HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: July, 19, 2025
Revised: October, 05, 2025
Available online: October, 05, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik SMP

Muhammad Rosyad Hullah*, Maureen Irinne Punuh, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Muhammad Rosyad Hullah. *Email: muhammadhullah121@student.unsrat.ac.id

Abstract

Background: Adolescents are a group vulnerable to nutritional problems. The main factor behind this is that adolescence is a period of accelerated growth and development, often accompanied by changes in eating habits and lifestyle. Although each adolescent has different demands, activity levels begin to increase significantly as they approach junior high school. Adolescents' nutritional status is influenced by various factors, including eating habits, economic conditions, cultural background, and physical activity levels. Physical activity is defined as any form of bodily movement that increases energy expenditure, thus playing a role in maintaining energy balance and preventing the risk of excess weight.
Purpose: To analyze the relationship between physical activity and nutritional status of students in junior high school.
Method: This quantitative research with an analytical observational design employed a cross-sectional approach. The study was conducted from March to July 2025 at Pineleng 2 Public Junior High School, involving 77 respondents in grades VII and VIII. The research instruments included the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the SECA height and weight measurement tool. Data were analyzed using univariate and bivariate methods, with Fisher's exact test for correlation between variables.
Results: some respondents had active physical activity totaling 69 respondents and for good nutritional status totaling 58 respondents.
Conclusion: There is a relationship between physical activity and nutritional status with a p value = 0.019 ($p<0.05$).

Keywords: Adolescents; Nutritional Status; Physical Activity.

Pendahuluan: Remaja termasuk dalam kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Faktor utama yang melatarbelakangi hal ini adalah masa remaja merupakan periode percepatan pertumbuhan dan perkembangan, yang sering kali diiringi dengan perubahan kebiasaan makan dan pola hidup. Meskipun setiap remaja mempunyai tuntutan yang berbeda, tingkat aktivitas pada usia remaja akan mulai cukup meningkat ketika mendekati usia Sekolah Menengah Pertama. Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kebiasaan makan, kondisi ekonomi, latar belakang budaya, dan tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi, sehingga berperan dalam menjaga keseimbangan energi dan mencegah risiko kelebihan berat badan.
Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi peserta didik di SMP.
Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan pada Maret–Juli 2025 di SMP Negeri 2 Pineleng dengan melibatkan 77 responden

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1246

kelas VII dan VIII. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) serta alat ukur tinggi badan dan berat badan merk SECA. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, dengan uji hubungan antar variabel menggunakan uji *Fisher's Exact Test*.
Hasil: Sebagian responden memiliki aktivitas fisik aktif berjumlah 69 responden dan untuk status gizi baik berjumlah 58 responden.
Simpulan: Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai p = 0.019 (p<0.05).

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Remaja; Status Gizi.

PENDAHULUAN

Remaja termasuk dalam kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Faktor utama yang melatarbelakangi hal ini adalah masa remaja merupakan periode percepatan pertumbuhan dan perkembangan, yang sering kali diiringi dengan perubahan kebiasaan makan dan pola hidup, Meskipun setiap remaja mempunyai tuntutan yang berbeda, tingkat aktivitas pada usia remaja akan mulai cukup meningkat ketika mendekati usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Delavita, Ulvie, Nughraheni, & Latrobdiba, 2023).

Terdapat tiga masalah gizi yang masih menjadi tantangan di Indonesia, yaitu gizi kurang, kekurangan zat gizi mikro, dan gizi berlebih (United Nations Children's Fund, 2021). Sementara itu, fase remaja dibagi berdasarkan rentang usia, yaitu remaja awal (*early adolescence*) pada usia 10–13 tahun, remaja tengah (*middle adolescence*) pada usia 14–16 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) pada usia 17–19 tahun (World Health Organization, 2024).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kebiasaan makan, kondisi ekonomi, latar belakang budaya, dan tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi, sehingga berperan dalam menjaga keseimbangan energi dan mencegah risiko kelebihan berat badan (Rachmi, Wulandari, Kurniawan, Wiradnyani, Ridwan, & Akib, 2019). Rendahnya aktivitas fisik pada remaja dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Waluyani, Siregar, Anggreini, Aminuddin, & Yusuf, 2022). Terjadi peningkatan signifikan dalam persentase anak dan remaja usia 5-19 tahun yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, yaitu dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022 (World Health Organization, 2024).

