responden ditentukan berdasarkan hasil pengukuran antropometri meliputi berat badan yang diukur dengan timbangan digital dan tinggi badan dengan menggunakan *microtoise*, kemudian dihitung IMT/U berdasarkan standar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Skor *sedentary lifestyle* dikelompokkan menjadi kategori rendah apabila durasinya <2 jam/hari, sedang apabila berada pada rentang 2-5 jam/hari, dan tinggi apabila >5 jam/hari (Mandriyarini *et al.*, 2017). Sementara itu, tingkat pengetahuan gizi seimbang dikelompokkan menjadi kategori kurang <60%, cukup 60-80%, dan baik >80% (Firda Shofia & Choirul Anna Nur Afifah, 2023), status gizi terbagi ke dalam 5 kategori, yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas (Permenkes, 2020). Data yang telah terkumpul selanjutnya, analisis univariat untuk memahami distribusi pada masing-masing variabel yang diteliti. Uji *Spearman Rank* dengan tingkat signifikansi ($\alpha=0.05$) digunakan untuk menganalisis hubungan *sedentary lifestyle* dan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Respoden	(n)	(%)
Kelas	VII	21
	VII	13
	IX	26
	Total	60
Usia (Tahun)	12	17
	13	16
	14	19
	15	8

Total	60	100
Jenis kelamin	Laki-laki	34
	Perempuan	26
Total	60	100

Proporsi terbesar responden berasal dari kelas IX, yaitu sebanyak 26 siswa (43,33%). Ditinjau dari usia, responden paling banyak berada pda kelompok usia 14 tahun dengan jumlah 19 siswa (31,67%). Sementara itu, jenis kelamin mayoritas responden adalah laki-laki, yaitu sebanyak 34 (56,67%).

Sedentary Lifestyle

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Sedentary Lifestyle* Responden

Variabel	Kategori	(n)	(%)
<i>Sedentary Lifestyle</i>	Rendah	1	1,7
	Sedang	40	66,7
	Tinggi	19	31,7
Total		60	100

Mayoritas responden memiliki *sedentary lifestyle* kategori sedang yaitu sebanyak 40 siswa (66,7%) dan kategori *sedentary lifestyle* rendah hanya ditemukan pada 1 siswa (1,7%). Sementara itu, responden dengan *sedentary lifestyle* kategori tinggi sebanyak 19 siswa (31,7%).

Tabel 3. Frekuensi Aktivitas *Sedentary Lifestyle*

Aktivitas	Mean	SD
Menonton TV	40,9	58,1
Menonton Film/Video/DVD	0,0	0,0
Menggunakan Laptop/Komputer/HP untuk Mengerjakan Tugas	1,0	4,2
Menggunakan Laptop/Komputer/HP untuk Game/Sosmed	116,3	27,6
Mengerjakan Tugas Tanpa Menggunakan Laptop/Komputer/HP	1,1	4,6
Membaca Novel/Komik/Majalah	1,7	13,8
Les/bimbingan belajar	25,8	29,0
Duduk di Kendaraan (Bepergian)	2,7	3,8
Hobi/Bermain dengan Duduk	13,1	27,8
Duduk bersantai/ngobrol dengan teman secara langsung atau menggunakan telepon/HP/laptop	52,1	25,6
Bermain Alat Musik	3,2	16,4

Peggunaan laptop/komputer/HP untuk bermain *game*/sosmed memiliki rata-rata durasi aktivitas yang paling tinggi dengan nilai *mean* sebesar 116,36 menit/hari atau sebesar 1 jam 56 menit (SD = 27,68 menit). Sedangkan itu, aktivitas menonton film/video/DVD memiliki rata-rata durasi paling rendah, yaitu nilai *mean* 0,00 menit/hari.

Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Tabel 4. Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Responden

Variabel	Kategori	(n)	(%)
Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	Kurang	28	46,7
	Cukup	30	50
	Baik	2	3,3
	Total	60	100

Mayoritas responden berada pada tingkat pengetahuan gizi seimbang cukup, sebanyak 30 siswa (50%) dan kategori tingkat

pengetahuan gizi seimbang baik hanya ditemukan pada 2 siswa (3,3%). Sedangkan kategori kurang mencakup 28 siswa (46,7%).

Status Gizi

Tabel 5. Frekuensi Status Gizi Responden

Variabel	Kategori	(n)	(%)
Status Gizi	Gizi Buruk	1	1,7
	Gizi Kurang	6	10
	Gizi Baik	36	60
	Gizi Lebih	5	8,3
	Obesitas	12	20
Total		60	100

Mayoritas responden dengan status gizi baik berjumlah 36 siswa (60%) dan sebagian kecil responden memiliki status gizi buruk yaitu, sejumlah 1 siswa (1,7%).

Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi

Tabel 6. Tabulasi Silang Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi

Sedentary Lifestyle	Status Gizi						Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
	Gizi Buruk	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	Total		
Rendah	0 0%	0 0%	1 100%	0 0%	0 0%	1 100%	- 0,173	0,187
Sedang	1 2,5%	3 7,5%	22 55%	4 10%	10 25%	40 100%		
Tinggi	0 0%	3 15,8%	13 68,4%	1 5,3%	2 10,5%	19 100%		
Total	1 1,7%	6 10%	36 60%	5 8,3%	12 20%	60 100%		

Kelompok responden *sedentary lifestyle* sedang memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 22 siswa (55%). Pada kelompok *sedentary lifestyle* tinggi memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 13 siswa (68,4%). Sementara itu, seluruh responden dengan *sedentary lifestyle* rendah memiliki status gizi baik, yaitu 1 siswa (100%).

Uji *Spearman Rank* diperoleh nilai $P = 0,187 > 0,05$. Dengan demikian tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* antara dengan status gizi remaja di SMPN 1 Solokuro Lamo

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Tabel 7. Tabulasi Silang Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	Status Gizi						Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
	Gizi Buruk	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	Total		
Kurang	1	2	16	2	7	28	- 0,080	0,542

	3,6%	7,1%	57,1%	7,1%	25%	100%
Cukup	0	3	20	3	4	30
	0%	10%	66,7%	10%	13,3%	100%
Baik	0	1	0	0	1	2
	0%	50%	0%	0%	50%	100%
Total	1	6	36	5	12	60
	1,7%	10%	60%	8,3%	20%	100%

Mayoritas tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori cukup, sebagian besar memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 20 siswa (66,7%). Pada tingkat pengetahuan gizi seimbang kurang, sebanyak 16 siswa (57,1%) memiliki status gizi baik. Tingkat pengetahuan gizi seimbang baik, masing-masing terdapat 1 siswa (50%) dengan status gizi buruk dan obesitas.

Hasil *Spearman Rank* diperoleh nilai $p = 0,542 > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMPN 1 Solokuro Lamongan.

PEMBAHASAN

Sedentary Lifestyle

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden termasuk dalam kategori *sedentary lifestyle* sedang. Aktivitas sedentari yang paling dominan dilakukan responden adalah penggunaan laptop/komputer/*handphone* untuk bermain *game* maupun mengakses sosial media dengan rata-rata 116,3 menit/hari. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan perangkat digital telah menjadi bagian sehari-hari remaja sehingga waktu luang lebih banyak dihabiskan untuk aktivitas sedentari dibandingkan aktivitas fisik. Menurut Sardinha *et al.*, (2022) menyatakan bahwa perkembangan teknologi digital berkontribusi meningkatnya perilaku sedentari pada remaja. Selain itu, penelitian Amrynia & Prameswari, (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan gawai dan media sosial menjadi salah satu aktivitas sedentari yang banyak dilakukan oleh remaja.

Perilaku sedentari ditandai dengan aktivitas berintensitas ringan yang hanya memerlukan pengeluaran energi sebesar 1-1,5 METs, seperti duduk, menonton televisi, atau menggunakan gawai dalam waktu yang lama (Mandriyarini *et al.*, 2017). Kebiasaan sedentari yang tidak disertai dengan aktivitas fisik yang memadai dapat memengaruhi keseimbangan

energi tubuh dan berkontribusi terhadap akumulasi lemak. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat berkaitan dengan meningkatnya risiko kelebihan berat badan dan penyakit kronis, seperti diabetes mellitus serta penyakit jantung dan pembuluh darah (Alfionita *et al.*, 2023). Meskipun demikian, pada penelitian ini mayoritas responden masih berada pada kategori *sedentary lifestyle* sedang, sehingga diperlukan upaya untuk mendorong peningkatan aktivitas fisik dan membatasi durasi penggunaan perangkat digital guna mencegah dampak negatif terhadap kesehatan dimasa mendatang.

Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Hasil penelitian memperlihatkan mayoritas responden memiliki pemahaman gizi seimbang pada kategori cukup. Hal tersebut mengindikasikan bahwa responden telah memahami dasar-dasar gizi seimbang, tetapi pemahaman terhadap berbagai pesan gizi seimbang serta penerapannya dalam aktivitas sehari-hari masih belum optimal. Berdasarkan analisis butir soal, responden lebih banyak menjawab pada pertanyaan mengenai prinsip dasar gizi seimbang, sedangkan pertanyaan mengenai pesan gizi seimbang, gizi seimbang bagi remaja, dan aktivitas fisik masih banyak dijawab salah. Kondisi ini mengindikasikan responden belum memahami secara menyeluruh pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu komponen dalam penerapan gizi seimbang.

