

## STATUS GIZI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH WANITA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS II A KOTA BANDAR LAMPUNG TAHUN 2024

Dyah Ayu Siti Utari Pramasasti<sup>1</sup>, Wayan Aryawati<sup>2</sup>, Nurul Aryastuti<sup>3</sup>  
[dsitiutari@gmail.com](mailto:dsitiutari@gmail.com)<sup>1</sup>, [Aryawati1965@yahoo.com](mailto:Aryawati1965@yahoo.com)<sup>2</sup>, [nurul@malahayati.ac.id](mailto:nurul@malahayati.ac.id)<sup>3</sup>  
Universitas Malahayati

### ABSTRAK

Proporsi obesitas pada orang dewasa sejak tahun 2007 sampai 2018 mengalami peningkatan. Kegemukan dapat menimbulkan beberapa penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, dan beberapa jenis kanker. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik status gizi wanita berdasarkan indeks massa tubuh di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II A Kota Bandar Lampung. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dan sampel pada penelitian ini 223 orang. Berlokasi di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Bandar Lampung dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Analisis data dengan analisis univariat. Hasil uji univariat bahwa status gizi normal 118 (52.5%) dan tidak normal 105 (47.1%), terdapat riwayat penyakit 99 (44.4%) dan tidak memiliki riwayat penyakit 124 (55.6%), pengetahuan baik 179 (80.3%) dan pengetahuan buruk 44 (19.7%), usia  $\geq 46$  tahun 61 (27.4%) dan usia  $< 46$  tahun 162 (72.6%), aktifitas fisik baik 60 (26.9%) dan kurang baik 163 (73.1%), pola makan buruk 115 (51.6%) dan pola makan baik 108 (48.4%). Diharapkan adanya kegiatan pengecekan, pemantauan, dan konseling kesehatan rutin tiap bulannya untuk mengetahui riwayat penyakit yang diderita oleh warga binaan.

**Kata Kunci:** Gizi, Pengetahuan, Pola Makan, Usia.

### ABSTRACT

*The proportion of obesity in adults has increased since 2007 to 2018. Obesity can cause several diseases such as diabetes, hypertension, and various non-communicable diseases such as heart disease, stroke, and several types of cancer. This study aims to analyze the characteristics of women's nutritional status based on body mass index in Class IIA women's prison in Bandar Lampung City. The type of research used is quantitative with a cross-sectional approach. The population and sample in this study were 223 people. Located in the Class IIA Women's Prison in Bandar Lampung City using a questionnaire as a research instrument. Data analysis with univariate, bivariate (chi-square), and multivariate (logistic regression) analysis. The results of the univariate showed that the nutritional status was normal 118 (52.5%) and abnormal 105 (47.1%), there was a history of disease 99 (44.4%) and no history of disease 124 (55.6%), good knowledge 179 (80.3%) and poor knowledge 44 (19.7%), age  $\geq 46$  years 61 (27.4%) and age  $< 46$  years 162 (72.6%), good physical activity 60 (26.9%) and poor 163 (73.1%), poor diet 115 (51.6%) and good diet 108 (48.4%). Hopefully there will be routine health check-ups, monitoring, and counseling every month to find out the history of diseases.*

**Keywords:** Age, Diet, Knowledge, Nutrition.

## **PENDAHULUAN**

Dunia saat ini masih dihadapkan dengan permasalahan tentang kelaparan dan kekurangan gizi. Menurut Food and Agriculture Organization (FAO) penduduk yang mengalami kekurangan gizi di dunia berjumlah 768 juta orang pada tahun 2020, hal ini meningkat 18,1% dari tahun sebelumnya yaitu sebesar 650,3 juta orang. Kemudian, 48,8 juta orang menderita kekurangan gizi di Asia Tenggara. Di Asia Barat dan Asia Tengah, penduduk yang kekurangan gizi masing-masing sebesar 42,3 juta orang dan 2,6 juta orang. Sementara di Asia Timur jumlah penduduk kekurangan gizi tidak dilaporkan (Rizaty, 2021).

