

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

SMA Negeri 10 Kupang dengan NPSN 50306170 merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang berada di Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Secara administratif, sekolah ini berlokasi di Jalan Sikib 2, Kelurahan Fatukoa, Kecamatan Maulafa. Sekolah ini telah mendapatkan akreditasi A berdasarkan SK Akreditasi Nomor 73/SK/BAP-S/M NTT/XI/2014 yang diterbitkan pada tanggal 5 November 2014. Hal ini membuktikan bahwa SMAN 10 Kupang memiliki standar kualitas pendidikan yang tinggi dan mampu mencetak lulusan yang berkualitas.

Berdasarkan letak geografisnya, SMA Negeri 10 Kupang berada pada koordinat sekitar 10,2346° Lintang Selatan dan 123,6003° Bujur Timur. Wilayah tersebut termasuk dalam daerah beriklim tropis kering yang ditandai dengan curah hujan relatif rendah dan suhu udara yang cukup tinggi hampir sepanjang tahun.

Secara fisik, sekolah ini berdiri di atas lahan dengan luas sekitar $\pm 10.000 \text{ m}^2$ dan dilengkapi dengan berbagai fasilitas utama, antara lain ruang kelas, ruang guru, ruang kepala sekolah, perpustakaan, serta laboratorium sederhana. Selain fasilitas utama tersebut, tersedia pula sarana penunjang berupa lapangan sekolah dan area terbuka yang dimanfaatkan untuk kegiatan ekstrakurikuler. Dari aspek sarana dan prasarana, sekolah juga telah memperoleh dukungan sumber listrik dari PLN.

2. Hasil Uji Univariat

a. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Kupang

Kategori	n	%
16 tahun	30	46,2
17 tahun	24	36,9
18 tahun	11	16,9
Total	65	100

Sumber : data primer (2026)

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa kategori umur 16 tahun sebanyak 30 orang dengan presentase (46,2%), umur 17 tahun sebanyak 24 orang dengan presentase (36,9%) dan umur 18 tahun sebanyak 11 orang dengan presentase (16,9%).

b. Distribusi Responden Berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Kupang

Kategori	n	%
Laki-Laki	19	29,2
Perempuan	46	70,8
Total	65	100

Sumber : data primer (2026)

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 orang dengan presentasi (29,2%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 46 orang dengan presentasi sebesar (70,8%).

c. Distribusi Responden Berdasarkan kelas

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan kelas Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Kupang

Kategori	n	%
X	23	35,4
XI	42	64,6
Total	65	100

Sumber : data primer (2026)

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa kategori kelas X sebanyak 23 orang dengan presentase (35,4%) dan kelas XI sebanyak 42 orang dengan presentase (64,6%).

d. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Menurut IMT/U

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan IMT/U Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Kupang

Variable	Kategori	n	%
IMT/U	Gizi buruk	5	7,7
	Gizi kurang	15	23,1
	Gizi baik	44	67,7
	Gizi lebih	1	1,5
	Total	65	100

Sumber : data primer (2026)

Berdasarkan tabel 9, menunjukkan bahwa dari 65 responden remaja yang memiliki status gizi buruk sebanyak 5 orang dengan presentase (7,7%) gizi kurang sebanyak 15 orang dengan presentase (23,1%), Gizi baik sebanyak 44 orang dengan presentase (67,7%), gizi lebih sebanyak 1 orang dengan presentase (1,5%).

e. Distribusi Responden Berdasarkan frekuensi makan

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan frekuensi makan Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Kupang

Variabel	Kategori	n	%
FFQ	Baik	15	23,1
	Cukup	36	55,4
	Kurang	14	21,5
	Total	65	100

Sumber : data primer (2026)

Berdasarkan tabel 10, menunjukkan bahwa dari 65 responden remaja yang memiliki frekuensi makan baik sebanyak 15 orang dengan presentase sebanyak (23,1%), pola makan cukup sebanyak 36 orang dengan presentase sebesar (55,4%), dan pola makan kurang sebanyak 14 orang dengan presentase sebesar (21,5%).

f. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Kupang

Variabel	Kategori	n	%
Pegetahuan gizi	Baik	12	18,5
	Cukup	21	32,3
	Kurang	32	49,2
	Total	65	100

Sumber : data primer (2026)

Berdasarkan tabel 11, menunjukkan bahwa dari 65 responden remaja yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 12 orang dengan presentase sebanyak (18,5%), cukup sebanyak 21 orang dengan presentase sebesar (32,3%), dan pengetahuan kurang sebanyak 32 orang dengan presentase sebesar (49,2%).

g. Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Kupang

Variable	Kategori	n	%
Aktivitas fisik	Ringan	29	44,6
	Sedang	33	50,8
	Berat	3	4,6
	Total	65	100

Sumber : data primer (2026)

Berdasarkan tabel 12, menunjukan bahwa dari 65 responden remaja yang memiliki aktivitas ringan sebanyak 29 orang dengan presentase sebanyak (44,6%), sedang sebanyak 33 orang dengan presentase sebesar (50,8%), dan berat sebanyak 3 orang dengan presentase sebesar (4,6%).

h. Distribusi responden berdasarkan frekuensi makan, pengetahuan dan aktivitas fisik dengan Jenis kelamin

Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan, pengetahuan dan aktivitas fisik Dengan Jenis kelamin Di SMA Negeri 10 Kupang

Variabel	Kategori	Laki-laki (n)	(%)	Perempuan (n)	(%)	Total
Frekuensi Makan	Baik	8	42,1	7	15,2	15
	Cukup	10	52,6	26	56,5	36
	Kurang	1	5,3	13	28,3	14
Pengetahuan Gizi	Kurang	9	47,4	23	50,0	32
	Cukup	7	36,8	14	30,4	21
	Baik	3	15,8	9	19,6	12
Aktivitas Fisik	Ringan	6	31,6	23	50,0	29
	Sedang	12	63,2	21	45,7	33
	Berat	1	5,2	2	4,3	3

Sumber : data primer (2026)

Berdasarkan Tabel 13, distribusi responden berdasarkan frekuensi makan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden laki-laki memiliki frekuensi makan kategori cukup sebanyak 10 orang (52,6%), sedangkan responden perempuan juga didominasi oleh kategori cukup sebanyak

26 orang (56,5%). Pada variabel pengetahuan gizi, sebagian besar responden laki-laki memiliki pengetahuan gizi kategori kurang sebanyak 9 orang (47,4%), demikian pula pada responden perempuan yang didominasi kategori kurang sebanyak 23 orang (50,0%). Sementara itu, berdasarkan aktivitas fisik, responden laki-laki sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 12 orang (63,2%), sedangkan responden perempuan lebih banyak memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 23 orang (50,0%). Dengan demikian, frekuensi makan kategori cukup, pengetahuan gizi kategori kurang, dan aktivitas fisik sedang hingga ringan merupakan karakteristik yang paling dominan pada responden berdasarkan jenis kelamin di SMA Negeri 10 Kupang.

3. Hasil Uji Bivariat

a. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi

Tabel 8. Hubungan ferkuensi Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Kupang

Frekuensi Makan	Status Gizi Imt U								Total		P-value
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Baik	0	0,0	4	26,7	11	73,3	0	0,0	15	100	0,834
Cukup	4	11,1	8	22,2	23	24,4	1	2,8	36	100	
Kurang	1	7,1	3	21,4	10	71,4	0	0,0	14	100	
Total	5	7,7	15	23,1	44	67,7	1	1,5	65	100	

Sumber: data primer (2026)

Berdasarkan tabel 13 hasil uji bivariat menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p Value sebesar 0.834. Nilai tersebut menunjukkan bahwa p value >HA (0,05), sehingga ha ditolak dan H0 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada remaja Di SMA Negeri 10 Kupang.

b. Hubungan Pengetahuan gizi Dengan Status Gizi

Tabel 9. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Kupang

Pengeta- -huan gizi	Status Gizi								Total		P- value
	Gizi		Gizi		Gizi baik		Gizi lebih				
	buruk		kurang								
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	2	6,3	10	31,3	20	62,5	0	0,0	32	100	0,200
Cukup	1	4,8	4	19,0	16	76,2	0	0,0	21	100	
Baik	2	16,7	1	8,3	8	66,7	1	8,3	12	100	
Total	5	7,7	15	23,1	44	67,7	1	1,5	65	100	

Sumber: data primer (2026)

Berdasarkan tabel 14 hasil uji bivariat menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,200. Nilai tersebut menunjukkan bahwa $p\text{-value} > (0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 10 Kupang.

c. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Tabel 10. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Kupang

Aktivits	Status Gizi								Total		P- velue
Fisik	Gizi		Gizi		Gizi baik		Gizi				
	buruk		kurang				lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ringan	2	6,9	5	17,2	22	75,9	0	0,0	29	100	0,851
Sedang	3	9,1	9	27,3	20	60,6	1	3,0	33	100	
Berat	0	0,0	1	33,3	2	66,7	0	0,0	3	100	
Total	5	7,7	15	23,1	44	67,7	1	1,5	65	100	

Sumber: data primer (2026)

Berdasarkan tabel 15 hasil uji bivariat menggunakan uji chi-square diperoleh nilai p-value sebesar 0,851. nilai tersebut menunjukkan bahwa $p\text{-value} > (0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 10 Kupang.

