

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur Buah, *Emosional Eating* dan *Sedentary Lifetsyle* dengan Status Gizi Remaja

The Relationship Between Fruit and Vegetable Consumption Habits, Emotional Eating, and Sedentary Lifestyle with the Nutritional Status of Adolescents

Hidayatusy Syukrina Puteri^{1*} Lamtiur Elita Sari², Ai Kustiani³

¹ *Universitas Mitra Indonesia; syukrinaputeri@umitra.ac.id ;

² Universitas Mitra Indonesia; lamtiurelitasari@gmail.com

³ Universitas Mitra Indonesia; aikustiani@umitra.ac.id

*(syukrinaputeri@umitra.ac.id)

ABSTRACT

The nutritional status of adolescents in Indonesia remains a serious concern, as indicated by the high prevalence of malnutrition caused by inadequate balanced nutrition intake, emotional eating behavior, and sedentary lifestyle. This study aimed to determine the relationship between sedentary lifestyle, emotional eating, and fruit and vegetable consumption habits with the nutritional status of adolescents at SMA N 1 Banding Agung, Ogan Komering Ulu Selatan. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 86 respondents were selected using purposive sampling. The study was conducted from May to June 2025. Data analysis was performed using the Chi-square test as the data were normally distributed. Data were collected using validated FFQ, DEBQ, and ASAQ questionnaires. The results showed significant associations between vegetable consumption habits ($p=0.003$), fruit consumption ($p=0.001$), emotional eating ($p=0.033$), and sedentary lifestyle ($p=0.002$) with adolescents' nutritional status. Most respondents with inadequate fruit and vegetable intake, high emotional eating, and high sedentary lifestyle exhibited poor nutritional status. Adolescents with sufficient fruit and vegetable consumption tended to have better nutritional status. In conclusion, adolescents' nutritional status is influenced by dietary behavior, emotional regulation, and physical activity levels. It is recommended that adolescents increase their intake of fruits and vegetables according to balanced nutrition guidelines, reduce emotional eating behavior, and engage in more physical activity to maintain optimal nutritional health.

Keywords : *Emotional Eating, Vegetable Fruit Consumption, Sedentary Lifestyle, Nutritional Status*

ABSTRAK

Status gizi remaja di Indonesia masih menjadi perhatian serius, ditandai dengan tingginya prevalensi malnutrisi akibat kurangnya asupan gizi seimbang, perilaku makan emosional, serta gaya hidup sedentari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sedentari, makan emosional, dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi remaja di SMA N 1 Banding Agung, Ogan Komering Ulu Selatan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 86 responden yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Mei–Juni 2025. Teknik analisis data menggunakan uji Chi-square karena data berdistribusi normal. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner FFQ, DEBQ, dan ASAQ yang telah divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi sayur ($p=0,003$), konsumsi buah ($p=0,001$), emosional eating ($p=0,033$), serta gaya hidup sedentari ($p=0,002$) dengan status gizi remaja. Sebagian besar responden yang memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang kurang, serta emosional eating dan sedentary lifestyle tinggi, menunjukkan status gizi yang tidak baik. Remaja dengan konsumsi buah dan sayur cukup cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Kesimpulannya, status gizi remaja dipengaruhi oleh perilaku konsumsi makanan, pengendalian emosi, dan gaya hidup aktif. Disarankan agar remaja meningkatkan konsumsi buah dan sayur sesuai pedoman gizi seimbang, mengurangi perilaku makan emosional, serta meningkatkan aktivitas fisik guna menjaga status gizi yang optimal.

Kata Kunci : *Emosional Eating, Konsumsi Sayur Buah, Sedentary Lifestyle, Status Gizi*



PENDAHULUAN

Pada masa remaja, seseorang bertransformasi dari anak-anak menjadi dewasa. Perkembangan dan ekspansi diri menentukan masa ini. Memenuhi kebutuhan gizi remaja, yang seringkali mengalami masalah gizi pada tahap ini, membutuhkan pengetahuan gizi yang lebih mendalam dibandingkan periode perkembangan lainnya¹. Gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas merupakan beberapa masalah gizi yang dapat muncul pada remaja. Malnutrisi dapat berdampak buruk bagi remaja. Remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas lebih mungkin terkena penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung².

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa permasalahan status gizi pada kelompok remaja usia 16-18 tahun di Indonesia masih menjadi perhatian. Prevalensi malnutrisi pada remaja di Indonesia sebesar 20,4%, angka ini mengindikasikan masih adanya masalah pada remaja yang kekurangan asupan nutrisi, kelebihan asupan kalori dan kurangnya aktivitas fisik. Menariknya, perbandingan dengan data di Sumatera Selatan untuk kelompok usia yang sama tidak menunjukkan perbedaan yang mencolok. Prevalensi malnutrisi pada remaja di Sumatera Selatan sebesar 16,8%³. Secara keseluruhan, baik secara nasional maupun di Sumatera Selatan, tantangan ganda permasalahan gizi, yaitu kekurangan dan kelebihan gizi, memerlukan intervensi yang komprehensif untuk memastikan kesehatan dan tumbuh kembang optimal remaja. Remaja membutuhkan pola makan seimbang yang menyediakan semua nutrisi yang tercantum dalam Angka Kecukupan Gizi (AKG) agar tetap sehat.