Data dari hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi pada status gizi berdasarkan indeks IMT/U pada remaja usia 13 – 15 tahun di Indonesia sebanyak 1.9% untuk kategori sangat kurus, 76.1% untuk kategori normal dan 4.1% untuk kategori obesitas. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Provinsi Sulawesi Utara 2023 untuk status gizi menurut IMT/U pada remaja berada di angka 0.9% usia 13-15 tahun untuk kategori sangat kurus, 75.4% untuk kategori normal, sedangkan 4.9% untuk kategori kurus usia 13-15 tahun dan 13.2% pada kategori gemuk usia 13- 15 tahun sedangkan kategori obesitas pada usia 13-15 tahun berada pada angka 5.7% (Badan Pusat Statistik Sulawesi Utara, 2023). Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kabupaten Minahasa tahun 2018 menunjukan bahwa untuk status gizi remaja kategori sangat kurus 1.80%, untuk kategori kurus 2.18%, untuk kategori normal 71.67%, untuk kategori gemuk 14.20% dan untuk kategori obesitas 10.14% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Penurunan tingkat aktivitas fisik pada remaja berpotensi meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan (Minggu, Posangi, Wariki, & Manampiring, 2022). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan proses metabolisme tubuh. Peningkatan proses metabolisme tersebut akan memicu proses pembakaran lemak, sehingga berdampak pada penurunan kadar kalori dalam tubuh (Dieny, 2014). Tingkatan aktivitas fisik pada seseorang juga dapat mempengaruhi status gizinya, semakin rendah atau sedikit aktivitas fisik yang dilakukan

Muhammad Rosyad Hullah*, Maureen Irinne Punuh, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Muhammad Rosyad Hullah. *Email: muhammadhullah121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1246

seseorang maka akan semakin tinggi kemungkinan terjadinya obesitas atau kelebihan berat badan pada individu tersebut (Mokoagow, 2020).

Sebanyak 81% remaja usia (11-17 tahun) tidak aktif secara fisik (World Health Organization, 2024). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, aktivitas fisik remaja usia ≥10 tahun di Indonesia masih sangat kurang, yaitu hanya <50% (33.5%). Riskesdas 2018 juga melaporkan bahwa di Provinsi Sulawesi Utara, prevalensi remaja yang kurang beraktivitas fisik sebesar 33.7%. Sementara itu, di Kabupaten Minahasa, aktivitas fisik remaja menempati peringkat kedua dengan kategori kurang aktif sebesar 42.72% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hasil penelitian terkait hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi menunjukan bahwa sekitar 66.7% responden dengan status gizi obesitas dan 50% responden dengan status gizi lebih cenderung memiliki aktivitas fisik yang ringan (Delavita et al., 2023). Fenomena ini diduga berkaitan dengan berkurangnya aktivitas fisik remaja akibat kemudahan akses transportasi yang tersedia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 10.9% responden dengan status gizi obesitas memiliki tingkat aktivitas fisik ringan; 8.4% responden dengan status gizi lebih memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, sedangkan 13.4% memiliki tingkat aktivitas sedang. Pada kategori status gizi normal, 34.5% responden tercatat memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, sementara 5% responden dengan status gizi kurang juga memiliki aktivitas fisik sedang (Ariaini, Nisa, Yulianti, & Solechah, 2022).

Hasil survei awal yang dilakukan di SMP Negeri 2 Pineleng didapatkan bahwa terdapat 23 remaja yang telah dilakukan pengukuran status gizi, berdasarkan hasil pengukuran status gizi tersebut menunjukan bahwa remaja dengan status gizi baik 83% dan remaja dengan status gizi lebih 17%%. Selain itu, berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, diketahui sekolah memiliki beberapa ekstrakulikuler seperti olahraga dan senam pagi di hari jumat yang diikuti oleh para siswa-siswi yang dapat memberi pengaruh terhadap aktivitas fisik para siswa-siswi.

