

ANALISIS AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN SISWA DI SMAN 1 TAPEN BONDOWOSO

Aisyiyah Suci Dhevayanti

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
Aisyiyah.18110@mhs.unesa.ac.id

Indra Himawan Susanto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya
indrasusanto@unesa.ac.id

Abstrak

Aktivitas fisik dan kebiasaan makan merupakan aspek penting dari menjaga gaya hidup sehat terutama pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana aktivitas fisik pada siswa serta mengetahui bagaimana kebiasaan makan siswa. Penelitian ini menggunakan dua kuesioner yang digunakan untuk memperoleh data penelitian. Pertama ialah kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) digunakan untuk memperoleh data tingkat aktivitas fisik siswa. Kedua adalah kuesioner EHQ (*Eating Habits Questionnaire*) yang digunakan untuk mengidentifikasi kebiasaan makan siswa. Responden dalam penelitian berjumlah 81 orang yang merupakan siswa kelas XI di SMAN 1 Tapen Bondowoso. Hasil analisis data IPAQ, nilai total rata-rata aktivitas fisik siswa SMAN 1 Tapen adalah 970,06 MET-menit/minggu. Hasil analisis data EHQ menunjukkan nilai rata EHQ adalah 31,9, kemudian untuk nilai subskala masing-masing adalah 15,17 (berat badan/diet), 8,81 (makan terkendali), dan 7,97 (makan berlebihan).

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, IPAQ, EHQ

Abstract

Physical activity and eating habits are important aspects of maintaining a healthy lifestyle, especially in adolescents. This study aims to determine how physical activity is in students and to find out how students eat habits. This study used two questionnaires that were used to obtain research data. The first is the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) questionnaire used to obtain data on the level of students' physical activity. The second is the EHQ (Eating Habits Questionnaire) questionnaire which is used to identify students' eating habits. Respondents in the study amounted to 81 people who are students of class XI at SMAN 1 Tapen Bondowoso. The results of the IPAQ data analysis showed that the average total physical activity score of SMAN 1 Tapen students was 970.06 MET-minutes/week. The results of the EHQ data analysis showed that the average EHQ value was 31.9, then the subscale values were 15.17 (weight/diet), 8.81 (controlled eating), and 7.97 (overeating).

Keyword : Physical Activity, Eating Habits, IPAQ, EHQ

UNESA

PENDAHULUAN

Terdapat beberapa alasan kenapa remaja dikategorikan pada kelompok yang rentan. Pertama, remaja merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan tubuh mengalami percepatan, Kedua, perubahan gaya hidup serta pola makan, kebutuhan akan gizi dan nutrisi yang berbeda serta kebutuhan dan keinginan untuk mengikuti selalu mengikuti perkembangan zaman. Ketiga, aktivitas yang mulai berbeda dimana pada usia remaja aktivitas fisik biasanya menjadi lebih banyak, tetapi tidak semakin bertambahnya umur aktivitas fisik mulai berkurang.

Gaya hidup remaja sangat berperan penting untuk menjaga kesehatan tubuh seseorang, Memulai gaya hidup sehat dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dan agar dapat hidup lebih lama lagi. Karena gaya hidup sehat ini untuk menjalankan hidup yang sehat agar dapat mengurangi resiko terkena penyakit mematikan di usia yang muda. Gaya hidup sehat tidak akan terasa dengan cepat di dalam tubuh, butuh beberapa bulan bahkan tahun untuk merasakan tubuh yang lebih sehat dan bugar.

Memulai gaya hidup sehat sangat sulit terutama pada masa-masa sekarang. Bergesernya gaya hidup terutama pada kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang lebih banyak dihabiskan di dalam rumah, terutama pada anak-anak dan remaja yang pada awalnya dulu hanya makanan rumahan beralih ke makanan cepat saji, *Junk food*, minuman kemasan yang banyak mengandung gula dll. Aktivitas yang dulu biasanya lebih banyak diluar rumah untuk bermain, sekarang lebih banyak aktivitas didalam rumah dengan bermain *gadget*. Hal ini mengakibatkan banyak generasi muda terutama pada usia dini hingga remaja yang mulai melakukan gaya hidup kurang sehat.