Pada laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, status gizi rendah pada dewasa mengalami perbaikan di Indonesia. Status gizi kurang pada dewasa turun dari 14,8% (Riskesmas, 2007) dan 11,1% (Riskesmas, 2013) menjadi 9,3% (Riskesmas, 2018), namun proporsi obesitas pada orang dewasa sejak tahun 2007 sampai 2018 mengalami peningkatan sebagai berikut 10,3% (Riskesmas, 2007), 14,8% (Riskesmas, 2013) dan 21,8% (Riskesmas, 2018) dan adanya tren peningkatan proporsi obesitas ini perlu menjadi perhatian.

Di Indonesia, semakin mudahnya akses terkait makanan yang tidak sehat seperti banyak mengandung lemak, gula, dan garam adalah penyebab utama malnutrisi. Menurut riset kesehatan dasar di perkirakan pada tahun 2018 penduduk yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas diperkirakan setidaknya satu dari tiga orang dewasa, satu dari lima anak berusia 5-12 tahun, dan satu dari tujuh remaja berusia 13-18 tahun di Indonesia. Masalah ini diperparah ketika pandemi coronavirus disease 2019 (COVID-19) terjadi. Seiring dengan meningkatnya pembatasan aktivitas sosial, semakin sulit bagi anak-anak dan remaja untuk mengakses makanan bergizi dan tetap aktif secara fisik.

Kegemukan dan obesitas dapat mempengaruhi anak-anak dengan cara berikut: Contohnya termasuk diabetes tahap awal dan tekanan darah tinggi, masalah psikologis dan sosial terkait prasangka dan perundungan yang dilakukan anak lain, dan hasil belajar yang buruk. Anak-anak yang kelebihan berat badan dan obesitas berisiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit tidak menular namun dapat mengancam nyawa saat dewasa seperti penyakit jantung, stroke, dan beberapa jenis kanker (UNICEF Indonesia, 2022).

Berdasarkan data Riskesmas 2018, diketahui bahwa kondisi gizi normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Lampung sebesar 61,40%. Sedangkan, kondisi gizi kurang atau kurus di Provinsi Lampung sebesar 8,95%, kejadian berat badan lebih sebesar 12,35% dan obesitas sebesar 17,31% (Kemenkes RI, 2019). Dari data Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kota Bandar Lampung pada akhir tahun 2023, diketahui terdapat 6 kasus wanita yang mengalami permasalahan gizi. Dari kasus tersebut diantaranya 2 wanita mengalami obesitas dan 4 wanita mengalami gizi kurang (underweight).

Lembaga pemasarakatan perempuan (LPP) kelas II A Bandar Lampung adalah lembaga pelaksana teknis yang bertujuan memberdayakan narapidana perempuan. Warga binaan perempuan memerlukan jumlah makanan yang berbeda dengan warga binaan laki-laki, sehingga pengelolaan gizinya pun berbeda. Narapidana perempuan mempunyai keistimewaan yang tidak dimiliki oleh narapidana laki-laki, antara lain akses terhadap siklus menstruasi, kehamilan, persalinan, dan menyusui. Oleh karena itu, perhatian khusus harus diberikan terhadap pola makan para narapidana perempuan guna menjaga dan meningkatkan kesehatannya (Utami, 2020). Berdasarkan hasil presurvey pada tahun 2023 didapatkan data terdapat sebanyak 223 narapidana yang menghuni Lembaga pemasarakatan perempuan kelas II A Bandar Lampung.

Belum ada penelitian dengan topik serupa yang dilakukan pada Lembaga Pemasarakatan Perempuan Di Kota Bandar Lampung. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas penulis ingin melakukan penelitian di Lembaga Pemasarakatan Perempuan kelas IIA Kota Bandar Lampung dengan judul “Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Wanita Di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Bandar Lampung Tahun

2024”.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dan sampel pada penelitian ini berjumlah 223 orang.

