

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 SAMARINDA

Zein Qorie Amanda A¹, Widya Astutik², Dwi Hartati³, Hestri Norhapifah⁴
Program Studi S1 Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan & Sains
Wiyata Husada Samarinda
widya@itkeswhs.ac.id

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima: ...-...-...

Disetujui: ...-...-...

Kata Kunci:

Status Gizi
Aktivitas Fisik
Durasi Tidur
Remaja

ABSTRAK

Abstrak Masalah status gizi merupakan masalah kesehatan yang kerap terjadi pada setiap usia salah satunya pada remaja. Di Indonesia sendiri saat ini terdapat sekitar seperempat remaja mengalami stunting atau pendek, 9% remaja memiliki indeks masa tubuh rendah atau kurus, sedangkan 16% remaja lainnya mengalami masalah status gizi, salah satu faktor penyebab tidak langsung terjadinya masalah status gizi remaja yaitu faktor aktivitas fisik dan durasi tidur. **Tujuan** : Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 2 Samarinda. **Metode** : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik observasional dan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data aktivitas fisik diambil dengan kuesioner PAL (*Physical Activity Level*), durasi tidur dengan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Indeks*), dan status gizi dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Jumlah responden sebanyak 88 remaja SMP dengan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling*. Analisis data menggunakan uji *Pearson Product Moment*. **Hasil** : Sebagian besar aktivitas fisik berkategori ringan (46,6%), dengan durasi tidur sebagian besar diperoleh kategori cukup (56,8%), dan sebagian besar memiliki status gizi kategori normal (69,3%). Dari hasil analisis *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan status gizi sebesar 0,038 ($p < 0,05$), dan tidak ada korelasi antara durasi tidur dengan status gizi sebesar 0,147 ($p > 0,05$). **Kesimpulan** : Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja dengan p-value (0,038). Dalam hal ini perlu diadakan sosialisasi tentang pentingnya tidur dengan durasi waktu yang cukup dan melakukan aktivitas fisik sebagaimana anak usia sekolah.

Abstract: Nutritional status problems are health problems that often occur at every age, one of which is in adolescents. In Indonesia itself, currently, around a quarter of adolescents experience stunting or short stature; 9% of adolescents have a low body mass index or are thin, while 16% of other adolescents are overweight and obese. Adolescence is a period that is vulnerable to nutritional status problems; one of the indirect causes of adolescent nutritional status problems is physical activity and sleep duration. Purpose: This analyzes the relationship between physical activity and sleep duration with nutritional status in adolescents at SMP Negeri 2 Samarinda. Method: This study used a quantitative research type with an observational analytical research design and a cross-sectional approach. Physical activity data was collected using the PAL (*Physical Activity Level*) questionnaire, sleep duration using the PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) questionnaire, and nutritional status using weight and height measurements. The respondents were 88 junior high school students using a simple random sampling technique. Data analysis used the *Pearson Product Moment* test. Results: Most physical activities were categorized as light (46.6%), with most sleep durations being in the sufficient category (56.8%), and most had normal nutritional status (69.3%). The results of the *Pearson Product Moment* analysis showed that there was a correlation between physical activity and nutritional status of 0.038 ($p < 0.05$), and there was no correlation between sleep duration and nutritional status of 0.147 ($p > 0.05$). Conclusion: The results of the study showed that there was a significant correlation between physical activity and nutritional status in adolescents with a p-value (0.038). In this case, it is necessary to conduct socialization about the importance of sleeping for a sufficient duration and doing physical activities like school-age children.

LATAR BELAKANG

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan yang dapat terjadi pada setiap usia salah satunya yaitu pada remaja. Masa remaja merupakan suatu masa transisi yang dapat digambarkan sebagai suatu tahap peralihan antara masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa, yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis (Rachman et al., 2023). Pada masa remaja sangat dibutuhkan zat gizi yang lebih baik untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lebih baik (Nabawiyah et al., 2021). Rentan usia remaja termasuk dalam masa yang khusus dan penting, dimana periode tersebut merupakan masa pematangan organ reproduksi manusia atau sering di sebut masa rproduksi (Arifin & Aprianti, 2023).