Pemahaman yang belum optimal mengenai aktivitas fisik diduga disebabkan oleh terbatasnya informasi yang diperoleh responden mengenai rekomendasi aktivitas fisik sehari-hari. Sebagian remaja masih menganggap bahwa aktivitas fisik hanya berupa olahraga, padahal aktivitas seperti berjalan kaki, bersepeda, dan melakukan pekerjaan rumah tangga juga termasuk aktivitas fisik yang berkontribusi terhadap pengeluaran energi (Ashar *et al.*, 2025). Rendahnya pemahaman tersebut kemungkinan turut berkontribusi terhadap masih ditemukannya responden dengan *sedentary lifestyle* kategori sedang dan tinggi.

Responden dengan tingkat pengetahuan cukup diduga dipengaruhi oleh kemudahan akses informasi melalui media sosial dan berbagai media digital. Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi sikap seseorang, termasuk dalam menentukan pilihan makanan yang sehat. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani, (2020) yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi remaja umumnya masih berada pada kategori sedang sehingga kurang. Oleh karena itu, perlunya edukasi gizi yang lebih menyeluruh, khususnya mengenai pesan gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik, agar remaja dapat mengimplementasikan gaya hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari.

Status Gizi

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori status gizi baik, walaupun masih terdapat responden yang mengalami status gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki keseimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan tubuh yang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas sehari-hari. Menurut Supariasa (2016), status gizi yang baik mencerminkan adanya kesesuaian antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh, sehingga mampu mendukung proses metabolisme dan pertumbuhan secara optimal.

Penelitian ini masih menemukan responden dengan status gizi kurang maupun obesitas. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan gizi ganda masih terjadi pada remaja. Status gizi dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti asupan makanan, kegiatan fisik, kondisi sosial ekonomi, dan lingkungan (Supariasa, 2016). Status gizi kurang dapat terjadi saat konsumsi energi dan gizi tidak memenuhi kebutuhan tubuh dalam periode tertentu, sedangkan obesitas berkaitan dengan ketidakseimbangan energi yang ditandai dengan asupan energi berlebih dan pengeluaran energi yang rendah (Intantiyana *et al.*, 2018). Keselarasan dengan studi yang dilakukan oleh Aulia *et al.*, (2024) yang menjelaskan bahwa perbedaan status gizi pada remaja dapat berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup. Oleh karena itu, pemeliharaan status gizi remaja perlu didukung melalui penerapan pola makan

bergizi seimbang, aktivitas fisik yang cukup, serta pemantauan status gizi secara berkala.

Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Status Gizi

Penelitian menunjukkan mayoritas responden dalam *sedentary lifestyle* dalam kategori sedang (66,7%). Hasil uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai $p = 0,187 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lama waktu melakukan aktivitas sedentari belum tentu memengaruhi status gizi.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner ASAQ, penggunaan laptop/komputer/HP untuk bermain *game* maupun mengakses sosial media merupakan aktivitas sedentari yang paling sering dilakukan responden. Temuan tersebut menggambarkan bahwa perangkat digital telah menjadi bagian dari aktivitas remaja setiap hari, seiring dengan perkembangan teknologi serta semakin mudahnya akses terhadap internet (Sardinha *et al.*, 2022).

Status gizi adalah keadaan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti konsumsi makanan, penyakit infeksi, serta sosial ekonomi (Supariasa, 2016). Oleh karena itu, meskipun responden memiliki aktivitas sedentari yang cukup tinggi, status gizinya dapat tetap normal apabila kebutuhan energi masih seimbang dengan energi yang dikeluarkan (Febry Andrias *et al.*, 2022).

Keselaran dengan studi yang dilakukan oleh (Ashar *et al.*, 2025) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja di SMPN 6 Makassar. Pradifa *et al.*, (2023) ditemukan *sedentary lifestyle* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja selama masa pandemi Covid-19 di SMP Negeri 1 Cibinong. Sementara itu, hasil temuan penelitian yang bertolak belakang dengan hasil penelitian oleh Aulia *et al.*, (2024) yang menunjukkan adanya hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja di SMPIT Qordova.

