

HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI SANTRIWATI DI PONDOK MODERN DARUSSALAM GONTOR PUTRI 1

(The Relation Between Eating Pattern, Physical Activity, Sleep Quality and Nutritional Status at Gontor for Girls 1)

Hafidhotun Nabawiyah¹, Zid Amalia Khusniyati^{1*}, Amalia Yuni Damayanti¹, Mira Dian Naufalina¹

¹Ilmu Gizi, Universitas Darussalam Gontor

*Email: zidamalia14@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan masa tumbuh kembang anak hingga dewasa, pada masa ini akan mengalami beberapa perubahan yang terdiri dari fisik dan psikis. Masa remaja sangat membutuhkan lebih banyak zat gizi karena membantu meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang lebih baik. Penyebab status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor ketidakseimbangan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1 (PMDGP1). **Metode:** Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah total 103 responden berusia 11-14 tahun menggunakan teknik Cluster Random Sampling. **Hasil:** Uji statistik yang digunakan adalah uji Kruskal-Wallis untuk menganalisis hubungan pola makan dan status gizi dengan nilai p 0,052. Uji statistik yang digunakan adalah uji Man-Whitney untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan p-value 0,411 dan P-value antara kualitas tidur dan status gizi p-value 0,92. **Kesimpulan:** Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kualitas tidur, Pola makan, Remaja, Status Gizi

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period of growth of children into adulthood, at this time will experience several changes that consist of physical and psychological. In adolescence is in dire need of more nutrients because it helps to promote physical growth and better development. The cause of nutritional status in adolescents can be influenced by factors due to imbalance between eating patterns, physical activity, and sleep quality. **Objective:** This study aims to determine the relationship between eating patterns, physical activity and sleep quality with nutritional status in Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1 (PMDGP1). **Method:** Descriptive research design with cross sectional approach with a total of 103 female students aged 11-14 years using the Cluster Random Sampling technique. **Result:** The statistical test used was the Kruskal-Wallis test to analyze the relationship between eating pattern and nutritional status with a p-value of 0.052. The statistical test used was the Man-Whitney test to analyze the relationship between physical activity and nutritional status with a p-value of 0.411 and P-value between sleep quality and nutritional status p-value of 0.92. **Conclusions:** there is no relationship between eating pattern, physical activity, and sleep quality with nutritional status

Key words : Adolescence, Eating patterns, Nutritional status, Physical activity, Sleep quality

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan anak-anak menuju pada masa pertumbuhan manusia dewasa. Menurut World Health Organization (WHO) 2007 batasan remaja adalah 12-24 tahun. Pada masa remaja ini sangat memerlukan zat gizi yang lebih karena membantu untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang lebih baik. Masalah gizi pada saat ini masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sangat diperhatikan, masalah gizi dapat ditemukan di negara berkembang salah satunya adalah Indonesia (Simarmata *et al*, 2017). Menurut data prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak umur 11-14 tahun terdiri dari sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, Normal 78,3%, Gemuk 9,5%, Obesitas 4,0% (Risesdas, 2019).

Status gizi seseorang sangat tergantung dengan asupan zat gizi dan kebutuhan, keseimbangan asupan antara lain asupan gizi dan kebutuhan tubuh akan menghasilkan status gizi yang baik. Kebutuhan asupan zat gizi manusia berbeda-beda antar individu, tergantung dengan jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, berat badan dan tinggi badan (Supariasa *et al*, 2016). Salsabila (2018) menyatakan status gizi remaja dapat terjadi dengan adanya asupan makan dalam konsumsi keseharian, pola makan yang terdiri dari jumlah dan jenis, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Berdasarkan penelitian Khusniyati (2015), remaja yang mengkonsumsi makanan yang buruk akan mengakibatkan penyebab utama masalah status gizi yang rendah.