Pada remaja yang mengalami pubertas salah satu masalah yang kerap terjadi yaitu terkait dengan status gizi. Status gizi menjadi tolak ukur kondisi tubuh seseorang (Rahmi et al., 2023). Kebiasaan makan yang buruk, diet ketat, gaya hidup (*life style*), penyakit infeksi, citra tubuh, pengetahuan tentang gizi seimbang, aktivitas fisik serta kualitas tidur yang kurang baik merupakan faktor-faktor yang menyebabkan masalah gizi (Rahmi et al., 2023). Pengecekan status gizi seseorang atau kelompok dapat dilakukan dengan penilaian baik secara langsung ataupun tidak langsung seperti dengan antropometri, biokimia, biofisika dan klinis ataupun pengecekan secara tidak langsung dengan cara survei makanan yang dikonsumsi, statistik vital dan faktor ekologi (Rahmi et al., 2023).

Menurut UNICES (2021) rentan usia remaja di Indonesia yaitu antara usia 10-19 tahun. Di Indonesia saat ini dihadapkan pada tiga kelompok masalah gizi diantaranya yaitu gizi kurang, kekurangan zat gizi mikro dan gizi berlebih. Terdapat sekitar seperempat remaja mengalami *stunting* atau pendek, 9% remaja memiliki indeks masa tubuh rendah atau kurus, sedangkan 16% remaja lainnya mengalami berat badan berlebih dan obesitas (Unicef, 2021).

Pada tahun 2020 penduduk Indonesia tercatat sekitar 270.203.917 jiwa, dimana sekitar 2/3 dari jumlah tersebut merupakan

kelompok penduduk usia produktif (Yusnira & Lestari, 202): (UNICEF, 2021). Berdasarkan survei Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018 prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak sekolah dan remaja dengan rentan usia 16-18 tahun di Indonesia yang memiliki status gizi kurang 6,7% sedangkan untuk status gizi lebih 9,5% dan obesitas 4,0% (Afni & Faiqoh, 2023).

Pada tahun 2022, data dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda dalam penjarangan anak sekolah SMP dari 26 Puskesmas menunjukkan bahwa 163 remaja sangat kurus, 1755 remaja kurus, 1447 remaja gemuk, 425 remaja obesitas dan 8250 remaja dengan status gizi normal. Sedangkan berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Samarinda Wilayah Kerja Puskesmas Samarinda Kota pada Kelurahan Sungai Pinang Luar sebanyak 9 SMP dilakukan penjarangan status gizi pada remaja.

Aktivitas fisik sangat penting dilakukan guna meningkatkan kesehatan tubuh sehingga dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan berat badan berlebih (Ardiyanto & Mustafa, 2021). Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Remaja yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari di dalam rumah cenderung mengalami gizi berlebih karena kurangnya pengeluaran energi, jika asupan makanan berlebih tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami berat badan berlebih. Ditambah pada jaman sekarang segalanya di permudah dan hidup semakin santai, berbagai sarana dan fasilitas sudah sangat memadai sehingga kurangnya pergerakan tubuh dan aktivitas fisik (Said et al., 2020).

Selain aktivitas fisik, durasi tidur yang kurang atau pendek dapat mempengaruhi status gizi salah satunya yaitu kejadian obesitas, hal itu terjadi karna adanya perubahan hormonal dan metabolisme di mana berlangsungnya kenaikan hormon ghrline dan perubahan hormon leptin yang mengakibatkan meningkatnya rasa lapar dan nafsu makan, hal ini yang menyebabkan kenaikan berat badan hingga obesitas. Perubahan hormon inilah yang mungkin dapat mempengaruhi peningkatan indeks masa tubuh (Rachmadianti & Puspita, 2020).

Hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti di salah satu SMP Diwilayah Kerja

Puskesmas Samarinda Kota Diantaranya ; SMP Negeri 2 Samarinda dengan jumlah keseluruhan siswa 1039 siswa yang terdiri dari kelas 7 dengan 347 siswa terdiri dari sebelas kelas, kelas 8 dengan 339 siswa dari sebelas kelas dan kelas 9 dengan 353 siswa dari sebelas kelas. Dilakukan survei awal kepada 10 siswa, dari hasil studi pendahuluan dengan mengukur status gizi berdasarkan IMT (BB/TB) sebagian besar siswa memiliki status gizi kurus.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayah et al., (2023) dengan judul Status Gizi Berhubungan Dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja. Sejalan dengan penelitian Yusnira & Lestari., (2021), dengan judul Hubungan Asupan Energi, Kualitas Tidur, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Di SMK 1 Bangkinang. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa populasi overweight lebih banyak terjadi pada siswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk dan proporsi overweight lebih banyak terjadi pada responden yang melakukan aktivitas fisik ringan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Samarinda pada bulan Juli 2024. Sebanyak 88 remaja di SMP Negeri 2 Samarinda sebagai sampel penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional atau studi potong lintang. Adapun teknik sampel (sampling) yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah menggunakan *probability sampling* dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, dimana pemilihan sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2019). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan durasi tidur. Variable terikat adalah status gizi. Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar kuesioner *Physical Activity Level* (PAL) untuk aktivitas fisik, kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) untuk durasi tidur dan pengukuran antropometri untuk menentukan ststus gizi.

Software SPSS versi 25 digunakan dalam menganalisis data, analisis univariat untuk menjelaskan atau mendeskripsikan berbagai variable dan analisis bivariat untuk mengetahui adanya hubungan atau korelasi antara variable dengan menggunakan uji *pearson product moment*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 4. 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persen %	Min	Max	$\bar{X} \pm SD$
Ringan	41	46,6	1,40	2,32	1,58 \pm 0,24
Sedang	31	35,2			
Berat	16	18,2			
Total	88	100,0			

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4. 2, diperoleh sebagian besar aktivitas fisik berkategori ringan yaitu sebanyak 41 sampel (46,6%). Diperoleh aktivitas minimum 1.40 kategori ringan, aktivitas maksimum 2.32 kategori berat dengan rata-rata aktivitas 1.58 \pm 0.24.

Tabel 4. 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Tidur

Durasi Tidur	Frekuensi (n)	Persen %	Min	Max	$\bar{X} \pm SD$
Kurang	13	14,8	4,00	11,30	8,25 \pm 1,51
Cukup	50	56,8			
Lebih	25	28,4			
Total	88	100,0			

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.3, diperoleh sebagian besar sampel dengan durasi tidur cukup yaitu sebanyak 50 sampel (56,8%). Durasi tidur minimum 4 jam, durasi tidur maksimum 11 jam 30 menit dengan rata-rata durasi tidur 8,25 \pm 1.51 jam kategori cukup.

Tabel 4. 4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persen %	Min	Max	$\bar{X} \pm SD$
Sangat Kurus	1	1,1	-3,22	2,82	-0,87 \pm 1,31
Kurus	3	3,4			
Normal	61	69,3			
Gemuk	17	19,3			
Obesitas	6	6,8			
Total	88	100,0			

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4. 4, diperoleh hasil terbanyak yaitu sampel dengan status gizi normal 61 sampel (69,3%). IMT/U minimum -3,22 SD, IMT/U maksimum 2,82 SD dan rata-rata IMT/U -0,87 \pm 1,31 SD.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4. 5

Hasil Uji Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi			
Variabel	$\bar{X} \pm SD$	p^*	r
Aktivitas Fisik	1,58 ± 0,24	0,038	-0,171
Status Gizi	-0,87 ± 1,31		

Sumber: Data Primer, 2024

Penelitian ini dilakukan dengan teknik pengisian kuesioner penelitian aktivitas fisik PAL (Physical Activity Level). Dijelaskan pada tabel 4.5 bahwa didapatkan hasil uji hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi bahwa rata-rata nilai aktivitas fisik $1,58 \pm 0,24$ dan rata-rata Z-score IMT/U $-0,87 \pm 1,31$ SD. Berdasarkan analisis Pearson Product Moment diperoleh nilai p-value 0,038 atau ($p < 0,05$) yang artinya H_0 ditolak dan H_a di terima, sehingga ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 2 Samarinda.