Di antara penduduk Indonesia berusia 5 tahun ke atas, 67,5% melaporkan mengonsumsi setidaknya dua porsi buah dan sayur setiap hari, sementara 11,8% melaporkan tidak mengonsumsi sama sekali, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Sebanyak 72,9% anak di Sumatera Selatan yang berusia 5 tahun ke atas mengonsumsi setidaknya satu porsi buah dan sayur per hari, sementara 14,0% tidak mengonsumsi sama sekali³. Dalam mengonsumsi sayuran dan buah-buahan seharusnya memperhatikan pedoman gizi seimbang yakni sejumlah 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah dalam sehari⁴. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas penduduk di Indonesia berusia >5 tahun termasuk di Sumatera Selatan, belum memenuhi rekomendasi konsumsi sayur dan buah harian. Sayur dan buah khususnya, merupakan komponen penting dari pola makan seimbang yang mendukung kesejahteraan emosional dan fisik, terutama pada remaja. Asupan buah dan sayur yang tidak memadai dapat mengganggu keseimbangan asam-basa tubuh dan meningkatkan risiko berbagai penyakit akibat kekurangan vitamin, mineral, dan serat⁵.

Stres, gangguan makan emosional, dan kurangnya aktivitas fisik adalah beberapa masalah kesehatan yang dapat memengaruhi remaja. Kecemasan dan depresi dapat memicu makan emosional, suatu gangguan di mana seseorang makan untuk menenangkan perasaan alih-alih memuaskan rasa lapar, dan kebiasaan makan berbahaya lainnya⁶. *Emosional eating* merupakan Ketika kemampuan seseorang untuk mengatasi stres terganggu, mereka mungkin akan melakukan makan emosional. Makan emosional bukanlah reaksi fisiologis terhadap rasa lapar, melainkan cara untuk menenangkan diri, menghilangkan stres, meningkatkan suasana hati, atau mendapatkan penghargaan. Stress yang berkepanjangan dapat memicu perilaku emosional eating, hal ini dapat mengarah pada pola makan yang tidak sehat dan berkontribusi pada masalah gizi seperti obesitas atau kekurangan gizi⁷. Nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), terdapat korelasi antara makan emosional dan status gizi pada remaja di SMA S Muhammadiyah 02 Medan. Tingkat makan emosional yang tinggi umum terjadi pada remaja dengan status gizi kelebihan berat badan atau obesitas, sementara tingkat sedang umum terjadi pada remaja dengan status gizi kekurangan berat badan. Di sisi lain, remaja yang tidak makan berlebihan karena emosi umumnya sehat⁸.

Indonesia menghadapi permasalahan serius terkait gaya hidup sedentari yang menunjukkan tren peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Data menunjukkan bahwa persentase penduduk di Indonesia dengan gaya hidup sedentary mengalami peningkatan dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018. Menyoroti tingginya prevalensi gaya hidup sedentary di kalangan remaja, di mana 61,4% dikategorikan memiliki aktivitas sedentary yang tinggi. Masalahnya bertambah buruk karena kemungkinan

obesitas 2,567 kali lebih tinggi di kalangan remaja yang sangat kurang aktif bergerak dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif bergerak⁹. *Sedentary lifestyle* merupakan Ketika seseorang menghabiskan sebagian besar waktunya dengan tidak aktif, baik menonton TV, bermain gim video, membaca, atau tidur, mereka dianggap tidak aktif secara fisik. Obesitas dapat berkembang sebagai akibat dari menurunnya aktivitas fisik dan meningkatnya gaya hidup tidak aktif yang dipicu oleh kemajuan teknologi dan berbagai kemudahannya¹⁰.

Survei pendahuluan dilakukan pada tanggal 20 April 2025 di SMA N 1 Banding Agung, Ogan Komering Ulu Selatan. Dari 30 peserta, 63% dikategorikan memiliki gizi baik, 10% gizi buruk, 10% gizi lebih, dan 16% gizi kurang. Separuh dari 30 orang yang mengikuti survei memiliki kebiasaan makan sehat dalam hal buah dan sayur, sementara separuh lainnya memiliki kebiasaan makan tidak sehat. Ini berarti bahwa separuh dari orang yang mengikuti survei belum memenuhi persyaratan gizi seimbang untuk konsumsi buah dan sayur. Setelah meninjau informasi latar belakang dan hasil pra-survei, para peneliti di SMA N 1 Banding Agung, Ogan Komering Ulu Selatan, tertarik untuk mempelajari status gizi remaja dan bagaimana faktor-faktor seperti makan emosional, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur berhubungan dengannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji status gizi remaja di SMA N 1 Banding Agung, Ogan Komering Ulu Selatan, dan bagaimana faktor-faktor seperti makan emosional, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur berhubungan dengannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan cross-sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sedentari, makan emosional, dan kebiasaan konsumsi buah serta sayur dengan status gizi remaja. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Banding Agung, Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan, Sumatera Selatan, selama bulan Mei hingga Juni 2025, setelah sebelumnya dilakukan pra-survei pada bulan April 2025. Objek penelitian adalah siswa kelas X dan XI yang berjumlah 86 responden dan dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu.