Menurut Ekowarni (2015), remaja adalah kelompok yang memiliki risiko dalam kualitas perilaku sehat. Pengaruh iklan maupun faktor tekanan kelompok sebaya mendorong remaja untuk memiliki gaya hidup yang penuh risiko. Teknologi yang semakin berkembang membawa dampak positif dan negatif pada remaja. Banyaknya iklan di media massa baik itu iklan makanan, minuman, ataupun iklan-iklan yang menampilkan gaya hidup kurang baik sedikit banyak akan berdampak buruk pada perkembangan remaja. Salah satunya adalah perilaku makan pada remaja.

Kebiasaan makan (*eating habit*) termasuk salah satu yang menjadi faktor yang menimbulkan gangguan makan pada remaja. Gencarnya iklan

makanan cepat saji pada saat ini sedikit banyak berpengaruh terhadap kebiasaan makan. menurut Khumaidi (2004) dalam penelitian Kadir A. (2016) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, digolongkan menjadi dua yaitu faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik. Yang pertama adalah faktor intrinsik ialah faktor yang berasal dari dalam diri manusia. faktor intrinsik meliputi faktor asosiasi emosional, faktor penilaian yang lebih terhadap makanan, dan faktor keadaan jasmani dan kejiwaan. Faktor kedua adalah ekstrinsik yaitu faktor yang berasal dari luar diri manusia. Faktor-faktor ini antara lain Faktor Lingkungan alam, faktor lingkungan agama dan budaya, faktor lingkungan sosial, dan faktor lingkungan ekonomi.

Selain kebiasaan makan remaja, aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor yang sering menjadi masalah pada remaja. Aktivitas fisik pada dasarnya merupakan berbagai kegiatan yang memerlukan komponen energi sebagai konsumsi utama dimana jumlah energi yang dikonsumsi tersebut menjadi tolak ukur berat atau ringannya sebuah aktivitas fisik yang kita lakukan. Pada dasarnya kita melakukan berbagai aktivitas fisik dalam kehidupan kita sehari-hari mulai dari membaca, menulis, makan, minum, berangkat ke kampus atau ke tempat kerja dan masih banyak lagi (Dlis, 2021). Semakin tinggi aktivitas fisik berbanding positif dengan kesehatan remaja, demikian juga sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik biasanya akan berpengaruh pada kesehatan remaja yang kurang baik, salah satu contohnya adalah terjadinya obesitas pada remaja.

Berdasarkan hal di atas, maka dilakukan penelitian dengan judul analisis aktivitas fisik dan kebiasaan makan pada siswa SMAN 1 Tapen. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana tingkat aktivitas fisik pada siswa SMAN 1 Tapen dan untuk melihat bagaimana kebiasaan makan siswa SMAN 1 tapen.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan memakai metode survei. Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian dengan tujuan untuk memberikan gambaran tentang fenomena yang ada dan berlangsung pada saat ini atau dulu. Metode ini berguna untuk memperoleh data terukur dan bersifat deskriptif (Hamdi & Bahrudin, 2015).

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Instrumen penelitian dibuat sesuai dengan tujuan pengukuran dan teori yang digunakan sebagai dasar (Sukendra & Atmaja, 2020). Instrumen yang digunakan pada penelitian kali ini menggunakan kuesioner. Kuesioner yang digunakan ada 2 macam yaitu IPAQ dan EHQ. IPAQ atau *International Physical Activity Questionnaire*, berdasarkan IPAQ *Research Committee* (2005), IPAQ memiliki 2 tipe formulir yaitu long dan short. Penelitian ini menggunakan kuesioner versi pendek atau *short form* kuesioner ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang. Pada penelitian ini kuesioner berjumlah 6 pertanyaan yang mengacu pada aktivitas fisik responden selama 7 hari terakhir.

Kuesioner berikutnya adalah EHQ atau *Eating Habits Questionnaire* merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengidentifikasi gangguan makan pada individu. EHQ berlaku untuk mengidentifikasi individu dengan masalah makan tertentu serta individu normal yang berada di risiko mengembangkan gangguan makan). EHQ terdiri dari 57 item benar/salah yang mencakup tiga faktor utama: perhatian dengan berat badan dan diet, pengekangan, dan makan berlebihan (Coker & Roger, 1990).