Tabel 4. 6

Hasil Uji Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Status Gizi			
Variabel	$\bar{X} \pm SD$	p^*	r
Durasi Tidur	8,25 ± 1,51	0,148	-0,061
Status Gizi	0,87 ± 1,31		

Sumber: Data Primer, 2024

Penilaian ini dilakukan dengan teknik pengisian kuesioner durasi tidur PSQI untuk mengetahui data durasi tidur, data status gizi didapatkan dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan. Berdasarkan tabel 4. 6 menunjukkan rata-rata nilai durasi $8,25 \pm 1,51$ dan rata-rata Z-score IMT/U $-0,87 \pm 1,31$ SD. Berdasarkan analisis Pearson Product Moment diperoleh nilai p-value 0,148 atau ($p > 0,05$) yang artinya H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 2 Samarinda.

PEMBAHASAN

1. Aktivitas Fisik Pada Remaja di SMP Negeri 2 Samarinda

Berdasarkan hasil yang didapatkan aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi pada remaja. Pada remaja, aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi, remaja yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari di dalam rumah cenderung mengalami gizi berlebih karena kurangnya pengeluaran energi, jika asupan makanan berlebih tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami berat badan berlebih (Said et al., 2020).

Berdasarkan asumsi peneliti, pada penelitian ini remaja banyak melakukan aktivitas fisik ringan dan jarang melakukan olahraga atau pekerjaan rumah, selain itu makanan yang dikonsumsi tidak begitu diperhatikan sehingga asupan gizi yang masuk menjadi tidak seimbang dengan aktivitas yang dilakukan. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi ditambah dengan asupan gizi yang berlebih maka seorang remaja akan lebih rentan dengan masalah gizi (Damayanti, 2020).

2. Durasi Tidur Pada Remaja di SMP Negeri 2 Samarinda

Berdasarkan penelitian hasil distribusi didapatkan frekuensi responden berdasarkan durasi tidur pada tabel 4.4 yaitu, paling banyak kategori cukup sebanyak 50 responden (56,8%), kategori kurang 13 responden (14,8%) dan kategori lebih 25 responden (28,4%) dari 88 responden. Diperoleh durasi minimum 4 jam dan durasi maksimum 11 jam 30 menit dengan rata-rata durasi $8,25 \pm 1,51$ jam.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa pulihnya tenaga setelah tidur menunjukkan bahwa tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan yang berikutnya. Menurut para ahli National Sleep Foundation (2015) menunjukkan bahwa sebaiknya anak usia 6 – 13 tahun memiliki durasi tidur 9 – 11 jam/hari dan anak usia 14 – 17 tahun memiliki durasi tidur 8 – 10 jam/hari, hal itu lebih lama dibandingkan dengan durasi tidur orang dewasa (Firdaningrum, 2020).

3. Status Gizi Pada Remaja di SMP Negeri 2 Samarinda

Berdasarkan penelitian hasil distribusi frekuensi sampel berdasarkan status gizi pada tabel 4.5 diperoleh hasil terbanyak yaitu sampel dengan status gizi normal 61 responden (69,3%), kategori sangat kurus 1 responden (1,1%), kategori kurus 3 responden (3,4%), kategori gemuk 17 responden (19,3%) dan kategori obesitas 6 responden (6,8%). IMT/U minimum -3,22 SD, IMT/U maksimum 2,82 SD dan rata-rata IMT/U $-0,87 \pm 1,31$ SD.

Ketidakeimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makan yang tidak menentu dan kurang teratur. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), Mengalami Pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi (Pinen, 2020).

4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP Negeri 2 Samarinda

Berdasarkan uji korelasi menggunakan Pearson Product Moment diperoleh nilai $p = 0,038$ atau ($p < 0,05$). Dimana hal ini berarti bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi pada remaja. Yang bermakna bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan lebih memiliki kemungkinan mengalami masalah status gizi apabila asupan zat gizi yang masuk tidak sesuai dengan energi yang di keluarkan. Demikian pula sebaliknya. Maka penggunaan energi melalui aktivitas fisik harus seimbang dengan asupan zat gizi remaja agar mencapai status gizi yang normal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayah dkk, (2023) yang menyatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Menurut anggapan peneliti, sebagian besar responden pada kenyataannya melakukan olahraga yang sangat ringan, sebagian besar berbadan gemuk, hal ini dikarenakan responden hanya melakukan aktivitas sehari-hari, misalnya istirahat, duduk di depan meja. TV, makan dan minum. Dengan cara ini, tidak rata antara pemasukan energi dan aktivitas fisik yang memadai dapat mendorong peningkatan kegemukan responden.

Menurut penelitian ini, diperoleh bahwa aktivitas yang sering dilakukan responden yaitu duduk dengan durasi yang cukup lama (7-8 jam/hari), bermain computer, menonton televisi, tidur-tiduran, sekolah bermain handpone. Kegiatan

tersebit membuat responden cenderung tergolong pada tingkat aktivitas ringan. Menurut peneliti hal ini disebabkan karena remaja yang memiliki aktivitas fisik ringan beresiko menjadi obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas sedang.

Namun pada penelitian ini juga peneliti menemukan bahwa terdapat satu responden dengan status gizi sangat kurus namun memiliki aktivitas fisik ringan, dan terdapat dua responden dengan status gizi obesitas namun memiliki aktivitas fisik berat. Peneliti beranggapan hal ini terjadi dikarenakan pengambilan data aktivitas fisik hanya di 24 jam aktivitas terakhir, bisa jadi pada hari itu responden sedang memiliki aktivitas yang cukup padat, dan berbeda pada hari-hari sebelumnya yang mungkin saja responden hanya memiliki aktivitas yang ringan.

5. Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP Negeri 2 Samarinda

Berdasarkan uji korelasi menggunakan Pearson Product Moment diperoleh nilai $p = 0,148$ atau ($p > 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan status gizi. Hal ini dapat disebabkan karena durasi tidur termasuk faktor tidak langsung penyebab gangguan status gizi, sedangkan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan infeksi. Selain itu masih ada faktor tidak langsung lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rachmadiani, dkk (2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi tidur kurang dengan status gizi normal yakni 75,7% sehingga tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi yang dibuktikan dengan nilai $p = 1,000$ atau $p > 0,05$. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nabawiyah et al (2021) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi hal itu disebabkan karena kebiasaan santriwati tidur diatas jam 10.00 malam atau tidur larut malam. Hal ini didukung dengan saat pengambilan data, responden dalam keadaan ujian yang menyebabkan kualitas tidur responden

buruk, rata-rata aktivitas responden pada tengah malam adalah belajar.

Menurut penelitian ini, diperoleh bahwa tidak terdapat korelasi antara durasi tidur dengan status gizi. Peneliti beranggapan hal tersebut terjadi karena responden yang memiliki durasi tidur tidak baik dalam artian durasi tidurnya kurang dari 7 jam/hari itu tidak selalu menghabiskan waktu terjaganya untuk mengonsumsi makanan, sehingga responden lebih banyak yang memiliki status gizi normal dibandingkan responden yang memiliki status gizi tidak normal. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak semua responden dengan durasi tidur kurang atau berlebih memiliki gangguan pada status gizinya.