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah kualitas tidur. Pada penelitian (Marfuah 2018) terdapat hubungan bermakna antara kualitas

tidur terhadap kejadian obesitas, kualitas tidur yang buruk 2,28 kali lebih tinggi menyebabkan obesitas. Menurut penelitian Putra (2017) kualitas tidur yang kurang baik akan mengakibatkan peningkatan konsumsi sehingga mengakibatkan terpengaruhnya status gizi. Pada penelitian Muliwati (2019) terdapat hubungan antara aktifitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. Berdasarkan penelitian Triyani 2018 terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas, dimana aktivitas fisik remaja obesitas cenderung tidak aktif dan memiliki kualitas tidur buruk.

Salah satu tempat untuk melakukan penelitian status gizi remaja adalah di pesantren, pesantren merupakan lembaga pendidikan berbasis agama dan ilmu pengetahuan (Khusniyati, 2015). Pondok pesantren merupakan suatu lembaga yang dimana para santriwati dituntut untuk menjadi seseorang yang berpengetahuan luas dan berskill, dimana santriwati melakukan semua aktivitas di dalam pondok, dengan sistem pendidikan islami (Salsabila *et al*, 2018). Pada penelitian Musyayyib (2017), Padatnya aktivitas didalam pondok memiliki hubungan dengan pola makan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan status gizi.

Alasan memilih judul penelitian adalah pada penelitian Cahyaning (2019), meneliti hubungan pola konsumsi, aktivitas fisik dan jumlah uang saku dengan status gizi, dan penelitian Triyani (2018), meneliti hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan obesitas, maka pada penelitian ini ingin menghubungkan antara pola makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi berada di pondok pesantren. Pesantren yang

menjadi tempat penelitian ini adalah Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1 (PMDGP1) dikarenakan pondok tersebut dikenal dengan aktivitas yang sangat padat dan menjadikan santriwati dituntut untuk menjadi seseorang yang berpengetahuan, berskill, dan memegang teguh agama. Dengan adanya belajar dan aktivitas yang padat yang dialami olah santriwati, pada penelitian ini ingin meneliti hubungan pola makan, aktivitas fisik dan kualitas tidur dapat mempengaruhi status gizi santriwati.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *observasional analitik*, dengan rancangan penelitian yang digunakan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-Mei 2020 di PMDGP1. Subjek penelitian terdiri dari santriwati Kulliyatu-L Muallimat Al-Islamiyyah yang berusia 11-14 tahun dan bersedia menjadi responden pada penelitian ini dengan jumlah 103 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* dari total 1300

responden. Instrumen penelitian ini menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk mengetahui pola makan, the International Physical Action Questionnaire (IPAQ) mengetahui aktivitas fisik, dan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) mengetahui kualitas tidur responden. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital (GEA) dengan ketelitian 0,1 kg. Tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm.

Defini operasional variabel pola makan batasnya baik (344-452), sedang (236-343) dan cukup (128-235), variabel aktivitas fisik batasnya adalah sedang ($Met \geq 3000$) dan rendah ($Met < 600$), variabel kualitas tidur batasnya baik (skor < 5) dan tidak baik (skor ≥ 5), variabel status gizi batasnya sangat kurus ($< -3 SD$), kurus (17,0-18,4), normal (18,5-25,0), lebih (25,1-27,0), gemuk ($\geq 27,0$). Jenis dan cara pengumpulan data pada penelitian ini adalah survei dan wawancara, yang kemudian diolah menggunakan Uji Man-Whitney dan Kruskal-Wallis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Penelitian

Responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 103 orang, dengan karakteristik responden berdasarkan umur, kelas, asal daerah, kualitas tidur, perilaku makan, dan pola makan. Berdasarkan 103 responden

dalam penelitian ini, rentang usia responden adalah 11-14 tahun dengan rata-rata usia 14 tahun. Dalam penelitian ini responden berada di kelas 1-3 KMI, dimana KMI (Kulliyatu-l Muallimat) sederajat dengan Sekolah Menengah Pertama (Sekolah Menengah Pertama), dan sebagian responden berasal dari Jawa (89,32%).