Sampel pada penelitian ini diambil dengan metode *total sampling* atau sampel jenuh. *sampling jenuh* adalah teknik pengambilan sampel dengan mengambil semua unit dalam suatu populasi. Sampel jenuh biasanya digunakan jika jumlah populasi kecil atau penelitian ingin membuat generalisasi *margin of error* yang kecil (Roflin & Pariyana, 2022). Sampel yang diambil pada penelitian kali ini adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 1 Tapen yang berjumlah 81 orang.

1. Analisis Data IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*)

Menurut IPAQ *Research Committee*, (2005), MET (*metabolic equivalent of task*) merupakan satuan yang digunakan dalam IPAQ. Skor MET pada setiap aktivitas fisik berdasarkan data IPAQ yaitu, *Walking* (berjalan) memiliki nilai 3.3 MET, *Moderate* (Sedang) memiliki nilai 4.0 MET, dan *Vigorous* (berat) memiliki nilai 8.0 MET.

Untuk penentuan nilai MET-Menit/minggu dapat adalah dengan menghitung :

- Skor tingkat MET \times menit aktivitas/hari \times hari per minggu

Sedangkan untuk melihat skor total MET menit/minggu di waktu santai adalah:

- Berjalan (ringan) (METs \times mnt \times hari) + sedang (METs \times mnt \times hari) + berat (METs \times mnt \times hari) di waktu senggang

Kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan IPAQ, adalah sebagai berikut:

- a. Aktivitas rendah jika nilai total kurang dari 600 MET-menit/minggu
- b. Aktivitas sedang jika memenuhi salah satu dari 3 kriteria dibawah ini:
 - a) Melakukan aktivitas fisik tinggi ≥ 3 hari dengan intensitas lebih dari 20 menit/hari atau,
 - b) Melakukan aktivitas sedang/berjalan ≥ 5 hari dengan intensitas lebih dari 30 menit/hari atau,
 - c) Penggabungan dari aktivitas berjalan, sedang dan berat 5 hari atau lebih dengan total MET lebih dari 600 MET-menit/minggu
- c. Aktivitas tinggi jika memenuhi salah satu dari 2 kriteria dibawah ini:
 - a) Melakukan Aktivitas berat.3 hari atau lebih dengan nilai total minimal 1500 MET-menit/minggu
 - b) kombinasi 7 hari dari aktivitas berjalan, sedang dan berat dengan nilai MET minimal 3000 METs menit/minggu atau lebih.

2. Analisis EHQ (*Eating Habit Questionnaire*)

EHQ digunakan untuk mengidentifikasi perilaku makan pada responden. Pada penelitian ini EHQ dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Terdapat 3 subskala diturunkan dari pertanyaan dalam kuesioner (Coker & Roger, 1990):

- Subskala berat/diet: pertanyaan nomor 25, 50, 37, 43, 8, 38, 12, 20, 40, 34, 14, 47, 32, 44, 54, 56, 15, 30, 39, 22, 10, 26, 24, 27, 57, 36, 45, dan 49.
- Subskala makan terkendali: pertanyaan nomor 5, 18, 7, 23, 11, 16, 29, 52, 33, 4, 1, 53, 2, 42, dan 17.
- Subskala makan berlebihan: pertanyaan nomor 31, 46, 21, 51, 19, 41, 3, 48, 35, 55, 13, 6, 9, dan 28

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	n	%
1	Jumlah Responden	81	
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	41	50,6
	Perempuan	40	49,4
3	Usia		
	16	9	11,1
	17	43	53,1
	18	27	33,3
	19	2	2,5
4	Tempat Tinggal		
	Bersama Orang Tua	78	96,7
	Rumah Saudara	3	3,7
	Kost/Kontrak	0	0
5	Alat Transportasi		
	Kendaraan pribadi	77	95,1
	Transportasi Umum	4	4,9

Sumber data : Data primer diolah pada tahun 2022

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden diketahui bahwa responden berjumlah 81 siswa. Dengan jenis kelamin laki-laki yang berjumlah 41 siswa 50,6% dan 40 siswa yang berjenis kelamin perempuan 49,4 responden. Dengan usia siswa 16 tahun berjumlah 9 anak (11,1%), usia 17 tahun siswa berjumlah 43 anak (53,1%), usia 18 tahun siswa berjumlah 27 anak (33,3%) dan siswa yang berusia 19 tahun berjumlah 2 anak (2,5%). Diketahui siswa yang bertempat tinggal bersama orang tua berjumlah 78 anak (96,7%) sedangkan yang bertempat tinggal di rumah saudara berjumlah 3 anak (3,7%), dan tidak ada siswa yang sedang bertempat tinggal di kontrakan/kost. Siswa yang mengendarai alat transportasi kendaraan pribadi sebanyak 77 anak (95,1%) sedangkan yang menggunakan transportasi umum sebanyak 4 anak (4,9%).

