

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STATUS GIZI REMAJA

Iftita Rochman¹, Merryana Adriani²

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya

²Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya

ABSTRAK

Usia remaja merupakan suatu tahapan usia yang penting karena merupakan masa transisi dari usia kanak-kanak menuju dewasa. Era reformasi memberikan pengaruh berupa perubahan perilaku dan gaya hidup remaja, terutama di wilayah perkotaan. Perubahan perilaku dan gaya hidup ini akan mempengaruhi status gizi remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah mempelajari hubungan gaya hidup dengan status gizi remaja. Gaya hidup yang diteliti meliputi kebiasaan olahraga, merokok, mengonsumsi obat-obatan dan minuman beralkohol. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dan pengumpulan data dilakukan secara *cross sectional*. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas XI SMA Trimurti Surabaya sedangkan sampel yang diambil sebanyak 76 orang siswa melalui sistem *simple random sampling*. Hubungan antara gaya hidup dan status gizi dianalisis menggunakan *Chi Square Test*. Diketahui terdapat hubungan antara kebiasaan merokok ($p = 0,001$) dan kebiasaan mengonsumsi obat-obatan ($p = 0,039$) dengan status gizi remaja. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan berolahraga ($p = 0,101$) dan kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol ($p = 0,170$) dengan status gizi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa tidak seluruh gaya hidup modern remaja memiliki hubungan dengan status gizi remaja. Oleh karenanya diperlukan aktivitas seperti seminar mengenai gaya hidup sehat untuk remaja usia sekolah agar tidak terjadi gangguan gizi pada masa remaja.

Kata kunci: remaja, gaya hidup, status gizi

ABSTRACT

Adolescence is an important age in both physically and psychologically, because in this age there is a transition from childhood to adulthood. Reformation era has an effect to the change of adolescent's behavior and life style especially in urban area. There is a shifting of the adolescent's life style from the traditional ways style of life to the modern ways style of life. The varieties of life style and behavior will affect the nutritional condition of adolescents. That is why it is necessary to be learned about the relation between the life style and the nutritional status of adolescents. The adolescent's life styles researched consist of sports habit, smoking habit, drinking alcohols behavior and drugs consuming behavior. This was an observational research and the data was collected by cross sectional. The population was the XI grade students of SMA Trimurti Surabaya at the total of 299 students, and for the sample 76 students were taken by simple random sampling. The relation between life styles and the nutritional status of adolescence were analyzed by using the Chi Square Test. It was found out that there was a relation between the smoking habit ($p = 0.001$) and the drugs consuming behavior ($p = 0.039$) with the nutritional status of adolescent. In the contrary, there was no relation between sport habit ($p = 0.101$) and drinking alcohol behavior ($p = 0.170$) with the nutritional status of adolescent. These show that not all the adolescent modern ways style of life have relation to the nutritional status. Based on this research, it can be concluded that smoking habit and drugs consuming behavior are the adolescent's life style that have relation to the nutritional status. Meanwhile the sport habit and drinking alcohol behavior have no relation to the nutritional status of adolescents. That is why it is a necessary of having a seminar about healthy life style on school age adolescent so that there will be no any nutritional disturbances in adolescents.

Keywords: adolescent, life style, nutritional status

PENDAHULUAN

Kelompok umur remaja merupakan fase pertumbuhan yang pesat selain pada masa balita, sehingga wajar kalau pada masa ini dibutuhkan zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya. Kebanyakan orang berpikir bahwa remaja mempunyai fleksibilitas dan vitalitas yang tinggi

sehingga mempunyai sedikit masalah kesehatan dan menganggap mereka lebih sehat dari kelompok usia yang lain. Jika kita teliti lebih jauh ternyata remaja mempunyai masalah kesehatan yang sangat kompleks. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat misalnya penurunan konsentrasi

belajar, risiko melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) serta penurunan kesegaran jasmani (Sediaoetama, 2008).