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Total	
	n	%
Usia (Tahun)		
11	2	1,94
12	9	8,73
13	68	66,01
14	24	23,30
Kelas		
1 KMI	41	39,80
2 KMI	34	33,00
3 KMI	28	27,18
Asal Daerah		
Jawa	92	89,32
Sumatra	7	6,79
Kalimantan	2	1,94
Sulawesi	2	1,97
Kualitas Tidur		
Baik	11	10,67
Buruk	92	89,32
Aktivitas Fisik		
Ringan	6	5,82
Sedang	97	94,2
Status Gizi		
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	0	0
Gizi normal	93	90,29
Gizi lebih	8	7,76
Obesitas	2	1,94

Tabel 2. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Variabel	Normal		Lebih		Gemuk		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Pola Makan*							
Baik	26	81,2	4	12,5	2	6,2	0,052
Cukup	60	93,8	4	6,2	-	-	
Kurang	7	6,7	-	-	-	-	
Kualitas Tidur**							
Baik	10	9,70	1	0,97	-	-	0,411
Buruk	83	80,58	7	6,79	2	1,94	
Aktivitas Fisik*							
Rendah	6	5,82	-	-	-	-	0,925
Sedang	87	84,46	8	7,76	2	6,2	

** : Kruskal-Wallis * : Man-Whitney

PEMBAHASAN

Karakteristik penelitian

Responden penelitian ini merupakan remaja usia dini berada di kelas 1 KMI (Kuliatul Mualimat Al-Islamiah) hingga 3 KMI (Kuliatul Mualimat Al-Islamiah) atau sederajat dengan SMP (Sekolah Menengah Pertama). Saat ini banyak permasalahan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja sehingga status gizi remaja cenderung kurang gizi atau obesitas (Rahayu & Fitriani 2020). Pada remaja putri akan mengalami percepatan pertumbuhan karena pada saat ini tubuh membutuhkan persiapan untuk memasuki usia reproduktif, dan perubahan pada tubuh seperti pertumbuhan tinggi badan dan pertumbuhan tulang (Yusinta dkk, 2019).

Status gizi responden dibagi menjadi 5 kategori berdasarkan IMT/U, mayoritas dalam penelitian ini berstatus gizi normal, sisanya kelebihan berat badan dan obesitas. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Khusniyati (2015) di Pondok Pesantren Roudatul Hidayah Kabupaten Mojokerto yang menunjukkan 52,9% responden mengalami berat badan kurang, 38,2% normal, dan sisanya obesitas. Menurut penelitian Hendra et al (2016) remaja dengan status gizi berlebih akan mengakibatkan risiko penyakit kardiovaskuler di masa dewasa karena berhubungan dengan sindrom metabolik seperti diabetes melitus, hipertensi, resistensi insulin dan dislipidemia, sedangkan remaja dengan status malnutrisi akan mengakibatkan defisiensi energi kronis, defisiensi yodium, anemia gizi

besi, dan defisiensi vitamin A (Alamsyah et al 2017).

Responden penelitian ini berasal dari Pulau Jawa dengan jumlah rata-rata 92 responden 89,32%. Menurut penelitian Hastuti (2016) terdapat hubungan yang signifikan antara masalah budaya dengan status gizi, karena sosial budaya dapat mempengaruhi status gizi seseorang terhadap pangan dan pangan yang akan dikonsumsi seperti pantangan pangan tertentu yang terdapat di berbagai daerah untuk alasan yang tidak logis, karena kurangnya pemahaman tentang gizi masyarakat. Menurut Halena, dkk (2016), kepercayaan masyarakat terhadap pandangan pangan selama ini telah menyebabkan adanya hubungan antara faktor sosial budaya dan status gizi.