METODE

Penelitian kuantitatif menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-Juli 2025 di SMP Negeri 2 Pineleng. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu peserta didik yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi kelas VII dan VIII di SMP Negeri 2 Pineleng dengan total populasi 77 peserta didik.

Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui kuesioner *International Physical Activity Questionnaire Long Form* (IPAQ-LF). Data status gizi menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan. pengukuran berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan digital merk SECA, sedangkan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice* merk SECA. Perhitungan status gizi dilakukan berdasarkan indeks IMT/U (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu univariat untuk distribusi frekuensi variabel yaitu aktivitas fisik dan status gizi, dan bivariat untuk melihat adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi menggunakan uji statistik *fisher's exact test.*

Muhammad Rosyad Hullah*, Maureen Irinne Punuh, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Muhammad Rosyad Hullah. *Email: muhammadhullah121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1246

HASIL

Tabel Distribusi Demografi Karakteristik Responden (N=77)

Variabel	Hasil	P-value
Umur(n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(13.5 ± 0.9)(12–17)	
12-13	41/53.2	
14-15	34/44.2	
16-17	2/2.6	
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-laki	42/54.5	
perempuan	35/45.5	
Status Gizi (n/%)		
Baik	58/75.3	
Buruk	19/24.7	**.019**
Aktivitas Fisik (n/%)		
Aktif	69/89.6	
Jarang	8/10.4	

Berdasarkan tabel di atas, karakteristik rata-rata usia responden adalah 13.5 dan standar deviasi 0.9 dengan rentang usia 12–17 tahun. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 12–13 tahun sebanyak 41 responden (53.2%). Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 42 responden (54.5%), memiliki status gizi baik sebanyak 58 responden (75.3%), serta tergolong aktif secara fisik sebanyak 69 responden (89.6%).

Hasil uji *Fisher's Exact (*sig. 2-sided) dengan tingkat kepercayaan 95% (α = 0.05), menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik (ρ = 0.019).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Pineleng dengan jumlah responden sebanyak 77 siswa. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu 42 orang (54.5%), sedangkan responden perempuan berjumlah 35 orang (45.5%). Distribusi usia didominasi oleh responden berusia 13 tahun sebanyak 34 orang (44.2%) dan 14 tahun sebanyak 30 orang (39%). Sebagian kecil responden berusia 12 tahun sebanyak 7 orang (9.1%), 15 tahun sebanyak 4 orang (5.2%), serta 16 dan 17 tahun masing-masing 1 orang (1.3%).

Status gizi dan kecukupan gizi individu dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya adalah kondisi sosial ekonomi, termasuk tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan orang tua. Pendapatan keluarga yang memadai berperan signifikan dalam mendukung optimalisasi proses tumbuh kembang anak (Hati, Dina, & Fajriah, 2024). Semakin tinggi pendapatan keluarga, semakin mudah orang tua menyediakan makanan bernutrisi sehingga asupan gizi seimbang dapat tercapai. Pendidikan juga berperan sebagai faktor tidak langsung yang memengaruhi status gizi. Orang tua dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki kesadaran akan pentingnya gizi, sehingga lebih selektif dalam memilih asupan makanan untuk anak. Selain itu, semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, semakin baik pula kemampuan mereka dalam memperoleh dan memahami informasi terkait kesehatan anak, termasuk penyediaan makanan bergizi dan seimbang (Herwawan, Tomasoa, Jotlely, Leutualy, & Madiuw 2023).