B. Pembahasan

1. Hubungan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square, diketahui bahwa frekuensi makan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 10 Kota Kupang ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa frekuensi makan yang baik, cukup, maupun kurang belum tentu berpengaruh secara langsung terhadap status gizi responden. Status gizi merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya frekuensi makan, tetapi juga jumlah asupan energi yang dikonsumsi, kualitas makanan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, faktor genetik, serta kebiasaan hidup sehari-hari, meskipun responden memiliki frekuensi makan yang baik atau cukup, status gizi yang dimiliki belum tentu berada pada kategori normal apabila kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal.

Hasil penelitian ini menarik jika dikaitkan dengan distribusi frekuensi makan berdasarkan jenis kelamin pada Tabel 13. Berdasarkan Tabel 13, diketahui bahwa dari 19 responden laki-laki, sebagian besar memiliki frekuensi makan kategori cukup yaitu sebanyak 10 orang (52,6%), diikuti kategori baik sebanyak 8 orang (42,1%) dan kategori kurang sebanyak 1 orang (5,3%). Sementara itu, dari 46 responden perempuan, sebagian besar juga memiliki frekuensi makan kategori cukup yaitu sebanyak 26 orang (56,5%), diikuti kategori kurang sebanyak 13 orang (28,3%) dan kategori baik sebanyak 7 orang (15,2%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p -value sebesar 0,023 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan frekuensi makan.

Adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan frekuensi makan menunjukkan bahwa perilaku makan remaja berbeda menurut jenis kelamin. Pada penelitian ini, responden perempuan cenderung memiliki frekuensi makan kurang lebih banyak dibandingkan responden laki-laki. Kondisi ini dapat disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik biologis, psikologis, maupun sosial antara laki-laki dan perempuan. Remaja perempuan umumnya lebih memperhatikan bentuk tubuh dan penampilan sehingga lebih sering membatasi konsumsi makanan atau melewatkan waktu makan tertentu dibandingkan remaja laki-laki. Sebaliknya, remaja laki-laki cenderung memiliki kebutuhan energi yang lebih tinggi akibat pertumbuhan massa otot dan aktivitas fisik yang lebih besar sehingga frekuensi makan mereka relatif lebih baik.

Meskipun demikian, perbedaan frekuensi makan berdasarkan jenis kelamin tersebut tidak serta-merta menyebabkan perbedaan status gizi yang signifikan. Hal ini terlihat dari hasil analisis hubungan frekuensi makan dengan status gizi yang menunjukkan tidak adanya hubungan bermakna. Temuan ini mengindikasikan bahwa frekuensi makan saja belum cukup untuk menjelaskan status gizi remaja. Seseorang yang memiliki frekuensi makan tinggi belum tentu memiliki status gizi yang baik apabila jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sebaliknya, remaja dengan frekuensi makan yang lebih rendah masih dapat memiliki status gizi normal apabila kualitas dan kecukupan zat gizinya terpenuhi.

Selain itu, status gizi pada masa remaja merupakan hasil akumulasi dari kebiasaan makan dalam jangka panjang. Pengukuran frekuensi makan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) lebih menggambarkan pola konsumsi secara umum, namun belum dapat menggambarkan secara rinci jumlah energi dan zat gizi yang dikonsumsi setiap hari. Oleh karena itu, hubungan antara frekuensi makan dan status gizi tidak selalu terlihat secara langsung dalam penelitian cross-sectional seperti penelitian ini.

Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian H.Herlina (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan pola makan pada remaja dengan nilai p -value 0,048 ($<0,05$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki pola makan yang berbeda dibandingkan remaja laki-laki karena dipengaruhi oleh persepsi citra tubuh (body image), kebiasaan diet, dan perhatian yang lebih besar terhadap bentuk tubuh. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak berada pada kategori frekuensi makan kurang dibandingkan responden laki-laki. Perbedaan perilaku makan tersebut mengakibatkan adanya hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dan frekuensi makan.

Meskipun demikian, perbedaan frekuensi makan berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini tidak berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri et al. dalam Jurnal Gizi dan Kesehatan yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi pola konsumsi dengan status gizi remaja ($p>0,05$). Penelitian tersebut

menjelaskan bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi makan, tetapi juga oleh kualitas makanan, kecukupan zat gizi, aktivitas fisik, serta keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi.

Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian Maisaroh et al. yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja ($p=0,991$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa status gizi merupakan kondisi yang kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor sehingga frekuensi konsumsi makanan saja belum mampu menjelaskan perubahan status gizi seseorang.

Perbedaan hasil penelitian mengenai hubungan frekuensi makan dengan status gizi dapat terjadi karena adanya faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi remaja. Pada penelitian ini, status gizi lebih dipengaruhi oleh kecukupan asupan energi, kualitas makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, faktor genetik, serta lingkungan sosial dan ekonomi keluarga. Hal tersebut menyebabkan responden yang memiliki frekuensi makan cukup atau baik belum tentu memiliki status gizi normal, begitu pula responden yang memiliki frekuensi makan kurang belum tentu mengalami gizi kurang.

Di sisi lain, terdapat penelitian yang menunjukkan hasil berbeda. Penelitian (Nanda, 2023) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja ($p=0,004$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan tertentu dapat berpengaruh terhadap status gizi apabila disertai dengan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat yang tidak seimbang. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, jenis frekuensi konsumsi yang diukur, metode pengukuran, serta faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Meskipun terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan frekuensi makan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi makan bukan merupakan faktor yang berhubungan secara langsung dengan status gizi remaja di SMA Negeri 10 Kota Kupang. Oleh karena itu, upaya perbaikan status gizi remaja tidak hanya difokuskan pada peningkatan frekuensi makan, tetapi juga perlu memperhatikan kualitas konsumsi

pangan, kecukupan zat gizi, aktivitas fisik, serta faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi secara keseluruhan.

2. Hubungan Pengetahuan Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai $p\text{-value} > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMA Negeri 10 Kota Kupang. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki responden tidak secara langsung memengaruhi status gizi mereka. Dengan kata lain, responden yang memiliki pengetahuan gizi baik belum tentu memiliki status gizi normal, begitu pula responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang belum tentu mengalami masalah gizi.

Hasil penelitian ini dapat dikaitkan dengan distribusi pengetahuan gizi berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan Tabel 13, pada variabel pengetahuan gizi diketahui bahwa sebagian besar responden laki-laki memiliki pengetahuan gizi kategori kurang sebanyak 9 orang (47,4%). Demikian pula pada responden perempuan, sebagian besar juga memiliki pengetahuan gizi kategori kurang yaitu sebanyak 23 orang (50,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan masih didominasi oleh tingkat pengetahuan gizi yang rendah. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa pemahaman responden mengenai prinsip gizi seimbang, sumber zat gizi, serta pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi sehari-hari masih perlu ditingkatkan.

Meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang, hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi tersebut tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi. Hal ini dapat terjadi karena pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi. Dalam kerangka teori penelitian, status gizi dipengaruhi oleh faktor langsung seperti asupan makanan, pola konsumsi, penyakit infeksi, usia, dan faktor genetik, sedangkan pengetahuan gizi termasuk faktor tidak langsung yang pengaruhnya terjadi melalui perubahan perilaku makan dan kebiasaan hidup sehari-hari. Dengan demikian, pengetahuan yang baik tidak selalu diikuti oleh praktik konsumsi yang baik, dan sebaliknya seseorang dengan pengetahuan yang kurang belum tentu memiliki status gizi yang buruk apabila kebutuhan gizinya tetap terpenuhi.

Selain itu, pada masa remaja terdapat berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi, seperti pengaruh teman sebaya, kebiasaan jajan, ketersediaan makanan di rumah, uang saku, aktivitas fisik, citra tubuh (body image), serta pola asuh keluarga. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi pilihan makanan yang dikonsumsi remaja sehingga hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi menjadi tidak terlihat secara signifikan. Remaja sering kali memilih makanan berdasarkan rasa, tren, atau pengaruh lingkungan sosial dibandingkan berdasarkan pertimbangan nilai gizi makanan tersebut. Akibatnya, pengetahuan yang dimiliki belum tentu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hartini, 2022) yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja pasca bencana di Kota Palu. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi sehingga masih diperlukan faktor lain seperti asupan makanan dan aktivitas fisik untuk menghasilkan status gizi yang optimal.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Alya, 2025) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan status gizi remaja karena pengetahuan yang baik belum tentu diterapkan dalam perilaku makan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan perilaku makan saja belum cukup untuk menentukan status gizi karena status gizi remaja juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik, kondisi kesehatan, serta lingkungan sosial dan ekonomi keluarga.