Penelitian ini berlokasi di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Bandar Lampung dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Analisis data univariat dengan distribusi frekuensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel Univariat	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Status Gizi</b>		
Tidak Normal	105	47.1
Normal	118	52.9
<b>Riwayat Penyakit</b>		
Ada Riwayat	99	44.4
Tidak Ada Riwayat	124	55.6
<b>Pengetahuan</b>		
Buruk	44	19.7
Baik	179	80.3
<b>Usia</b>		
≥46 Tahun	61	27.4
<46 Tahun	162	72.6
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Kurang Baik	163	73.1
Baik	60	26.9
<b>Pola Makan</b>		
Kurang Baik	108	48.4
Baik	115	51.6
<b>Total</b>	<b>223</b>	<b>100.0</b>

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi status gizi normal sebesar 118 wanita (52.9%) dan tidak normal sebesar 105 wanita (47.1%). Frekuensi responden yang memiliki riwayat penyakit sebesar 99 wanita (44.4%) dan yang tidak memiliki riwayat penyakit sebesar 124 wanita (55.6%). Frekuensi responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 179 wanita (80.3%) dan yang memiliki pengetahuan buruk sebanyak 44 wanita (19.7%). Frekuensi responden yang memiliki usia  $\geq 46$  tahun sebanyak 61 wanita (27.4%) dan yang memiliki usia  $< 46$  tahun sebanyak 162 wanita (72.6%). Frekuensi responden yang memiliki aktivitas fisik kurang baik sebanyak 163 wanita (73.1%) dan yang memiliki aktivitas fisik baik sebanyak 60 wanita (26.9%). Frekuensi responden yang memiliki pola makan baik sebesar 115 wanita (51.6%) dan yang memiliki pola makan kurang baik sebesar 108 wanita (48.4%).

### a). Status Gizi

Tabel 2. Frekuensi Status Gizi Responden Yang Memiliki Riwayat Penyakit

No	Status Gizi	Riwayat Penyakit									
		Anemia	%	DM	%	Hipertensi	%	TB	%	Tidak Ada	%
1	Gizi Normal	3	1.3	9	4.0	7	3,1	2	0,9	97	43,5
2	Gizi Kurang	18	8.1	7	3.1	5	2,2	10	4,5	0	0
3	Gizi Lebih (Obesitas)	8	3.6	19	8,5	6	2,7	4	1.8	28	12,6

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden yang memiliki gizi normal yang memiliki riwayat anemia sebanyak 3 orang (1.3%), memiliki riwayat DM sebanyak 9 orang (4.0%), memiliki riwayat hipertensi sebanyak 7 orang (3.1%), memiliki riwayat TB sebanyak 2 orang (0.9%). Responden yang memiliki gizi kurang yang memiliki riwayat anemia sebanyak 18 orang (8.1%), memiliki riwayat DM sebanyak 7 orang (3.1%), memiliki riwayat hipertensi sebanyak 5 orang (2.2%), memiliki riwayat TB sebanyak 10 orang (4.5%). Responden yang memiliki gizi Lebih (Obesitas) yang memiliki riwayat anemia sebanyak 8 orang (3.6%), memiliki riwayat DM sebanyak 20 orang (8.5%), memiliki riwayat hipertensi sebanyak 6 orang (2.7%), memiliki riwayat TB sebanyak 4 orang (1.8%).

### b). Riwayat Penyakit

Tabel 3. Frekuensi Riwayat Penyakit Yang Diderita Oleh Responden

Riwayat Penyakit	Frekuensi	Persentase (%)
Anemia	29	13.0
Diabetes Mellitus	36	16.1
Hipertensi	18	8.1
TBC	16	7.2
Tidak ada	124	55.6
<b>Total</b>	<b>223</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden riwayat penyakit yang paling banyak diderita oleh warga binaan yaitu Diabetes Mellitus sebanyak 36 orang (16.1%), riwayat penyakit anemia sebanyak 29 orang (13.0%), hipertensi sebanyak 18 orang (8.1%) dan TBC sebanyak 16 orang (7.2%).