Pola makan remaja adalah rasa ingin mencoba makanan baru di sekitarnya, karena pada masa remaja sangat mudah dipengaruhi oleh hal-hal dan perubahan baru terutama dalam konsumsi makanan. Remaja sangat rentan terhadap pilihan makanan dan sangat menyukai makanan instan dan konsumsi makanan yang tidak terkontrol (Yusinta, 2019). Berdasarkan hasil data aktivitas fisik responden dapat diketahui bahwa rata-rata aktivitas fisik responden berada pada kategori sedang yaitu 97 responden (94,2%). Aktivitas fisik remaja atau usia sekolah umumnya memiliki aktivitas fisik sedang, karena aktivitas yang sering dilakukan adalah belajar (Intantiyana et al, 2018).

Berdasarkan aturan pondok, pada pukul 22.00 WIB santriwati diwajibkan untuk tidur namun berdasarkan hasil wawancara pada

saat itu santriwati masih belum tidur karena sebagian masih belajar, mengobrol dengan teman. Sehingga beberapa diantaranya hanya memiliki jumlah jam tidur kurang lebih 4-5 jam semalam dan mengatakan merasa kurang kenyang saat tidur dengan alasan kedinginan, kepanasan, dan digigit nyamuk.

Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di gontor putri 1 sebanyak 103 responden, bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang cukup dengan status gizi normal sejumlah 60 responden (58,2%). Hasil analisis menggunakan uji statistik diperoleh p-value 0,052 ($>0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan pola makan dengan status gizi di Gontor Putri 1.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurmulan et al (2017) yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi dengan nilai p-value $>0,05$. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yusinta et al (2019) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi remaja putri di SMPN 12 Semarang dengan nilai p-value 0,938. Serta sejalan dengan Pujiati et al (2015) yang dilaksanakan SMPN Makasar pada remaja putri tidak ada hubungan perilaku makan dengan status gizi dengan nilai p-value 0,331.

Sebaliknya penelitian Katmawanti et al (2020) tidak sejalan dengan penelitian ini yang

mengatakan terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi, penelitian Katmawanti berada di SMP (Full Day School) dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Sedangkan pada penelitian ini berada di pesantren dengan teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling. Selanjutnya penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian Cahyaning (2019) menemukan bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada siswa SMP Negeri di kota Malang dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Penelitian Cahyaning berbeda dengan penelitian ini dikarenakan menggunakan teknik stratified random sampling dengan sampel remaja putra berada di SMP Negeri, sedangkan pada penelitian ini menggunakan cluster random sampling dengan sampel remaja putri yang bertinggal di asrama.

Tidak adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi disebabkan karena penyebab status gizi bersifat multifaktor dan pola makan dilihat dari frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan keseharian dan merupakan salah satu faktor dari sekian banyak faktor (Nurwulan, 2017). Salah satu Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi selain pola makan adalah faktor usia, pada penelitian ini responden masuk dalam kategori remaja awal yaitu 11-14 tahun. Pada penelitian Syahfitri (2016) mengatakan bahwa pada masa remaja pertumbuhan berat badan dan tinggi badan mengalami perkembangan yang sangat cepat, karena pada masa ini tubuh memerlukan persiapan untuk menjelang masa reproduksi. Menurut Hardiyansyah dan Supariasa

(2016) percepatan penambahan tinggi badan pada remaja 15-20% dan pertumbuhan tulang 45% lebih cepat dari pada masa anak-anak. Menurut penelitian Suhartini & Ahmad (2018) pada masa remaja sangat cenderung dengan pemilihan bahan makan terutama dengan makanan instan, karena pada masa remaja sangat mudah dipengaruhi dengan hal baru atau makanan baru dan muncul rasa penasaran.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang kurang dengan status gizi normal sejumlah 83 responden (80,58%). Hasil analisis menggunakan uji statistik diperoleh p-value 0,81 ($>0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan status gizi di Gontor Putri 1.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Fikri & Husna (2017) mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan obesitas. Selain itu penelitian ini sejalan dengan penelitian Isnawati et al (2019) yang dilakukan pada santri MA Al-Hamidiyah Depok yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan kualitas tidur dengan status gizi dengan nilai p-value $>0,05$. Serta sejalan dengan Saputri et al (2018) yang menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi pada remaja di SMPN 2 Klebo Boyolali.