Aktivitas sehari-hari siswa terbilang cukup padat, terutama di sekolah yang menjadi salah satu penyebab mereka jarang melakukan kegiatan di luar sekolah di waktu senggang atau santai. Pada

penelitian ini aktivitas fisik dihitung menggunakan kuesioner IPAQ form pendek yang bertujuan untuk melihat tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa selama waktu santai diluar sekolah. Tingkat aktivitas fisik mencakup aktivitas rendah, sedang dan tinggi.

Setelah hasil yang di diperoleh dari kuesioner kemudian dikonversikan ke dalam nilai MET-menit/minggu (*Metabolic Equivalent of Task minutes per week*). Aktivitas rendah nilai MET kurang dari 600 MET-menit/minggu, aktivitas fisik sedang 600 MET- menit/minggu atau lebih dan aktifitas fisik tinggi lebih dari 3000 MET-menit/minggu. berdasarkan hasil olah data kuesioner diperoleh tingkatan aktivitas fisik pada siswa yang tercantum pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMAN 1 Tapan

No	Tingkat Aktivitas Fisik (MET-Menit/Minggu)	n	%
1	Rendah	35	43,21
2	Sedang	42	51,85
3	Tinggi	4	4,94
Total		81	100,00

Sumber data : Data primer diolah pada tahun 2022

Hasil data di atas menunjukkan bahwa terdapat 3 tingkatan aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik pertama adalah rendah. Jumlah siswa yang memiliki tingkat aktivitas rendah (MET-Menit/Minggu) adalah 35 siswa (43,21%), sedangkan untuk tingkat aktivitas fisik sedang (MET-Menit/Minggu) berjumlah 42 siswa (51,85%) dan untuk aktivitas fisik tinggi (MET-Menit/Minggu) dengan jumlah siswa 4 (4,94%).

Selanjutnya data akan diolah untuk mencari rata-rata tingkat aktivitas fisik siswa SMAN 1 Tapan. Hasil olah data rata-rata Aktivitas fisik dalam nilai MET-menit/minggu siswa dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Nilai Rata-rata (Mean) Aktivitas Fisik Siswa SMAN 1 Tapan

IPAQ	N	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Berjalan (<i>walking</i>) MET/ Menit/Minggu	81	288,44	304,28
Aktivitas Sedang (<i>Moderate</i>) MET- Menit/Minggu	81	229,14	281,35
Aktivitas Berat (<i>Vigorous</i>) MET- Menit/Minggu	81	454,32	616,03
Total Rata-rata Aktivitas Fisik MET Menit/Minggu		970,06	989,01

Sumber data : Data primer diolah pada tahun 2022

Berdasarkan tabel di atas, nilai rata-rata MET-Menit/Minggu aktivitas berjalan (*walking*) siswa berjumlah 288,44. Sedangkan aktivitas sedang (*moderate*) siswa MET-Menit/Minggu memiliki nilai rata-rata berjumlah 229,14 dan untuk nilai rata-rata MET-Menit/Minggu aktivitas berat (*Vigorous*) siswa berjumlah 454,32. Sedangkan nilai rata-rata total Aktivitas fisik siswa adalah 970,06 MET-Menit/Minggu.

Berdasarkan data yang didapatkan, dapat dilihat bahwa nilai rata-rata aktivitas fisik (*physical activity*) pada siswa SMAN 1 Tapen adalah 985 MET-menit/minggu yang mana nilai tersebut >600 dan <3000 MET-menit/minggu yang artinya rata-rata siswa SMAN 1 Tapen memiliki tingkat aktivitas fisik sedang. Kegiatan fisik yang paling banyak dilakukan oleh siswa di waktu santai adalah kegiatan fisik berat seperti lari, aerobic, berenang, naik sepeda atau kegiatan olahraga lain yang membutuhkan tenaga yang besar.