Penilaian status gizi merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan karena asupan gizi seimbang tidak hanya mendukung pertumbuhan dan perkembangan, tetapi juga mencegah berbagai penyakit. Melalui penilaian

Muhammad Rosyad Hullah*, Maureen Irinne Punuh, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Muhammad Rosyad Hullah. *Email: muhammadhullah121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1246

gizi yang tepat, kekurangan maupun kelebihan nutrisi dapat dideteksi sejak dini sehingga kualitas hidup dapat ditingkatkan. Proses penilaian mencakup pola makan, kondisi fisik, data klinis, hingga pemeriksaan antropometri seperti berat dan tinggi badan (Djide, Prasiwi, Petrika, & Irma, 2025). Status gizi normal menunjukkan terpenuhinya zat gizi esensial dalam tubuh, sedangkan status gizi tidak normal terjadi ketika ada ketidakseimbangan gizi, baik karena kekurangan maupun kelebihan (Najmah, Idris, Utama, Sari, Rosyada, Anjani, Popita, Arinda, Yeni, Ermi, Andarini, Etrawati, & Ardillah, 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebanyak 58 orang (75,.3%), diikuti gizi lebih sebanyak 12 orang (15.6%), obesitas 4 orang (5.2%), dan gizi kurang 3 orang (3.9%). Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara asupan nutrisi dari makanan dan kebutuhan tubuh dalam proses metabolisme (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020; World Health Organization, 2022). Kebutuhan gizi remaja relatif besar karena masa pertumbuhan yang masih berlangsung, serta aktivitas fisik yang umumnya lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (Adriani, 2016).

Aktivitas fisik responden juga tergolong baik, dengan mayoritas masuk kategori aktif sebanyak 69 orang (90%) dan 8 orang (10%) tergolong kurang aktif. Aktivitas fisik tinggi dilakukan melalui olahraga di sekolah seperti bola voli dan sepak bola, sedangkan aktivitas sedang terlihat pada kegiatan piket kelas dan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi (Lele, Kapantow, & Sanggelorang, 2023).

Bila dilakukan secara teratur, aktivitas fisik terbukti memberi manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental (World Health Organization, 2024). Aktivitas fisik dapat dilakukan oleh semua individu, namun laki-laki cenderung lebih sering melakukan aktivitas fisik intensif dibandingkan Perempuan (Cicilia, Kaunang, & Langi, 2018). Hal ini disebabkan oleh faktor fisiologis, struktur otot, kapasitas kardiorespirasi, serta pengaruh hormon testosteron yang mendukung energi dan kekuatan otot lebih tinggi pada laki-laki (Sari, 2024).

Hasil uji *Fisher's Exact* yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan nilai p = 0.019 (p < 0.05), yang berarti terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi. Hal ini mengindikasikan bahwa status gizi tidak hanya ditentukan oleh asupan makanan, tetapi juga oleh aktivitas fisik yang dilakukan. Remaja dengan aktivitas fisik tinggi cenderung mengeluarkan lebih banyak energi, sehingga berpengaruh pada status gizi mereka (Condello, Capranica, Stager, Forte, Falbo, Di Baldassarre, Garcia & Pesce, 2016).

Namun, ada juga kasus di mana aktivitas fisik rendah tetap disertai status gizi normal, karena status gizi dipengaruhi pula oleh pola makan (Agisna, Kartika, Aulia, Maulana, Anggisna, & Nasution, 2022). Aktivitas fisik memicu pembakaran energi, sehingga semakin banyak aktivitas dilakukan maka semakin besar energi yang dikeluarkan (Emelia, Malonda, & Kapantow, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan di SMP PGRI 12 Kota Bogor yang melaporkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi (Khoerunisa & Istianah, 2021). Demikian pula, penelitian di SMP Negeri 1 Banjarbaru menunjukkan p *value* < 0.001 dan menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja dengan aktivitas fisik sedang memiliki status gizi baik (Ariani et al., 2022).

SIMPULAN

Aktivitas fisik didominasi oleh responden dengan kategori aktivitas fisik aktif . Status gizi didominasi oleh responden dengan kategori status gizi baik. Hasil uji *fisher's exact test* menunjukkan bahwa, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil ini sebagai referensi, namun dengan menambah metode lain atau dengan menambahkan variabel yang belum ada pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ariaini, S., Nisa, A., Yulianti, Y., & Solechah, S. A. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia, 13*(1), 1-5.

Muhammad Rosyad Hullah*, Maureen Irinne Punuh, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Muhammad Rosyad Hullah. *Email: muhammadhullah121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1246

Agisna, F., Kartika, I., Aulia, R., Maulana, R., Anggisna, S., & Nasution, A. S. (2022). Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health, 4*(1), 26-34.

Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara. (2024). Statistik Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara 2023. Manado: Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Utara. Diakses dari: https://sulut.bps.go.id/id/publication/2024/09/02/1e750802569b28c88409fd0e/statistik-kesehatan-provinsi-sulawesi-utara-2023.html

Cicilia, L., Kaunang, W. P., & Langi, F. L. (2018). hubungan aktivitas fisik dengan kejadian diabetes melitus pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, 7*(5).

Condello, G., Capranica, L., Stager, J., Forte, R., Falbo, S., Di Baldassarre, A., & Pesce, C. (2016). Physical activity and health perception in aging: Do body mass and satisfaction matter? A three-path mediated link. *PLoS One, 11*(9), e0160805.

Delavita, T. Z., Ulvie, Y. N. S., Nughraheni, K., & Latrobdiba, Z. M. (2023) Frekuensi, Jenis Camilan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun. In *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS* (Vol. 6).

Djide, N. A., Prasiwi, N. W., Petrika, Y. & Irma., (2025). Buku Ajar Penilaian Status Gizi. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta. Diakses dari : https://repository.nuansafajarcemerlang.com/publications/591539/buku-ajar-penilaian-status-gizi

Emelia, R., Malonda, N. S., & Kapantow, N. H. (2016). Hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa di SMA Negeri 1 Kota Bitung. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

Dieny, F. F. (2014). Permasalahan gizi pada remaja putri. Yogyakarta: *Graha Ilmu, 1*(4), 49.

Hati, P. M., Dina, R. A., & Fajriah, E. (2024). Hubungan Pendapatan Keluarga dan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Remaja di Desa Babakan, Kabupaten Bogor.

Herwawan, J. H., Tomasoa, V. Y., Jotlely, H., Leutualy, V., & Madiuw, D. (2023). Hubungan Data Demografi Orangtua dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan, 15*(1), 407-414.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf?

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Riskesdas Provinsi Sulawesi Utara 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3905/1/LAPORAN%20RISKESDAS%20SULAWESI%20UTARA%202018.pdf

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta. Diakses dari: https://peraturan.bpk.go.id/Details/152505/permenkes-no-2-tahun-2020?utm_source=chatgpt.com

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Badan Kebijakan dan Pembangunan Kesehatan. Diakses dari: https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/

Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021). Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja: the relationship of macro nutritional intake and physical activity with nutritional status in adolescents. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan, 2*(1), 51-61.

Muhammad Rosyad Hullah*, Maureen Irinne Punuh, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Muhammad Rosyad Hullah. *Email: muhammadhullah121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1246

Lele, W. T., Kapantow, N. H., & Sanggelorang, Y. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Screen Time dengan Status Gizi Putri di SMA Negeri 4 Manado. *Indonesian Journal of Public Health and Preventive Medicine, 2*(2).

Minggu, L. L., Posangi, J., Wariki, W. M., & Manampiring, A. E. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Kesehatan Siswa SMP dan SMA. *eBiomedik, 10*(1).

Mokoagow, A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi di SMP Nasional Mogoyunggung. *Physical, 1*(1), 20-24.

Najmah, S., Haerawati Idris, S. K. M., Feranita Utama, S., Indah Purnama Sari, S., Amrina Rosyada, S., Risda Anjani, S., & Yustini Ardillah, S. (2022). *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Interseksi Teori & Aplikasi pada Konteks Indonesia.* CV. Bintang Semesta Media.

Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). Buku Panduan Untuk Siswa Aksi Bergizi: Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*

United Nations Children's Fund (UNICEF). (2021*).* Meningkatkan gizi remaja di Indonesia. UNICEF Indonesia. Diakses dari https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi

Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat, 1(1), 28-35.

World Health Organization. (2024). Obesity and Overweight. Diakses dari : https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight?

World Health Organization. (2024). Physical Activity. Diakses dari : https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity?

Muhammad Rosyad Hullah*, Maureen Irinne Punuh, Yulianty Sanggelorang

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Muhammad Rosyad Hullah. *Email: muhammadhullah121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1246