Sebaliknya, pada penelitian Afifah (2018) tidak sejalan dengan penelitian ini yang mengatakan terdapat hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja SMA 1 Pirang, penelitian afifah berada di SMA dengan sampel 89 orang.

Sedangkan penelitian ini berada di pesantren dengan sampel sebanyak 103 orang. Selanjutnya pada penelitian Triyani et al (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi di SMP Negeri Pontianak dengan nilai p-value 0.002. Penelitian Triyani berbeda dengan penelitian dikarenakan menggunakan teknik simple random sampling dengan sampel sebanyak 96 orang menggunakan uji korelasi Spearman sedangkan dalam penelitian ini menggunakan teknik cluster random sampling dengan sampel 103 orang menggunakan uji Man-Whitney dan uji Kruskal-Wallis.

Tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi 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. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya status gizi adalah faktor genetik, menurut Andini et al (2016) faktor genetik sangat mempengaruhi status gizi, yang menyebabkan terjadinya kelainan pada penyimpanan lemak, kelainan pengatur pusat makan dan pengeluaran dalam tubuh yang menyebabkan mutasi MCR-4 (Melanocortin-4 reseptor). Pada penelitiann Prihandini & Maharani (2019) MCR-4 (Melanocortin-4 reseptor) bertugas sebagai pengatur dalam keseimbangan energi dan mengatur asupan makan dalam tubuh. Apabila MCR-4 (Melanocortin-4 reseptor) berikaitan dengan hormon AgRP akan mengeluarkan efek

konsumsi pakan yang tinggi, sebaliknya pada MCR-4 (Melanocortin-4 reseptor) berikaitan dengan hormon aMSH akan memberikan efek berhenti makan dan rasa kenyang. Apabila MCR-4 (Melanocortin-4 reseptor) berhenti atau tidak berfungsi akan terjadinya penghambatan sinyal kenyang kepada otak yang menyebabkan terjadinya peningkatan asupan makan dan terjadinya obesitas (Putra et al, 2010).

Hasil statistik menunjukkan hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai p-value 0,92 atau p-value >0,05. Hal ini dapat diartikan bahwa tidak ada berhubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. Pada penelitian ini responden memiliki aktivitas fisik sedang dimana responden cenderung melakukan aktivitas seperti menyapu, menyuci baju, menyetrika, pergi ke sekolah, belajar malam, olahraga, beribadah yang menjadikan sebagian responden aktivitas fisik sedang.

Sejalan dengan penelitian Ovita et al (2019) tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri kelas VII SMPN 20 Surabaya dengan nilai p-value >0,05. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ernyasih et al (2017) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMP Yayasan Pendidikan Islam Bintoro Jakarta dengan nilai p-value >0,05. Serta sejalan dengan Saint & Ernawati (2019) tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa X dan XII IPA SMAN 7 Surabaya, dengan hasil statistik

menunjukkan nilai p-value 0,892 atau >0,05.

Sebaliknya penelitian Afrilia & Festilia (2018) tidak sejalan dengan penelitian ini yang mengatakan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di SMP Al-Azhar Pontianak dengan nilai p-value <0,05. Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan Penelitian Afrilia & Festilia dikarenakan penelitian tersebut menggunakan teknik stratified random sampling dengan sampel 60 orang, sedangkan penelitian ini menggunakan cluster random sampling dengan sampel sebanyak 103 orang. Serta penelitian Ulandari (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMPN 16 makasar dengan metode simple random sampling yaitu sistem lot dengan instrumen aktivitas fisik menggunakan Physical Activity Level (PAL). Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan cluster random sampling dengan instrumen aktivitas fisik menggunakan the International Physical Action Questionnaire (IPAQ).