KESIMPULAN

1. Aktivitas fisik remaja di SMP Negeri 2 Samarinda, dari analisis didapatkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori ringan 41 responden (46,6%), kategori sedang 31 responden (35,2%), dan terdapat 16 responden (18,2%) dengan kategori Berat.
2. Durasi tidur remaja di SMP Negeri 2 Samarinda, dari analisis didapatkan bahwa sebagian besar sampel dalam kategori cukup 50 responden (56,8%), kategori kurang 13 responden (14,8%), dan terdapat 25 responden (28,4%) dengan kategori lebih.
3. Status gizi remaja di SMP Negeri 2 Samarinda, dari analisis didapatkan bahwa sebagian besar sampel dalam kategori normal 61 responden (69,3%), kategori gemuk 17 responden (19,3%), kategori kurus 3 responden (3,4%), kategori sangat kurus 1 responden (1,1%), dan terdapat 6 responden (6,8%) dengan kategori obesitas.
4. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 2 Samarinda dengan nilai *p-value* 0,038.
5. Tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 2 Samarinda dengan nilai *p-value* 0,148.

SARAN

1. Bagi remaja diharapkan dapat lebih memperhatikan aktivitas fisik dan durasi tidur yang lebih baik serta dapat memilih asupan makanan yang lebih bergizi seperti makan buah, sayur-sayuran dan bisa menghindari makanan yang tinggi akan lemak.
2. Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan informasi terkait pentingnya ilmu gizi yang dapat di masukkan pada pelajaran penjasorkes.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor lain seperti faktor asupan makanan yang merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi atau pun faktor lain yang berbeda agar lebih menyempurnakan penelitian sehingga hasil yang diperoleh lebih mendalam dan maksimal, serta dapat mengembangkan faktor lain kejadian gangguan status gizi menurut wilayah lain.
4. Bagi institusi pendidikan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber pustaka bagi penelitian yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, N., & Faiqoh, Z. Al. (2023). Original Research Paper Science. *Healthy Tadulako Journal*, 9(9), 7–10.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169–177. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i2.331
- Arifin, Y., & Aprianti, E. (2023). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Di Pesantren Ramadhan. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 3(1), 069–074. <https://doi.org/10.36984/jam.v3i1.394>
- Damayanti, D. (2020). Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Balapulung Dalam Upaya Mencegah Wabah Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 32.

- Firdaningrum, N. E. (2020). Hubungan Antara Durasi Tidur Dengan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Nature Microbiology*, 3(1), 641.
- Hidayah, N., Maimunah, S., & Ramdhani, N. W. (2023). Status Gizi Berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3010–3019.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9165>
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 78–89.
- National Sleep Foundation. 2015. *Sleeptionary – Defenition of Common Sleep Terms*. National Sleep Foundation
- Pinem, A. B. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri (Literatur Review). *Kti*, 59
- Rachmadiani, D., & Puspita, I. D. (2020). Korelasi antara Asupan Protein, Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 85–89.
- Rachman, W. O. N. N., Indriani, C., Nurdin, & Sya'ban, A. R. (2023). Pengaruh Keterampilan Mengelola Emosi terhadap Resiliensi Remaja Awal untuk Mencegah Perilaku Bullying di Kota Kendari. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 6(5), 56–61.
- Rahmi, N., Husna, A., & Kulla, P. D. K. (2023). Studi Crossectional Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 770.
<https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.3011>
- Said, I., Purba, tuty hertati, Hamalding, H., & Sidabutar, royanti elida. (2020). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Budi Murni 2 Medan. 2, 62–70.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Unicef. (2021). *Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia*. Unicef Indonesia.
https://www.unicef.org/indonesia/medi-a/9251/file/Ringkasan_Eksekutif_Strategi_Komunikasi.pdf
- Yusnira, Y., & Lestari, M. (2021). Hubungan Asupan Energi, Kualitas Tidur, Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Overweight di SMKN 1 Bangkinang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 5723–5736.