Tingkat aktivitas fisik sedang dapat diartikan juga bahwa siswa SMAN 1 Tapen memiliki perilaku gaya hidup yang cukup sehat dengan aktivitas fisik yang cukup. Sejalan dengan pernyataan Roisuddin & Djawa (2021), hasil penelitian memperlihatkan bahwa selama pandemi covid-19, siswa masih melakukan aktivitas fisik dengan presentase 57% yang merupakan kategori sedang meskipun pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olah raga, dan Kesehatan dilakukan secara daring.

Pada penelitian ini juga diperoleh siswa dengan aktivitas fisik rendah memiliki persentase yang cukup tinggi yaitu 43,21% sebanyak 35 siswa mengacu pada tabel 2. Aktivitas fisik rendah memiliki kecenderungan yang kurang baik pada siswa. Terutama selepas masa pandemi dimana semua kegiatan sekolah yang sebelumnya dilakukan secara daring kemudian kembali normal dilakukan

di sekolah. Kecenderungan kebiasaan yang sudah berlangsung selama beberapa tahun terakhir selama pandemi masih berdampak pada aktivitas siswa saat ini seperti contoh, siswa lebih banyak menghabiskan waktu didepan layar komputer atau gadget, atau siswa lebih banyak menghabiskan waktu dirumah daripada di luar rumah.

Hal ini tentunya berdampak pada kebiasaan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Sebanyak 35 siswa tercatat memiliki aktivitas fisik yang rendah, 42 siswa memiliki aktivitas sedang dan hanya 4 siswa yang memiliki aktivitas tinggi. Meredanya pandemi dan kembalinya kegiatan sekolah seperti semula diharapkan dapat meningkatkan kembali kegiatan-kegiatan yang memicu aktivitas fisik pada siswa sehingga nantinya siswa memiliki gaya hidup yang lebih sehat.

Aktivitas fisik salah satu faktor yang memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan. Beberapa efek telah ditetapkan sebagai komponen utama pengeluaran energi, aktivitas fisik memiliki pengaruh yang besar pada keseimbangan energi dan komposisi tubuh. Juga diakui bahwa aktivitas fisik merupakan faktor risiko yang dapat dimodifikasi yang memiliki efek perlindungan terhadap penyakit kardiovaskular (CVD), stroke, diabetes tipe 2, kanker payudara dan usus, dan juga dikaitkan dengan kesehatan penting lainnya seperti kesehatan mental, cedera dan jatuh (Kurniawan & , Jajat, 2019).

Perilaku makan yang diteliti pada penelitian ini adalah kebiasaan makan siswa SMA, seperti kebiasaan makan makanan cepat saji, kebiasaan makan siswa yang berhubungan dengan diet, kebiasaan makan tanpa menghitung nilai kalori makanan, kebiasaan siswa dalam mengendalikan nafsu makan serta kebiasaan makan berlebihan pada siswa.

Kuesioner EHQ dapat dibagi menjadi beberapa sub skala yang disesuaikan dengan pertanyaan-pertanyaan yang ada di dalamnya, yakni perhatian tentang berat badan atau diet, makan terkendali atau pengendalian nafsu makan, dan makan berlebihan. Berdasarkan sub skala di atas nantinya dapat dilihat bagaimana kebiasaan makan siswa sehari-hari. Data hasil kuesioner diolah menggunakan analisis deskriptif untuk mendeskripsikan data dengan melihat nilai rata-rata dari setiap skala dan sub skala. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari data responden.

Tabel 3. Nilai Rata-rata (Mean) Kebiasaan

Makan Siswa SMAN 1 Tapen

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
EHQ	81	31,96	8,58
Berat/Diet	81	15,17	4,61
Makan Terkendali	81	8,81	2,69
Makan Berlebihan	81	7,97	2,48

Sumber data : Data primer diolah pada tahun 2022

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas, jumlah responden adalah 81 siswa SMAN 1 Tapen. Nilai rata-rata EHQ adalah 31,96, berdasarkan nilai tersebut diketahui bahwa siswa dengan jumlah nilai di atas nilai rata-rata adalah 39 siswa lebih rendah dari nilai siswa di bawah rata-rata yakni 42 siswa. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa SMAN 1 Tapen belum memberikan perhatian lebih terhadap kebiasaan makan.