Pada penelitian ini responden berada di dalam lingkungan pondok pesantren dimana aktivitas telah ditentukan, berawal bangun tidur sampai tidur kembali. Menurut Widiyatmoko & Hadi (2018) lingkungan didalam rumah dan sekolah sangat berpengaruh terhadap aktifitas responden. Pada penelitian ini sebagian responden memiliki aktivitas fisik yang sedang 87 responden (84,46%). Berdasarkan hasil the International Physical Action Questionnaire (IPAQ) yang telah di berikan kepada responden menunjukkan sebagian besar aktivitas

fisik responden adalah aktivitas fisik ringan dan sedang, salah satunya adalah duduk dan belajar, dalam kesehariannya responden menghabiskan 7-8 jam disekolah ditambah dengan kegiatan belajar malam 2 jam dan kegiatan pondok. Hal ini dikarenakan status responden adalah pelajar, sehingga kegiatan utama adalah belajar.

Faktor lain yang menyebabkan terjadinya status gizi adalah sosial budaya. Santriwati gontor putri 1 berasal dari berbagai daerah dan negara, indonesia sendiri memiliki 33 provinsi dengan suku yang berbeda. Pada penelitian ini sebagian responden berasal dari suku jawa (%). Menurut Haryanti (2016) menunjukkan bahwa sosial budaya dapat mempengaruhi status gizi seseorang dalam pemilihan makanan, konsumsi makanan. Salah satu contoh budaya bagi masyarakat jawa adalah seseorang yang telah memakan roti belum dikatakan makan apabila belum memakan nasi. larangan dalam makanan, sebagian daerah mempunyai larangan makan yang berbeda dengan alasan yang tidak logis, dikarenakan kurangnya pemahaman masyarakat dalam pengetahuan gizi.

Kesimpulan

Hasil statistik menunjukkan hubungan pola makan dengan status gizi dengan, hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan, dan hubungan kualitas tidur dengan status gizi tidak ada berhubungan secara signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada kedua orangtua saya dan pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam kelancaran jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia D.A, Festilia S. 2018
 “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi di Siswa SMP Al-Azhar Pontianak” Pontianak Nutrition Journal (PNJ) Vol. 1 NO. 1
- Agustin D. 2012 “faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon” Skripsi. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Progam Studi Sarjana
- Alamsyah D, Mexiatalia M, Margawati A. 2017 “Beberapa Faktro Risiko Gizi Kurang dan Gizi Buruk pada Balita 12-59 Bulan (Studi Kasus di Kota Pontianak)” Jurnal Epidemiologi Komunitas Vol.2 No. 1. Hal: 54-62
- Andini A.R, Aditiawati, Septadina I.S. 2016 “Pengaruh Faktor Keturunan dan Gaya Hidup Terhadap Obesitas pada Murid Sd Swasta di Kecamatan Ilir 1 Palembang” Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol. 3 No. 2 April. Hal: 114-119
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. Sport Science and Health, 1(1), 22–27.
- Craig RG, JM Powers. 2002. *Restorative dental materials*. 11th ed. Missouri: Mosby, Inc. 231-285