Berdasarkan data Riskesdas 2007 yang digabung dengan data Susenas Kor 2007 dalam Sulistyowati (2009) diketahui bahwa status gizi remaja di Indonesia yang diukur dengan kategori IMT ditemukan remaja yang sangat kurus (24,3%) dan remaja kurus (16,5%). Di samping itu ternyata remaja juga mempunyai kemungkinan untuk mengalami gizi lebih (Dariyo, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Runtuk (2007) menunjukkan hasil bahwa 10,53% remaja di SMAN 22 Surabaya dan SMAN 2 Surabaya berstatus gizi lebih.

Pada fase remaja, fisik mereka terus berkembang. Demikian pula dengan aspek sosial maupun psikologisnya. Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, dan tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Hal ini yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja. Perilaku yang salah banyak dijumpai pada remaja, adanya perubahan emosional, sosial dan intelektual normal terjadi karena mereka menginginkan kebebasan dan mencoba hal-hal baru untuk menemukan jati diri. Salah satu perilaku yang salah adalah adanya kecenderungan untuk mengikuti pola dan gaya hidup modern (Khomsan, 2002).

Banyak penelitian yang telah dilakukan untuk meneliti perilaku gaya hidup pada remaja. Berdasarkan penelitian Martini dan Sulistyowati (2004), tercatat bahwa 32% pelajar SMU di Jember, Bangkalan, Malang, dan Madiun memiliki kebiasaan merokok sedangkan penelitian Goldstein (2001) menunjukkan bahwa remaja usia 14 tahun 52% pernah mencoba miras dan 25% telah bermasalah dengan miras (mabuk).

Penggunaan narkoba dan obat-obatan terlarang juga sudah menjadi gaya hidup pada remaja belakangan ini. Menurut BNN (2003), lebih dari 2 juta remaja Indonesia ketagihan narkoba. Penelitian Pandu Riono (2003) dalam Daryanto (2004) menunjukkan bahwa 30% siswa SMU di Jakarta pada tahun 2003 pernah mencoba narkoba.

Di samping itu, kebiasaan olahraga juga sudah menjadi bagian gaya hidup remaja. Pertiwi (2008)

menyebutkan terhadap 89 remaja di Universitas Airlangga Surabaya, tercatat bahwa 51,7% responden tidak pernah berolahraga dan 48,3% responden suka berolahraga.

Berdasarkan data-data tersebut diketahui bahwa kebiasaan olahraga, perilaku merokok, perilaku mengonsumsi minuman beralkohol serta kebiasaan konsumsi narkoba sudah menjadi bagian gaya hidup sebagian remaja. Di samping itu, juga ditemukan masih adanya masalah gizi remaja yaitu status gizi kurang dan status gizi lebih sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengkaji permasalahan hubungan antara gaya hidup dengan status gizi remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dan data dikumpulkan secara *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI yang bersekolah di SMA Trimurti Surabaya sebanyak 299 siswa, sedangkan untuk sampel diambil 76 siswa secara *simple random sampling*. Variabel terikat adalah status gizi remaja, sedangkan variabel bebas adalah kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok, perilaku konsumsi minuman beralkohol dan perilaku konsumsi narkoba. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner. Hubungan gaya hidup dengan status gizi remaja dianalisis dengan menggunakan *Chi Square Test*.

HASIL PENELITIAN

Status gizi

Tabel 1 menggambarkan status gizi responden di SMA Trimurti Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berstatus gizi normal (72,4%) sedangkan 15,8% responden berstatus gizi lebih dan 11,8% responden berstatus gizi kurang.

Kebiasaan Olahraga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berstatus gizi kurang (88,9%), berstatus gizi normal (52,7%) dan berstatus gizi lebih (66,7%) memiliki kebiasaan olahraga. Distribusi responden berdasarkan

kebiasaan olahraga dan status gizi responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat signifikansi 5% terhadap hubungan kebiasaan olahraga dengan status gizi remaja diperoleh nilai p sebesar 0,101 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan status gizi remaja.