Tidak ditemukan hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi dalam penelitian ini diduga berkaitan dengan adanya berbagai faktor lain yang turut memengaruhi status gizi remaja. Faktor tersebut antara lain pola makan, keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, serta cukup konsumsi zat gizi makro. Dengan demikian, status gizi tidak hanya

dipengaruhi oleh durasi aktivitas sedentary, tetapi juga oleh beberapa faktor yang saling berkaitan dalam menentukan kondisi gizi remaja (Febry Andrias *et al.*, 2022). Sementara itu, faktor sosial ekonomi dan lingkungan dapat memengaruhi perilaku sedentari. Remaja yang berlatar belakang sosial ekonomi lebih tinggi cenderung memiliki durasi *sedentary lifestyle* yang lebih lama, yang dapat berkaitan dengan kemudahan akses terhadap perangkat digital (Rullestad *et al.*, 2021).

Penelitian ini berada di wilayah pedesaan dan mayoritas keluarga responden berada pada kondisi ekonomi menengah kebawah. Kondisi ini memungkinkan keterbatasan akses terhadap fasilitas teknologi sehingga dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari responden. Keselarasan dengan studi yang dilakukan menunjukkan mayoritas *sedentary lifestyle* sedang, sehingga perilaku sedentari belum menjadi faktor yang memengaruhi status gizi.

Interpretasi terhadap hasil penelitian perlu dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa kondisi yang menjadi keterbatasan penelitian. Penggunaan desain *cross-sectional* menyebabkan data yang diperoleh hanya menggambarkan kondisi variabel pada satu waktu periode pengamatan, sehingga atah hubungan maupun sebab-akibat antarvariabel belum dapat ditentukan. Data mengenai aktivitas sedentari diperoleh melalui kuesioner ASAQ yang diisi berdasarkan aktivitas responden selama satu minggu, sehingga ketepatan data dapat dipengaruhi oleh kemampuan responden dalam mengingat dan melaporkan aktivitasnya. Disamping itu, penelitian hanya melibatkan 60 responden sehingga jumlah tersebut dapat membatasi kemampuan penelitian dalam mendeteksi hubungan antarvariabel, terutama apabila perbedaan karakteristik responden relatif kecil.

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Distribusi tingkat pengetahuan gizi seimbang pada responden menunjukkan bahwa kategori cukup merupakan kelompok yang paling banyak ditemukan. Meskipun demikian, masih banyak responden yang belum memahami anjuran dalam penerapan prinsip gizi seimbang dan penerapan prinsip gizi seimbang pada usia remaja, yang terlihat dari tingginya jumlah jawaban salah pada butir soal tersebut. Kondisi ini diduga karena materi terkait gizi seimbang belum dipelajari dalam pembelajaran di sekolah.

Sebagian besar responden telah mampu menjawab dengan benar pertanyaan mengenai prinsip gizi seimbang, dengan persentase jawaban benar tertinggi mencapai 98,3%. Hasil ini menunjukkan bahwa responden lebih memahami konsep dasar gizi seimbang dibandingkan penerapan pada kebutuhan gizi remaja.

Uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai $p = 0,542 > 0,05$. Maka menunjukkan tingkat pengetahuan gizi seimbang tidak memiliki hubungan dengan status gizi remaja. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pemahaman mengenai gizi seimbang belum secara langsung tercermin dalam perilaku pemilihan dan konsumsi makanan sehari-hari. Pengetahuan yang dimiliki seseorang merupakan salah satu faktor yang mendukung munculnya perilaku, tetapi penerapan masih dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengubah pengetahuan tersebut menjadi praktik sehari-hari (Herawati *et al.*, 2023).

Keselaran dengan studi yang dilakukan oleh Suryawati *et al.*, (2024), tidak ditemukan adanya hubungan pengetahuan pedoman gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Pada penelitian Charina *et al.*, (2022), tingkat pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan dengan status gizi pada usia remaja. Namun, terdapat perbedaan dengan penelitian Hasanah (2024), pada siswa SMP Negeri 1 Salo yang melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

Pemahaman mengenai gizi dapat menjadi dasar bagi seseorang dalam menentukan pilihan makanan dan membentuk kebiasaan makan, pada akhirnya bisa berkaitan dengan kondisi status gizi (Purba *et al.*, 2024). Namun, pengetahuan tidak secara langsung menentukan status gizi seseorang. Supriasa (2016) menjelaskan bahwa kondisi status gizi terutama berkaitan dengan kecukupan yang memadai, penerapan informasi tersebut dalam bentuk perilaku makan yang sehat juga diperlukan agar dapat memberikan dampak terhadap kondisi gizi (Notoatmodjo (2018). Dengan demikian, upaya peningkatan pengetahuan gizi pada remaja perlu diikuti dengan pembentukan kebiasaan makan yang sehat serta dukungan dari lingkungan sekitar

agar penerapannya dapat berlangsung secara optimal (Muliyati *et al.*, 2019).