- Ernyasih, Handari S. 2019 “ Hubungan anatar Aktivitas Fisik dan Konsumsi Zat besi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Yayasan Pendidikan Islam Bintoro Jakarta Selatan Tahun 2017” *Journal kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 15, No. 1, Juli
- Fikri, H. K., & Husna, C. A. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar (Sd) Negeri Di Desa Kampung Jawa Lama Dan Lancang Garam Kota Lhokseumawe. *Averrous*, 4(1).
- Hastuti E, Norazizah R. 2016 “Hubungan Pengetahuan, Sikap, Status Ekonomi dan Sosial Budaya Terhadap Status Gizi Batita Tahun 2016” *Jurnal berkala Kesehatan*, Vol. 2, No. 1, November Hal: 9-14
- Hendra C, Manamping A.E, Budiarto F. 2016 “ Faktor-Faktro Resiko Terhadap Obesitas Pada Remaja di Kota Bitung” *Jurnal e-Biomedik (eBm)* Vol. 4, No. 1, Januari-Juni
- Katmawanti S, Supriyadi, Setyorini I. 2020“ Hubungan Pola makan dan Aktivitas Fisik dengan Status gizi Siswi kelas VII SMP Negeri (Full Day School)” *Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 tahun 2013 “angka kecukupan Gizi yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia”
- Kementerian Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 “ Pedoman Gizi Seimbang”
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah. Diunduh 20 Desember 2017
- Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro’ifah, I. (2016). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Midwifery Jurnal Kebidanan*, 2(2), 1–7.
- Marfuah D, Hadi H, Huriyati E. 2013 “ Durasi dan Kualitas Tidur Hubungannya dengan Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul” *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia* Vol. 1, No. 2, Mei. Hal: 93-101
- Muliyati H, Ahmil, mandola L. 2019 “ Hubungan Citar Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi remaja Putri” *CHMK MIDWIFERY SCIENTIFIC JOURNAL* Vol.2, Nomor 1 Januari
- Musyayyib, R., Hartono, R., & Pakhri, A. (2017). Pengetahuan dan pola makan dengan status gizi remaja dipondok pesantren nahdlatul ulum soreang maros. *Media Kesehtan Politeknik Kesehatan Makasar*, 12(2), 29–38.
- Nurwulan E, Furqon M, Safitri D.E. 2017 “ Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, dan pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi” *ARGIPA*. Vol 2, No. 2: 65-74
- Ovita A.S, Hatmanti N.M, Amin N. 2019 “ Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan

- Status Gizi Remaja Putri kelas VII SMPN 20 Surabaya” *Sport and Nutrition Journal* Vol. 1 No. 1 Juni (27-32)
- Pujiati, Arneliwati, Rahmalia S. 2015 “ Hubungan Antara perilaku makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri” *JOM* Vol. 2 No. 2, Oktober
- Putra I.G.A Sajuthi D. 2010 “Variasi Molekuler Gen Reseptor Melanokrin-4 pada Monyet Ekor Panjang” *Jurnal Veteriner* September Vol. 11 No. 3: 138-143
- Putra T.E. 2017 “Hubungan Antara Durasi dan Kualitas Tidur dengan Overweight pada Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta” Skripsi: Univeriats Alma Ata Yogyakarta
- Putra Y.W, Rizqi A. 2018 “ Index Massa Tubuh (IMT) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri Smp Negeri 1 Sumberlawang” *Gaster* Vol. Xvi No. 1 februari
- Prihandini P.W, Maharani D. 2019 “ Gen Melanocortin-4 receptor (MC4R) sebagai Gen utama untuk Seleksi Pertumbuhan Cepat pada Sapi Potong” *Wartazoa* Vol. 29 No. 2 Hlm. 085-096
- Rahayu T.B, Fitriana. 2012 “ Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi remaja Putri” *Jurnal Vokasi kesehatan* 6 (1) hlm. 46-51
- Riskesdas. (2019). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (pp. 1–627). Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Salsabila J, Achmas S, indrasari E.R. 2018 “ Hubungan Pola makan dan Aktivitas Fisik dengan Status gIzi pada Pesantren Manarul Huda kelurahan Ciumbuleuit Kota Bandung” *Prosiding Pendidikan Dokter* ISSN: 2460-657X
- Saint H.O, Ernawati 2019 “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa X dan XII IPA SMAN 7 Surakarta 2017/2018” *Tarumanegara medical journal*, Vol. 2, No. 1, 54-58 Oktober
- Simarmata, I. Y. ., Mantik, M. F. J., & Rampengan, N. H. (2017). Hubungan Status Gizi dan Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Tikala Manado. 5–10.
- Suhartini, Ahmad. 2018 “Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi remaja Putri pada Siswi Kelas VII SMPN 2 Desa Tambak Baya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak tahun 2017” *Jurnal Medikes* Vol. 5 Edisi 1, April
- Supariasa, D., Bakri, B., Fajar, I (2016). *Penilaian Status gizi*, edisi 2. Jakarta EGC
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H., (2018). *Tingkatsil Aktivitas fisik Siawa Di Kota Semarang*, *Jurnal Sport Area*, Vol.3 (2). 2245
- Syahfitri Y, Ernalina Y, Restuatuti T. 2017 “ Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi SMP negeri 13 Pekanbaru tahun 2016” *JOM FK* Vol. 4 No. 1 Februari
- Triyani E, Herman, Pradika J. 2018 “ Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Obesitas pada Remaja di SMP Negeri 22 Pontuanak” Skripsi: Universitas Tanjungpura