### c). Pola Makan

Tabel 4. Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pertanyaan Variabel Pola Makan

No	Pertanyaan	Ya	%	Tidak	%
1.	Apakah anda secara teratur makan 3 kali sehari?	223	100	0	0
2.	Apakah anda makan pagi pada pukul 07.00-08.00?	188	84.3	35	15.7
3.	Apakah anda makan siang pada pukul 13.00- 14.00?	52	23.3	171	76.7
4.	Apakah anda makan malam pada pukul 19.00?	76	34.1	147	65.9
5.	Adakah makanan pokok selain nasi?	166	74.4	57	25.6
6.	Apakah setiap hari yang anda makan terdiri dari nasi (makanan pokok), lauk pauk, sayuran, buahbuahan, serta susu?	95	42.6	128	57.4
7.	Apakah lauk pauk di rumah mengandung protein? (contoh: tempe, daging, atau telur)	63	28.3	160	71.1
8.	Apakah setiap hari anda makan buah-buahan?	60	26.9	163	73.1
9.	Apakah anda menyukai sayuran sebagai makanan sehari-hari?	35	15.7	188	84.3
10.	Apakah anda akan makan sebanyak-banyaknya saat anda merasa lapar?	208	93.3	15	6.7
11.	Apakah anda sering makan-makanan ringan sebagai camilan atau jajanan?	223	100	0	0
12.	Apakah anda mempunyai kebiasaan tidur setelah merasa kenyang?	35	15.7	188	84.3

13.	Apakah anda gemar mengkonsumsi makan cepat saji, (contoh: mie instan, hamburger, dll)	171	76.7	52	23.2
14.	Apakah anda gemar mengkonsumsi soft drink atau minuman bersoda?	147	65.9	76	34.1
15.	Apakah anda lebih mengutamakan porsi nasi dibandingkan porsi lauk pauk dan sayur-sayuran?	57	25.6	166	74.4
16.	Apakah anda selalu mengkonsumsi makan manis setiap hari?	128	57.4	95	42.6
17.	Apakah anda mengkonsumsi minuman beralkohol?	160	71.7	63	28.3
18.	Apakah anda mengkonsumsi buah-buahan yang tinggi kandungan karbohidratnya seperti pisang, sirsak, nangka, mangga, dan durian?	160	71.7	63	28.3
19.	Apakah anda sering mengkonsumsi makan yang tinggi kandungan karbohidratnya seperti mie, roti, dan pasta?	35	15.7	188	84.3
20.	Apakah anda makan malam pukul 21.00 malam atau lebih?	15	6.7	208	93.3

Berdasarkan tabel diatas berdasarkan pertanyaan terkait pola makan, responden yang paling banyak menjawab “benar” terdapat pada nomor 1 dan 20. Pada nomor satu yang menjawab benar sebanyak 223 orang (100.0%) terkait “Apakah anda secara teratur makan 3 kali sehari?”. Pada nomor dua puluh yang menjawab benar sebanyak 208 orang (93.3%) terkait “Apakah anda makan malam pukul 21.00 malam atau lebih?”. Dan responden yang paling banyak menjawab salah terdapat pada nomor 11 sebanyak 223 orang (100.0%) terkait “Apakah anda sering makan-makanan ringan sebagai camilan atau jajanan?”.

#### d). Pengetahuan

Tabel 5. Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pertanyaan Variabel Pengetahuan

No	Pernyataan	Benar	%	Salah	%
1.	Makanan yang bergizi itu adalah makanan yang mengandung cukup zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh	196	87.9	27	12.1
2.	Fungsi makanan bagi tubuh adalah memberi zat tenaga, zat pembangunan, dan zat pengatur	176	78.9	47	21.1
3.	Fungsi karbohidrat adalah sumber energi bagi tubuh.	173	77.6	50	22.4
4.	Yang paling banyak dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan energi adalah karbohidrat	172	77.1	51	22.9
5.	Fungsi zat pembangun adalah untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan.	184	82.5	39	17.5
6.	Sumber zat pembangun bagi tubuh adalah daging dan susu.	152	68.2	71	31.8
7.	Sumber zat pengatur bagi tubuh adalah sayuran dan buah.	178	79.8	45	20.2
8.	Vitamin dan mineral merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh	185	83.0	38	17.0
9.	Sumber vitamin C terdapat dalam buah jeruk, tomat dan pepaya.	160	71.7	63	28.3
10.	Fungsi vitamin A terbagi menjadi 3 golongan besar yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum, dan proses reproduksi.	158	70.9	65	29.1
11.	Kebutuhan konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari 25% dari kebutuhan energi.	158	70.9	65	29.1
12.	Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan berat badan berlebih.	199	89.2	24	10.8
13.	Faktor pencetus obesitas diantaranya faktor genetik, pola makan yang berlebihan, dan kurang aktivitas	135	60.5	88	39.5
14.	Salah satu penyakit degeneratif akibat obesitas adalah diabetes	159	71.	64	28.

