

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa penting baik secara fisik maupun psikologi, karena pada masa ini terjadi transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Era reformasi berdampak pada perubahan perilaku dan gaya hidup remaja terutama di daerah perkotaan. Belakangan ini telah terjadi pergeseran gaya hidup remaja dari gaya hidup yang bersifat tradisional menjadi gaya hidup modern. Ragam gaya hidup dan perilaku akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja. Oleh karena itu perlu dipelajari hubungan antara gaya hidup dengan status gizi remaja.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari hubungan gaya hidup dengan status gizi remaja. Gaya hidup remaja yang diteliti meliputi kebiasaan olahraga, kebiasaan merokok, perilaku konsumsi minuman beralkohol, dan perilaku konsumsi narkoba.

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*. Data yang dikumpulkan adalah status gizi berdasarkan *BMI for age* dan data lain seperti karakteristik remaja, karakteristik orangtua, pola konsumsi remaja, tingkat konsumsi zat gizi, dan gaya hidup remaja yang meliputi kebiasaan olahraga, perilaku 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 menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan merokok ($p=0,001$) dan perilaku konsumsi narkoba ($p=0,039$) dengan status gizi remaja. Sebaliknya tidak terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga ($p=0,101$) dan perilaku konsumsi minuman beralkohol ($p=0,170$) dengan status gizi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua gaya hidup modern remaja berhubungan dengan status gizi.

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gaya hidup remaja yang berhubungan dengan status gizi adalah kebiasaan merokok dan perilaku konsumsi narkoba. Sedangkan kebiasaan olahraga dan perilaku konsumsi minuman beralkohol tidak berhubungan dengan status gizi remaja. Dengan demikian perlu adanya penyuluhan mengenai gaya hidup sehat pada remaja usia sekolah agar tidak terjadi gangguan gizi pada masa remaja.

Kata kunci: remaja, gaya hidup, status gizi