PENUTUP

Simpulan

Penelitian *sedentary lifestyle* dan tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja di SMPN 1 Solokuro Lamongan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa status gizi remaja dapat berkaitan dengan berbagai faktor lain diluar variabel yang diteliti, antara lain pola makan, kondisi sosial ekonomi keluarga, dan lingkungan.

Saran

Diharapkan sekolah dapat meningkatkan edukasi mengenai pentingnya penerapan gaya hidup aktif dan pengetahuan gizi seimbang sehingga responden dapat menerapkan perilaku sehat secara berkelanjutan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan beragam faktor lain yang bisa berhubungan dengan status gizi remaja, seperti asupan makan, penyakit infeksi, aktivitas fisik, serta kondisi sosial ekonomi, dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar sehingga dapat memberiakan gambaran yang menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfionita, N., Sulistyorini, L., & Septiyono, E. A. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 Jember. *Pustaka Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.19184/pk.v11i2.37128>
- 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). <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044>
- Anggraini, R., & Dewi, G. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Muhammadiyah Cileungsi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(2). <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.311>
- Ashar, A. M., Yusuf, R. A., Hikmah, N., Kesehatan, P. P., Masyarakat, K., Muslim Indonesia, U., Gizi, P., Administrasi, P., & Kesehatan, K. (2025). Hubungan Perilaku Gizi Seimbang Aktivitas Fisik Dan Perilaku Sedentari Dengan Status Gizi Pada Remaja. In *Window of Public Health Journal* (Vol. 6, Number 2).
- Aulia, S. N., Sukmawati, & Rosidin, U. (2024). Sedentary Lifestyle Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 61-69.
- Charina, M. S., Sagita, S., Marthen, S., Koamesah, J., & Rara Woda, R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. In *Hubungan Pengetahuan Gizi Cendana Medical Journal* (Vol. 23, Number 1).
- Febry Andrias, D., Endayani Safitri, D., Nurdianty Muhdar, I., Muhammadiyah Hamka Jakarta Jl Peta Barat No, U., & Barat Korespondensi, J. (2022). Asupan Zat Gizi Makro dan Gaya Hidup Sedentari Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Di SMAN 56 Jakarta Barat. In *Nutrire Diaita* (Vol. 14, Number 01).
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1). <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Hasanah, M. D. (2024). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Siswa SMP Negeri 1 Salo* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].
- Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). Hubungan Asupan Energi Protein Dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. 4(1).
- Intantiyana, M., Widajanti, L., Zen, M., Peminatan, R., & Fakultas Kesehatan, G. (2018). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik*

- Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang (Vol. 6).* <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Gizi Masyarakat.
- Mandriyarini, R., Sulchan, M., & Nissa, C. (2017). Sedentary lifestyle sebagai risiko kejadian obesitas pada remaja SMA stunted di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(2). <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i2.16903>
- Muliyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22-32.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurjanah, A., Hasanah, M. K., Abdullah, P., Kasih, T., & Ariyanto, J. (2025). Perilaku sedentari dan obesitas remaja Indonesia: Tinjauan sistematis pasca pandemi. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 5056–5067. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.45691>
- Pradifa, H., Fikri, A. M., & Kurniasari, R. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(03), 259–263. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2042>
- Purba, N. P., Kirani, N., Sitepu, A. S. B., Siregar, I. R., Priantono, D., Partisya, N. M., & Ayu, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Cendekia Utama: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1). <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Rullestad, A., Meland, E., & Mildestvedt, T. (2021). Factors Predicting Physical Activity and Sports Participation in Adolescence. *Journal of Environmental and Public Health*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/9105953>
- Sardinha, L. B., dos Santos, G. C., & Ekelund, U. (2022). Objectively Measured Sedentary Time and Health-Related Outcomes in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 56(15), 896-905.
- Shofia, F (2023). *Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di MA Muhammadiyah Lingadan Tolitoli* [Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Surabaya].
- Suryawati, A., Kisnawaty, S. W., & Setiyaningrum, Z. (2024). Hubungan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang terhadap Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. *R2J*, 7(1). <https://doi.org/10.38035/rrj>
- Supariasa, I. D. N. (2016). *Penilaian Status Gizi (Edisi 2)*. EGC.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines On Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>