.	melitus.		3		7
15	Akibat kurang makan makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan anemia	174	78.0	49	22.0
16	Kecukupan zat besi pada perempuan lebih besar daripada laki-laki.	198	88.8	25	11.2
17	Makan makanan yang banyak mengandung protein (tempe, tahu, daging, ikan, hati) sangat efektif untuk menanggulangi anemia.	190	85.2	33	14.8
18	Gejala anemia yang mudah dirasakan adalah pusing dan lemah/letih.	201	90.1	22	9.9
19	Kelopak mata bagian bawah dan telapak tangan yang pucat adalah tanda-tanda kekurangan darah	214	96.0	9	4.0
20	KEP adalah penyakit akibat kekurangan gizi yaitu energi dan protein.	186	83.4	37	16.6

Berdasarkan tabel diatas berdasarkan pertanyaan terkait pengetahuan zat gizi, responden yang paling banyak menjawab “benar” terdapat pada nomor 19, 18 dan 12. Pada nomor Sembilan belas yang menjawab benar sebanyak 214 orang (96.0%) terkait “Kelopak mata bagian bawah dan telapak tangan yang pucat adalah tanda-tanda kekurangan darah”. Pada nomor delapan belas yang menjawab benar sebanyak 201 orang (90.1%) terkait “Gejala anemia yang mudah dirasakan adalah pusing dan lemah/ letih”. Pada nomor dua belas yang menjawab benar sebanyak 199 orang (89.2%) terkait Konsumsi makanan sumber energi yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan menyebabkan berat badan berlebih”. Berdasarkan pertanyaan terkait pengetahuan zat gizi, responden yang paling banyak menjawab “salah” terdapat pada nomor enam sebanyak 88 orang (39.5%) terkait “Faktor pencetus obesitas diantaranya faktor genetik, pola makan yang berlebihan, dan kurang aktivitas”.

#### e). Aktifitas Fisik

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Berdasarkan Pertanyaan Aktifitas Fisik

Aktifitas Berat	Jumlah Hari	Frekuensi	Percent (%)
Selama 7 hari sebelumnya, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik seperti yang dijelaskan di atas	1	28	12.6
	2	35	15.7
	3	100	44.8
	5	55	24.7
	6	5	2.2
	Total	223	100.0
Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat tersebut dalam sehari	Jumlah Menit	Frekuensi	Percent (%)
	15 menit	44	19.7
	16 menit	1	0.4
	17 menit	1	0.4
	18 menit	1	0.4
	19 menit	1	0.4
	20 menit	38	17.0
	21 menit	1	0.4
	22 menit	1	0.4
	23 menit	1	0.4
	24 menit	1	0.4
	25 menit	22	9.9
	26 menit	1	0.4
	27 menit	1	0.4
	28 menit	1	0.4
29 menit	1	0.4	
30 menit	1	0.4	