KEBIASAAN MEROKOK

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berstatus gizi kurang mempunyai kebiasaan merokok (66,7%) sedangkan sebagian besar responden yang berstatus gizi normal tidak memiliki kebiasaan merokok, dan seluruh responden yang berstatus gizi lebih tidak memiliki kebiasaan merokok. Distribusi responden berdasarkan kebiasaan merokok dan status gizi responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi di SMA Trimurti Surabaya, Tahun 2010

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	9	11,8
Normal	55	72,4
Lebih	12	15,8
Total	76	100,0

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat signifikansi 5% terhadap hubungan kebiasaan merokok dengan status gizi remaja diperoleh nilai p sebesar 0,001 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan status gizi remaja.

Perilaku Konsumsi Minuman Beralkohol

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berstatus gizi kurang (55,6%), berstatus gizi normal (83,6%), dan berstatus gizi lebih (83,3%) tidak memiliki perilaku konsumsi minuman beralkohol. Distribusi responden berdasarkan perilaku konsumsi minuman beralkohol dan status gizi responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat signifikansi 5% terhadap hubungan perilaku konsumsi minuman beralkohol dengan status gizi remaja diperoleh nilai p sebesar 0,170 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku konsumsi minuman beralkohol dengan status gizi remaja.

Perilaku Konsumsi Narkoba

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berstatus gizi kurang (77,8%) dan berstatus gizi normal (98,2%) tidak memiliki perilaku konsumsi narkoba, bahkan

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Gaya Hidup dan Status Gizi Responden di SMA Trimurti Surabaya, Tahun 2010

Gaya Hidup	Status Gizi					
	Kurang		Normal		Lebih	
	n	%	n	%	n	%
Kebiasaan Olahraga						
Ya	8	88,9	29	52,7	8	66,7
Tidak	1	11,1	26	47,3	4	33,3
Kebiasaan Merokok						
Ya	6	66,7	10	18,2	0	0,0
Tidak	3	33,3	45	81,8	12	100,0
Perilaku Konsumsi Minuman Beralkohol						
Ya	4	44,4	9	16,4	2	16,7
Tidak	5	55,6	46	83,6	10	83,3
Perilaku Konsumsi Narkoba						
Ya	2	22,2	1	1,8	0	0,0
Tidak	7	77,8	54	98,2	12	100,0

Tabel 3. Hasil uji Statistik terhadap Beberapa Variabel

Variabel	Uji Statistik	Nilai p	Arti
Kebiasaan Olahraga	<i>Chi Square</i>	0,101	Tidak ada hubungan
Kebiasaan Merokok	<i>Chi Square</i>	0,001	Ada hubungan
Perilaku Konsumsi Minuman Beralkohol	<i>Chi Square</i>	0,170	Tidak ada hubungan
Perilaku Konsumsi Narkoba	<i>Chi Square</i>	0,039	Ada hubungan

seluruh responden yang berstatus gizi lebih tidak ada yang memiliki perilaku konsumsi narkoba. Distribusi responden berdasarkan perilaku konsumsi narkoba dan status gizi responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Hasil analisis statistik menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat signifikansi 5% terhadap hubungan perilaku konsumsi narkoba dengan status gizi remaja diperoleh nilai p sebesar 0,039 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi narkoba dengan status gizi remaja.

PEMBAHASAN

Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Remaja

Olahraga merupakan kebiasaan yang sudah berkembang di kalangan remaja. Hasil tabulasi silang pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berstatus gizi kurang (88,9%), berstatus gizi normal (52,7%) dan berstatus gizi gemuk (66,7%) memiliki kebiasaan olahraga. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $p > \alpha$ yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan status gizi remaja.

Di dalam berbagai jenis olahraga baik olahraga dengan gerakan-gerakan yang bersifat konstan seperti jogging, marathons dan bersepeda atau juga pada olahraga yang melibatkan gerakan-gerakan yang eksplosif seperti menendang bola atau gerakan smash dalam olahraga tenis atau bulutangkis, jaringan otot hanya akan memperoleh energi dari pemecahan molekul adenosine triphosphate atau yang biasa disingkat sebagai ATP. Dengan adanya pemecahan ATP maka akan berpengaruh pula pada keadaan zat gizi yang terdapat di dalam tubuh seseorang.