Berbeda dengan hasil penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh (Azzahra, 2024) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan gizi lebih baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memilih makanan bergizi seimbang sehingga berkontribusi terhadap status gizi yang lebih baik. Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh karakteristik responden, lingkungan penelitian, tingkat pendidikan, serta faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi dan tidak diteliti secara langsung dalam penelitian ini.

3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai $p\text{-value } 0,851 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 10 Kota Kupang. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan responden, baik ringan, sedang, maupun berat, tidak berhubungan secara langsung dengan status gizi yang dimiliki.

Hasil penelitian ini dikaitkan dengan distribusi aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin yang ditunjukkan pada Tabel 13. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa sebagian besar responden laki-laki memiliki aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 12 orang (63,2%), sedangkan responden perempuan lebih banyak memiliki aktivitas fisik kategori ringan sebanyak 23 orang (50,0%). Perbedaan aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin yang ditemukan dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui karakteristik biologis dan psikososial remaja. Remaja laki-laki umumnya lebih banyak terlibat dalam kegiatan yang membutuhkan tenaga dan pergerakan tubuh yang lebih besar, seperti olahraga, permainan kompetitif, serta aktivitas luar ruangan. Sebaliknya, remaja perempuan cenderung lebih banyak melakukan aktivitas dengan intensitas ringan, seperti belajar, membaca, menggunakan telepon genggam, atau berinteraksi dengan teman sebaya dalam aktivitas yang tidak membutuhkan banyak pengeluaran energi. Kondisi ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Pada masa remaja, laki-laki cenderung memiliki massa otot yang lebih besar dan kebutuhan energi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan sehingga mendorong mereka untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih aktif dibandingkan perempuan. Kondisi ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik remaja dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, lingkungan sosial, serta pengaruh teman sebaya. Kondisi ini dapat terjadi karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang saling berinteraksi.

Tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh keseimbangan energi yang masih terjaga pada sebagian besar responden. Remaja yang memiliki aktivitas fisik ringan kemungkinan juga memiliki asupan energi yang tidak berlebihan sehingga status gizinya tetap normal.

Sebaliknya, remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang belum tentu memiliki status gizi yang lebih baik apabila asupan energi yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Oleh karena itu, aktivitas fisik tidak dapat berdiri sendiri dalam menentukan status gizi seseorang, melainkan harus dilihat bersama faktor-faktor lain yang memengaruhi keseimbangan energi tubuh.

Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang berbeda antara laki-laki dan perempuan tidak selalu menghasilkan perbedaan status gizi yang nyata. Status gizi pada remaja merupakan hasil dari keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang panjang. Remaja laki-laki yang memiliki aktivitas fisik sedang membutuhkan energi yang lebih besar untuk mempertahankan fungsi tubuh dan aktivitasnya, sedangkan remaja perempuan yang memiliki aktivitas fisik ringan umumnya juga memiliki kebutuhan energi yang lebih rendah. Oleh karena itu, apabila kebutuhan energi masing-masing individu masih dapat terpenuhi sesuai dengan tingkat aktivitasnya, maka status gizi yang dihasilkan dapat tetap berada pada kategori normal meskipun terdapat perbedaan aktivitas fisik antar jenis kelamin.

Selain itu, pengukuran aktivitas fisik dalam penelitian ini menggunakan metode recall PAL (Physical Activity Level) 2×24 jam yang menggambarkan aktivitas responden dalam periode tertentu. Pengukuran tersebut belum tentu dapat menggambarkan kebiasaan aktivitas fisik responden dalam jangka panjang. Sementara itu, status gizi merupakan hasil akumulasi dari pola hidup dan keseimbangan energi yang berlangsung dalam waktu yang relatif lama. Perbedaan periode pengukuran tersebut dapat menjadi salah satu alasan mengapa hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi tidak terlihat secara signifikan pada penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh. **(Ganis, 2023)** yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan status gizi remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, asupan energi, dan kondisi kesehatan individu..

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Rahmi, 2026) yang menemukan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja sekolah menengah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal meskipun tingkat aktivitas fisiknya bervariasi. Hal

ini menunjukkan bahwa faktor konsumsi makanan dan keseimbangan energi memiliki peran yang lebih besar dibandingkan aktivitas fisik saja dalam menentukan status gizi.

Berbeda dengan hasil penelitian ini, penelitian **(Rahayu, 2024)** menemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih besar mengalami gizi lebih dan obesitas dibandingkan remaja yang aktif secara fisik.