- Ulandari S, Kartini T.D, Hartono R. 2019 “Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 16 Makasar” *Media Gizi Pangan*, Vol. 26, Edisi 2
- Yusinta, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiludin, M. ze. 2019). Hubungan Body Image Dengan Pola Konsumsi Dan Status Gizi Remaja Putri Di Smpn 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(2), 47–53.
- Desrosier, Norman W. 2008. *Teknologi Pengawetan Pangan*. Penerbit Universitas Indonesia
- Guizani, N., Al-Saidi, G.S., Rahman, M.S., Bornaz, S. And Al-Alawi, A.A. 2010. State diagram of dates: glass transition, freezing curve and maximal-freeze-concentration condition. *Journal of Food Engineering*. Vol. 99 (2): 92-97
- Jariyah, Rosida, W Dewi. 2010. Pembuatan Marmalade Jeruk Bali (Kajian Proposi Daging Buah : Albedo) dan Penambahan Sukrosa. TP-FTI UPN. Jatim
- Kartika, Hastuti, Supartono. 1988. *Pedoman Uji Inderawi Bahan Pangan*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Kementerian Pertanian. 2015. Basis Data Ekspor-Impor Komoditi Pertanian. Diperoleh dari website Kementerian Pertanian Republik Indonesia: <http://www.pertanian.go.id> (diakses pada tanggal 02 September 2017).
- Myahara R, M., J Karkalas, and M.S Taylor. 1999. The composition of maturing Omani dates. *Journal of Science and Food Agriculture*. Vol.79 (1): 345-350.
- Putu D,W., I K Suter., A, K Nocianitri. 2009. Pengaruh Penutupan Dan Suhu Pada Proses Perebusan Terhadap Karakteristik Sirup Wortel. *Jurnal Agrotekno*. Vol. 15 (1): 25-29
- Restu D W. 2015. Ekstraksi Pektin Kulit Jeruk Bali Dengan Microwave Assisted Extraction Dan Aplikasinya Sebagai Edible Film. *Skripsi*. Program Studi Teknik Kimia Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang.
- Rosita L Balia., C Hartati., R Obin., W Eka. 2011. Derajat Keasaman dan Karakteristik Organoleptik Produk Fermentasi Susu Kambing dengan Penambahan Sari Kurma yang diinokulasikan Berbagai Stater Bakteri Asam laktat. Universitas Padjajaran. *Jurnal Ilmu Ternak*. Vol.11 (1): 49-72
- Susanto S., A Rahayu., D Sukma., I, S Dewi. 2011. Karakter Morfologi dan Kimia 18 Kultivar Pamelon Berbiji dan Tanpa Biji. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*. Vol.16 (1): 43-48
- Susanto S., R Arifah., N, T Kartika. 2013. *Ragam Pamelon Indonesia*. Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Winarno F.G . 2008. *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.