Sub skala pertama adalah diet (*dietingyagn digunakan* untuk melihat banyaknya siswa yang peduli tentang berat badan atau diet. Nilai rata-rata subskala diet adalah sebesar 15,17. Dengan nilai tersebut diketahui bahwa jumlah siswa yang memiliki nilai diatas rata-rata lebih rendah yaitu 35 siswa daripada siswa yang memiliki nilai dibawah rata-rata yaitu 46 siswa . Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa SMN 1 Tapen tidak peduli tentang berat badan atau diet.

Subskala kedua ialah makan terkendali (*restraint*). Subskala ini digunakan untuk melihat seberapa banyak siswa yang dapat mengendalikan nafsu makan. Nilai rata-rata Pengendalian adalah 8,81. Diketahui bahwa jumlah siswa dengan nilai diatas rata-rata berjumlah 44 lebih tinggi daripada jumlah siswa dengan nilai dibawah rata-rata yang ebrjumlah 37. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa SMAN 1 Tapen dapat mengendalikan nafsu makan mereka.

Subskala ketiga adalah makan berlebihan. Subskala ini digunakan untuk melihat seberapa banyak siswa yang memiliki kebiasaan makan berlebihan. Nilai subskala makan berlebihan diperoleh angka 7,97. Jumlah siswa yang memliki nilai di atas rata-rata adalah 47 lebih tinggi daripada jumlah siswa yang memiliki nilai di bawah rata-rata yakni 34 siswa, ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa SMAN 1 Tapen memiliki kebiasaan makan berlebihan.

Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan memberikan gambaran tentang kebiasaan makan seseorang, baik dari segi jenis makanan yang dikonsumsi, porsi makanan, kebiasaan minum, dan gaya hidup sehari-hari. Dengan hasil kuesioner ini, seseorang bisa mengetahui kekurangan dan kelebihan asupan gizi serta membuat rencana makan yang lebih sehat dan seimban

Eating Habits Questionnaire (EHQ) dapat diterapkan untuk mengidentifikasi individu dengan masalah makan tertentu serta individu normal yang berada di risiko mengembangkan gangguan makan(Coker & Roger, 1990). Pada penelitian ini diperoleh hasil rata-rata siswa SMAN 1 Tapen tidak terlalu mempedulikan kebiasaan makan sehari-hari.kebiasan makan biasanya. Berbanding terbalik dengan penelitian dari Hastuti (2013), yang menyatakan bahwa skor rata-rata EHQ dan subskalanya, yaitu diet, menahan diri, dan subskala makan berlebihan. Wanita menunjukkan rata-rata yang lebih besar ($p < 0,001$) skor total EHQ ($21,73 \pm 5,85$) dibandingkan laki-laki ($18,28 \pm 5,81$). Semua EHQ skor subskala juga lebih besar untuk wanita daripada pria ($p = 0,01$ dan $p < 0,001$).Hal ini menunjukkan bahwa perempuan mungkin lebih memperhatikan perilaku makan.

Kebiasaan makan seseorang terbentuk oleh kebiasaan dan pengalaman makan yang telah terjadi seiring waktu. Menurut teori ini, kebiasaan makan yang terbentuk akan memengaruhi pilihan makanan yang dipilih dan jumlah porsi yang dikonsumsi.

Kebiasaan makan tidak hanya dipilih berdasarkan kebutuhan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sosial, emosional, dan budaya. Karena itu, pola makan seseorang cenderung dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya seperti keluarga, teman, dan masyarakat.

Kebiasaan ini juga mencatat bahwa kebiasaan makan yang terbentuk sulit diubah, tetapi bukan berarti tidak dapat diubah sama sekali. Jika ingin mengubah kebiasaan makan, seseorang perlu mengubah kebiasaan dan pola pikir makan yang sudah tertanam dalam dirinya.

Dalam aplikasinya kebiasaan makan dapat membantu individu untuk mengidentifikasi kebiasaan makan yang kurang sehat dan mencoba menggantinya dengan kebiasaan yang lebih baik, seperti mengurangi porsi makan, memilih makanan yang lebih sehat, dan menghindari makanan dengan kadar gula dan lemak yang tinggi.

Faktor yang mempenaruhi kebiasaan makan adalah faktot internal dan eksternal, salah

satu faktornya adalah faktor ekonomi, kemampuan ekonomi setiap keluarga berbeda-beda seperti terbatasnya kemampuan suatu keluarga memenuhi kebutuhan konsumsi makanan anggota keluarga. Hal tersebut dapat menjadi faktor yang berpengaruh bagi seseorang dalam memiliki makanan, dan kebiasaan makan tersebut dapat mempengaruhi kecukupan gizi seseorang (Syahroni et al., 2021).