Dalam penelitian ini, tidak terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dengan status gizi

remaja. Status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan olahraga saja tetapi banyak faktor lain yang memengaruhinya, diantaranya adalah penyakit infeksi, genetik dan hormonal. Antara status gizi dan infeksi terdapat interaksi. Efek langsung dari infeksi sistemik adalah pada katabolisme jaringan. Walaupun hanya terjadi infeksi ringan, sudah akan menimbulkan kehilangan nitrogen. Demikian pula dengan faktor genetik dan hormonal, di mana faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh sedangkan hormon yang berpengaruh pada keadaan gizi seseorang adalah hormon tyroid. Menurunnya hormon tyroid dalam tubuh akibat menurunnya fungsi kelenjar tyroid akan memengaruhi metabolisme di mana kemampuan menggunakan energi akan berkurang sehingga seseorang akan berisiko mengalami gizi lebih. Dengan demikian perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai variabel tersebut.

Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Status Gizi Remaja

Kebiasaan merokok juga termasuk gaya hidup yang tidak bisa dipungkiri dari kehidupan remaja. Hasil tabulasi silang pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berstatus gizi kurang mempunyai kebiasaan merokok (66,7%), sedangkan sebagian besar responden yang berstatus gizi normal tidak memiliki kebiasaan merokok, dan seluruh responden yang berstatus gizi gemuk tidak memiliki kebiasaan merokok. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $p < \alpha$ yang berarti bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan status gizi remaja. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa rokok yang dikonsumsi oleh remaja dapat mengurangi nafsu makan, menyempitkan pembuluh darah jantung dan saluran cerna sehingga mengganggu proses penyerapan (Arisman, 2009). Nafsu makan yang

berkurang dan gangguan proses penyerapan zat gizi dapat mengakibatkan gangguan gizi pada remaja. Pada orang yang merokok mempunyai risiko menjadi kurus 2 kali lebih besar dibanding yang tidak merokok (Permaisih, 2004).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan merokok berhubungan dengan status gizi remaja sehingga remaja harus menghindari kebiasaan tersebut agar kesehatan dan keadaan gizinya tidak terganggu.

Hubungan Perilaku Konsumsi Minuman Beralkohol dengan Status Gizi Remaja

Perilaku konsumsi minuman beralkohol juga merupakan gaya hidup yang sering terjadi di kota besar. Hasil tabulasi silang pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berstatus gizi kurang (55,6%), berstatus gizi normal (83,6%), dan berstatus gizi gemuk (83,3%) tidak memiliki perilaku konsumsi minuman beralkohol. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $p > \alpha$ yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku konsumsi minuman beralkohol dengan status gizi remaja.

Dalam penelitian ini, perilaku konsumsi minuman beralkohol bukan merupakan suatu kebiasaan karena dari 76 responden yang diteliti, hanya 15 orang (19,7%) yang memiliki perilaku konsumsi minuman beralkohol. Walaupun dalam penelitian ini perilaku konsumsi minuman beralkohol tidak berhubungan dengan status gizi remaja tetapi remaja harus menghindari perilaku tersebut karena konsumsi minuman beralkohol dapat mengganggu kesehatan pada pemakaian dalam jangka waktu lama. Menurut Diehl (2004), konsumsi alkohol dalam jumlah banyak juga dapat memperlambat laju penyerapan makanan (Diehl, 2004). Status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku konsumsi minuman beralkohol saja, tetapi banyak faktor lain yang mempengaruhi seperti penyakit infeksi, hormonal, dan genetik sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai variabel tersebut.

Hubungan Perilaku Konsumsi Narkoba dengan Status Gizi Remaja

Perilaku konsumsi narkoba masih sering dijumpai dalam kehidupan remaja. Hasil tabulasi