	31 menit	1	0.4
	32 menit	1	0.4
	5 menit	44	19.7
	60 menit	60	26.9
	Total	233	100.0
<b>Aktifitas Sedang</b>	<b>Jumlah Hari</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Percent (%)</b>
Selama 7 hari sebelumnya, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik seperti yang dijelaskan di atas	1	56	25.1
	2	107	48.0
	4	14	6.3
	5	31	13.9
	6	15	6.7
	Total	223	100.0
Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat tersebut dalam sehari	<b>Jumlah Menit</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Percent (%)</b>
	10 menit	27	12.1
	11 menit	1	0.4
	12 menit	1	0.4
	13 menit	1	0.4
	14 menit	1	0.4
	15 menit	46	20.6
	16 menit	1	0.4
	17 menit	1	0.4
	18 menit	1	0.4
	19 menit	1	0.4
	20 menit	30	13.5
	25 menit	10	4.5
	30 menit	21	9.4
	5 menit	77	34.5
	6 menit	1	0.4
	7 menit	1	0.4
8 menit	1	0.4	
9 menit	1	0.4	
Total	233	100.0	
<b>Aktifitas Ringan</b>	<b>Jumlah Hari</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Percent (%)</b>
Selama 7 hari sebelumnya, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik seperti yang dijelaskan di atas	1	60	26.9
	2	95	42.6
	3	8	3.6
	4	48	21.5
	5	7	3.1
	6	5	2.2
	Total	233	100.0
Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat tersebut dalam sehari	<b>Jumlah Menit</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Percent (%)</b>
	10 menit	28	12.6
	11 menit	2	0.9
	12 menit	1	0.4
	13 menit	1	0.4
	14 menit	1	0.4
	15 menit	43	19.3
	16 menit	1	0.4
	17 menit	1	0.4
18 menit	1	0.4	

	19 menit	1	0.4
	20 menit	16	7.2
	25 menit	17	7.6
	30 menit	28	12.6
	5 menit	74	33.2
	6 menit	2	0.9
	7 menit	2	0.9
	8 menit	2	0.9
	9 menit	2	0.9
	Total	223	100.0
Perilaku sedentary	Jumlah Hari	Frekuensi	Percent (%)
Selama 7 hari sebelumnya, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik seperti yang dijelaskan di atas	1	38	17.0
	2	22	9.9
	4	42	18.8
	5	81	36.3
	6	40	17.9
	Total	223	100.0
Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat tersebut dalam sehari	Jumlah Menit	Frekuensi	Percent (%)
	10 menit	1	0.4
	15 menit	22	9.9
	20 menit	59	26.5
	25 menit	43	19.3
	30 menit	60	26.9
	5 menit	36	16.1
	6 menit	1	0.4
	7 menit	1	0.4
Total	223	100.0	

Berdasarkan tabel diatas berdasarkan aktifitas berat, responden yang menjawab pertanyaan “Selama 7 hari sebelumnya, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik seperti yang dijelaskan di atas” paling banyak menjawab 3 hari, yaitu terdapat 100 orang (44.8%). Responden yang menjawab pertanyaan “Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat tersebut dalam sehari” paling banyak menjawab 60 menit, yaitu terdapat 60 orang (26.9%).

Berdasarkan aktifitas sedang, responden yang menjawab pertanyaan “Selama 7 hari sebelumnya, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik seperti yang dijelaskan di atas” paling banyak menjawab 2 hari, yaitu terdapat 107 orang (48.0%). Responden yang menjawab pertanyaan “Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat tersebut dalam sehari” paling banyak menjawab 15 menit, yaitu terdapat 46 orang (20.6%).

Berdasarkan aktifitas ringan, responden yang menjawab pertanyaan “Selama 7 hari sebelumnya, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik seperti yang dijelaskan di atas” paling banyak menjawab 2 hari, yaitu terdapat 95 orang (42.6%). Responden yang menjawab pertanyaan “Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat tersebut dalam sehari” paling banyak menjawab 5 menit, yaitu terdapat 74 orang (33.2%).

Berdasarkan perilaku sedentary, responden yang menjawab pertanyaan “Selama 7 hari sebelumnya, berapa hari Anda melakukan aktivitas fisik seperti yang dijelaskan di atas” paling banyak menjawab 5 hari, yaitu terdapat 81 orang (36.3%). Responden yang menjawab pertanyaan “Berapa lama waktu yang Anda gunakan untuk melakukan aktivitas berat tersebut dalam sehari” paling banyak menjawab 30 menit, yaitu terdapat 60 orang (26.9%).