Pada siswa SMAN 1 Tapen kebanyakan siswa masih tinggal dengan orang tua yang memiliki kecenderungan untuk tidak terlalu memperhatikan kebiasaan makan mereka sehari-hari karena rata-rata apa yang mereka makan ialah makanan yang sudah disediakan oleh keluarganya masing. Kondisi pada setiap individu tentu berbeda baik dari segi ekonomi maupun lingkungan keluarga mereka tinggal. Pola makan tiap keluarga juga berbeda yang menjadikannya salah satu faktor yang memicu kebiasaan makan kurang mendapat perhatian dari para siswa SMAN 1 Tapen.

Kebiasaan makan siswa yang kurang terkontrol membawa dampak buruk. Banyak penyakit yang berawal dari kebiasaan makan yang kurang baik seperti contoh: obesitas, kanker, penyakit jantung dll. Hal ini menandakan bahwa pentingnya menjaga dan peduli terhadap kebiasaan makan agar supaya tubuh dapat menjadi baik dan gaya hidup menjadi lebih sehat terutama pada siswa SMAN 1 Tapen.

PENUTUP

Simpulan

1. Rata-rata nilai MET-menit/minggu aktivitas fisik siswa SMAN 1 Tapen adalah 970,06 MET-menit/minggu yang berarti masuk kategori tingkat aktivitas fisik sedang. Tetapi secara individu sebanyak 35(43,21%) siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, 42 (51,85%) siswa dengan tingkat aktivitas sedang dan hanya 4 (4,94%) siswa dengan tingkat aktivitas tinggi. Hal ini menandakan bahwa masih banyak siswa yang kurang beraktivitas di waktu santai.
2. Berdasarkan nilai rata-rata EHQ, sebagian besar siswa SMAN 1 Tapen tidak memberikan perhatian terhadap kebiasaan makan mereka. Hasil untuk subskala EHQ adalah sebagian besar siswa tidak peduli dengan berat badan atau diet, sebagian besar siswa memiliki kebiasaan makan berlebihan dan sebagian besar siswa mampu mengendalikan nafsu makan.

Saran

1. Untuk lembaga pendidikan diharapkan dapat mengembalikan lagi kegiatan olahraga baik dalam pelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler yang sempat berhenti selama pandemi covid-19, yang bertujuan untuk meningkatkan kegiatan siswa di dalam maupun luar lingkungan sekolah.
2. Untuk siswa, diharapkan dapat lebih memperhatikan kebiasaan makan sehari-hari agar bisa menjaga tubuh dan hidup lebih sehat

DAFTAR PUSTAKA

- Coker, S., & Roger, D. (1990). The construction and preliminary validation of a scale for measuring eating disorders. *Journal of Psychosomatic Research*. *Journal of Psychosomatic Research*, 34(2), 223–231.
- Dlis, F. (2021). *Sosiologi Olahraga: Dimensi Sosial Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Habibi & V. G. Ningsih (eds.); 1st ed.). Mitra Cendikia Media.
- Ekowarni, E. (2015). Pola Perilaku Sehat Dan Model Pelayanan Kesehatan Remaja. *Jurnal Psikologi*, 28(2), 97–104.
- Hamdi, A. S., & Bahruddin, E. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan* (A. Anas (ed.); 1st ed.). Deepublish.
- Hastuti, J. (2013). *Anthropometry and Body Composition of Indonesia Adults*.
- IPAQ Research Committee. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)–Short and Long Forms*.
- Kadir A., A. (2016). Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(1), 49–55.
- Kurniawan, R., & Jajat, N. S. (2019). Physical Self-Concept dan Aktivitas Fisik Remaja SMA. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 78–83.
- Roflin, E., & Pariyana. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan* (M. Nasruddin (ed.); 1st ed.). Nasya Expanding Management.
- Roisuddin, A., & Djawa, B. (2021). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021*. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 1(1), 27–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. K. S. (2020).

Instrumen Penelitian. In T. Fiktorius (Ed.),
Journal Academia (1st ed.). Mahameru
Press.

Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., &
Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang
mempengaruhi kebiasaan makan. *Jurnal
Tata Boga*, 10(1), 12–22.

