

**HUBUNGAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN STATUS GIZI
SISWA SMA PGRI 1 BANJARBARU TAHUN 2023**

Muhammad Farras Arrafi'irian Noor¹, Siska Dhewi², Ahmad Zacky Anwary³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari, 19070447

²Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari, 1108018701

³ Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) Muhammad Arsyad Al Banjari, 1127028401

e-mail : iambigmen4646@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Menurut hasil Riskesdas tahun 2018, di Provinsi Kalimantan Selatan, prevalensi status gizi IMT/U pada remaja berusia 16-18 tahun telah diidentifikasi. Dalam wilayah ini, terdapat 1.283 remaja yang telah diukur IMT/U mereka. Ditemukan bahwa 9,67% dari mereka termasuk dalam kategori kurus, sementara 3,17% mengalami obesitas. Di Kota Banjarbaru, ditemukan bahwa prevalensi status gizi IMT/U kurus sekitar 6,87%, dan obesitas sekitar 3,17%. Penelitian ini melibatkan 62 siswa SMA PGRI 1 Banjarbaru sebagai responden. **Tujuan** : Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara pola makan, pola tidur, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok dengan status gizi siswa tersebut. **Metode** : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu sebuah jenis penelitian yang dilakukan dalam jangka waktu relatif singkat dan di tempat tertentu. **Hasil** : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi siswa ($p\text{-value} = 0,623$), juga tidak ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan status gizi siswa ($p\text{-value} = 0,575$). Selain itu, tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa ($p\text{-value} = 1,000$), dan juga tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dengan status gizi siswa ($p\text{-value} = 0,859$). Sebagai rekomendasi, disarankan agar pihak guru memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya pola hidup sehat dan pemahaman yang benar mengenai status gizi, untuk mendukung perkembangan fisik dan mental yang sehat pada remaja.

Kata Kunci : Pola Makan, Pola Tidur, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok, dan Status Gizi Remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Kusumawardani, N. *et al.* (2015) *Perilaku Berisiko Kesehatan Pada Pelajar SMP Dan SMA Di Indonesia Disusun oleh.*
- Kusumo, F. (2020) 'Biodiesel synthesis from Ceiba pentandra oil by microwave irradiation-assisted transesterification: ELM modeling and optimization', *Renewable Energy*, 146, pp. 1278–1291. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.renene.2019.07.065>.
- Mokoginta, F.S., Budiarmo, F. and Manampiring, A.E. (2016) 'Gambaran Pola Asupan Makanan Pada Remaja Di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara', *eBiomedik*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14618>.
- Rampengan, C.B.L., Tawal, B. and Sendow, G.M. (2019) 'Pengaruh Komunikasi, Pengawasan Dan Kualitas Kehidupan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Hotel Aryaduta Manado The Effect Of Communication, Supervision And Quality Of Work Life On Employee Performance Of Hotel Aryaduta Manado', 7(3), pp. 2999–3008.
- Riset Kesehatan Dasar (2018) *Laporan Nasional Riskesdas 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Riset.*
- Soeyono, R. (2021) 'Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa', *Jurnal Gizi Universitas Surabaya* [Preprint].
- Suci, S.P. (2011) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta', *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. [Preprint].
- Widnatusifah, E. *et al.* (2020) *Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu Description Of Nutritional Intake And Nutritional Status Of Petobo Refugee Adolescents Palu, JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition.*