## KESIMPULAN

1. Responden yang mengalami Status gizi normal sebanyak 118 orang (52.5%) dan tidak normal 105 orang (47.1%).
2. Responden yang memiliki riwayat penyakit sebanyak 99 orang (44.4%) dan tidak

- memiliki riwayat penyakit sebanyak 124 orang (55.6%),
3. Responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 179 orang (80.3%) dan buruk 44 orang (19.7%),
  4. Responden yang berusia  $\geq 46$  tahun sebanyak 61 orang (27.4%) dan usia  $< 46$  tahun sebanyak 162 orang (72.6%),
  5. Responden yang memiliki aktifitas fisik baik sebanyak 60 orang (26.9%) dan kurang baik sebanyak 163 orang (73.1%)
  6. Responden yang memiliki pola makan buruk sebanyak 115 orang (51.6%) dan baik sebanyak 108 orang (48.4%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahdiah, A., Heriyani, F., & Istiana. (2018). Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1(1), 9–14.
- Andya, M. D., Sopiandi, Hariyadi, D., & Dahliansyah. (2022). HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA. 5, 269–277.
- Anggraeni, A. P. W., Widyastuti, N., Purwanti, R., & Fitranti, D. Y. (2020). Perbedaan Konsumsi Makanan Jajanan Kemasan Mengandung Monosodium Glutamat Dan Status Gizi Pada Remaja Urban Dan Sub Urban Di Kabupaten Semarang. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 64–73.
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *JURNAL PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 2(2), 115–122.
- Hruby, A., & Hu, F. B. (2015). The Epidemiology of Obesity: A Big Picture. *Pharmacoeconomics.*, 33(7), 673–689. <https://doi.org/10.1007/s40273-014-0243-x>.The
- Izhar, M. D. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Junk Food , Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. 5(1), 1–7.
- Kemendes RI. (2019). Riskesdas 2018 Provinsi Lampung. Laporan Provinsi Lampung Riskesdas 2018, Riset Kesehatan Dasar Lampung 2018, 598.
- Kemendes RI. (2024). Pola Makan yang dianjurkan untuk Pasien Diabetes Melitus. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan - Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nasution, A. A. D. (2022). Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Pada Era New Normal. Universitas Sumatera Utara.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). Bahan Ajar Gizi: Gizi Dalam daur kehidupan. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riskesdas. (2007). Riset Kesehatan Dasar 2007. Laporan Nasional 2007, 1–384. [http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Riskesdas 2007 Nasional.pdf](http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Riskesdas%202007%20Nasional.pdf)
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Laporan Nasional 2013, 1. [http://www.dof.gov.my/en/c/document\\_library/get\\_file?uuid=e25cce1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715](http://www.dof.gov.my/en/c/document_library/get_file?uuid=e25cce1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715)
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Rizaty, monavia ayu. (2021). FAO: 768 Juta Penduduk Dunia Menderita Kekurangan Gizi pada 2020. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/11/fao-768-juta-penduduk-dunia-menderita-kekurangan-gizi-pada-2020>
- Sandala, T. C., Punuh, M. I., & Sanggelorang, Y. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 176–181. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/39245/35652>
- Setiati, S., Alwi, I., Sudoyo, A. W., K, M. S., Setiyonadi, B., & Syam, A. F. (2017). Buku Ajar Ilmu penyakit Dalam. Interna Publishing.
- Tobelo, C. D., Malonda, N. S. ., & Amisi, M. D. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(2), 24–29.
- UNICEF Indonesia. (2022). Indonesia: Angka orang yang kelebihan berat badan dan obesitas naik di semua kelompok usia dan pendapatan. <https://www.unicef.org/indonesia/id/siaran-pers/indonesia-angka-orang-yang-kelebihan-berat-badan-dan-obesitas-naik-di-semua-kelompok>

- Utami, P. N. (2020). Pemenuhan Pelayanan Kesehatan Bagi Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Langkat. *Jurnal HAM*, 11(Nomor 3), 419–430.
- Warsid, A., Arifin, H., & Jehaman, Tonsisuswi, D. (2023). JURNAL PROMOTIF PREVENTIF Gambaran Pengetahuan dan Konsep Diri Remaja Berkaitan Dengan Obesitas. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(6), 854–861. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>