silang pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berstatus gizi kurang (77,8%) dan berstatus gizi normal (98,2%) tidak memiliki perilaku konsumsi narkoba, bahkan seluruh responden yang berstatus gizi gemuk tidak ada yang memiliki perilaku konsumsi narkoba. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai $p < \alpha$ yang berarti bahwa terdapat hubungan antara perilaku konsumsi narkoba dengan status gizi remaja. Menurut BNN (2002), efek lain yang diakibatkan oleh penyalahgunaan obat adalah nafsu makan berkurang sehingga mengakibatkan menurunnya berat badan. Jenis narkoba yang dapat menyebabkan nafsu makan berkurang antara lain: morfin, kokain, methamphetamin, shabu-shabu, dan ecstasy. Dalam penelitian ini, walaupun perilaku konsumsi narkoba berhubungan dengan status gizi remaja tetapi hal tersebut bukan merupakan gaya hidup yang menjadi kebiasaan di lokasi penelitian. Dari 76 responden yang diteliti, hanya terdapat 3 orang (3,9%) yang memiliki perilaku konsumsi narkoba. Sebagian besar responden sudah menyadari bahwa perilaku konsumsi narkoba merupakan gaya hidup yang tidak sehat dan harus dihindari. Perilaku tersebut selain berhubungan dengan status gizi remaja, juga dapat menyebabkan ketagihan, ketergantungan dan terganggunya fungsi mental.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup yang meliputi kebiasaan merokok dan perilaku konsumsi narkoba dengan status gizi remaja. Sebaliknya tidak terdapat hubungan antara gaya hidup yang meliputi kebiasaan olahraga dan perilaku konsumsi minuman beralkohol dengan status gizi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua gaya hidup remaja berhubungan dengan status gizi. Status gizi remaja bisa dipengaruhi oleh faktor lain, diantaranya adalah penyakit infeksi, genetik, dan hormonal.

SARAN

Hasil penelitian menunjukkan perlunya meningkatkan peran UKS dalam penyediaan fasilitas seperti timbangan berat badan dan alat

pengukur tinggi badan di sekolah agar siswa dapat mengontrol status gizi mereka melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan secara rutin.

Selain itu juga perlu adanya penyuluhan mengenai gaya hidup sehat khususnya mengenai bahaya rokok dan narkoba pada remaja usia sekolah agar tidak terjadi gangguan gizi pada masa remaja.

Penelitian lebih lanjut mengenai gaya hidup remaja lainnya yaitu *body image* dan aktivitas fisik serta variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti keadaan sosiobudaya, pengetahuan gizi, penyakit infeksi, genetik, dan hormonal juga perlu dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- BNN. 2002. *Kami Peduli Penanggulangan Bahaya Narkoba*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional
- BNN. 2003. *Laporan Hasil Penelitian Penyalahgunaan NAPZA di Indonesia*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional.
- Dariyo, A. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Daryanto, T.A. 2004. *No Drugs, Siapa Takut?* <http://www.indonesia.com/bpost/022004/3/opini1.htm> (sitasi 9 November 2009)
- Diehl, H. 2004. *Waspada Diabetes Kolesterol-Hipertensi*. Bandung: Indonesia Publishing House
- Goldstein, A. 2001. *Addiction From Biology to Drug Policy*. New York: Oxford University Press
- Khomsan, A. 2002. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Martini, S dan M. Sulistyowati, 2004. *Opini Pelajar SMU tentang Upaya Pengendalian Wabah Rokok*. Laporan Penelitian. Surabaya: Universitas Airlangga
- Permaisih. 2004. *Status Gizi Remaja dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. <http://digilib.itb.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jkpkbppk-gdl-res-2003-permaisih-886-gizi&q=Obat> (sitasi 26 November 2009)
- Pertiwi, R.E. 2008. *Model Teori S-O-R dalam Menganalisis Hubungan Antara Kelompok Acuan, Persepsi Bentuk Tubuh Ideal dan Tindakan Olahraga Mahasiswa Universitas Airlangga*. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Runtuk, D.A. 2007. *Perbedaan Pola Konsumsi Fast Food di Kalangan Remaja SMA Daerah Sub-Urban dan SMA Daerah Perkotaan di Surabaya. (Studi di SMA Negeri 22 dan SMA Negeri 2 Surabaya)*. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga
- Sediaoetama, A.D. 2008. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1*. Jakarta: Dian Rakyat
- Sulistyowati, N. 2009. *Status Kesehatan Remaja di Indonesia*. <http://digilib.litbang.depkes.go.id/search.php?q=adolescent&start=1> (sitasi 20 Desember 2009).