Bahan dan alat utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen berupa kuesioner terstandar, yaitu Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk menilai kebiasaan konsumsi buah dan sayur, Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) untuk mengukur tingkat makan emosional, serta Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) untuk mengukur aktivitas sedentari. Teknik pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan penyebaran kuesioner kepada siswa di kelas, disertai dengan penjelasan dari peneliti agar siswa dapat memahami dan mengisi kuesioner secara mandiri.

Definisi operasional dari variabel penelitian adalah sebagai berikut: kebiasaan konsumsi buah dan sayur diukur berdasarkan frekuensi harian dan dikategorikan menjadi cukup atau kurang sesuai pedoman gizi seimbang (sayur ≥ 3 kali/hari dan buah ≥ 2 kali/hari); makan emosional diukur dengan skor DEBQ dan diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi; gaya hidup sedentari ditentukan berdasarkan durasi aktivitas pasif dalam sehari dan diklasifikasikan menjadi rendah (<120 menit), sedang (120–400 menit), dan tinggi (>400 menit); sedangkan status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan dikategorikan menjadi gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji Chi-square karena data berdistribusi normal, dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel-variabel tersebut.

HASIL

Hasil penelitian ini menyajikan gambaran mengenai karakteristik responden serta hubungan antara kebiasaan konsumsi buah dan sayur, makan emosional, dan gaya hidup sedentari dengan status gizi remaja. Data yang dikumpulkan dari 86 responden dianalisis untuk mengidentifikasi pola-pola yang signifikan dan

mendukung tujuan penelitian. Penyajian hasil dilakukan dalam dua bagian, yaitu analisis univariat untuk melihat distribusi masing-masing variabel dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antarvariabel.

Tabel 1. Gambaran Responden Penelitian

Usia	n	%
15 tahun	12	14.0%
16 tahun	45	52.3%
17 tahun	26	30.2%
18 tahun	3	3.5%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	36	41.9%
Perempuan	50	58.1%
Kelas		
Kelas X	43	50.0%
Kelas XI	43	50.0%
Total	86	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden terdiri dari 2 kelas yaitu kelas X sebanyak 43 orang (50,0%) dan kelas XI sebanyak 43 orang (50,0%), mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 45 orang (52,3%), dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 orang (58,1%).

Tabel 2. Gambaran Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah Responden

Sayur	n	%
Kurang (<3x/hari)	36	41.9%
Cukup (>2x/hari)	50	58.1%
Buah		
Kurang (<2x/hari)	39	45.3%
Cukup (>2x/hari)	47	53.7%
Total	86	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 86 responden, sebanyak 36 responden (41.9%) memiliki kebiasaan konsumsi sayur dalam kategori kurang dan sebanyak 50 responden (58.1%) memiliki kebiasaan konsumsi sayur dalam kategori cukup. Pada kebiasaan konsumsi buah, sebanyak 39 responden (45.3%) memiliki kebiasaan konsumsi buah dalam kategori kurang dan sebanyak 47 responden (54.7%) memiliki kebiasaan konsumsi buah dalam kategori cukup.

Tabel 3. Gambaran Emosional Eating Responden

Emosional Eating	n	%
Rendah (<1.8)	32	37.2%
Sedang (1.8-2.6)	26	30.2%
Tinggi (>2.6)	28	32.6%
Total	86	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 86 responden, sebanyak 32 responden (37.2%) memiliki *emosional eating* yang rendah, 26 responden (30.2%) memiliki *emosional eating* yang sedang dan 28 responden (32.6%) memiliki *emosional eating* yang tinggi.

Tabel 4. Gambaran Sedentary Lifestyle Responden

Sedentary Lifestyle	n	%
Rendah (<120 menit)	26	30.2%
Sedang (120-400 menit)	28	32.6%
Tinggi (>400 menit)	32	37.6%
Total	86	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan dari 86 responden, sebanyak 26 responden (30.2%) memiliki *sedentary lifestyle* yang rendah, 28 responden (32.6%) memiliki *sedentary lifestyle* yang sedang dan 32 responden (37.2%) memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi.

Tabel 5. Gambaran Status Gizi Responden

<i>Sedentary Lifestyle</i>	n	%
Rendah (<120 menit)	26	30.2%
Sedang (120-400 menit)	28	32.6%
Tinggi (>400 menit)	32	37.6%
Total	86	100%

Berdasarkan tabel 5 terungkap dari 86 peserta, terdapat 17 orang (19,8%) yang gizinya kurang, 42 orang (48,8%) yang gizinya cukup, dan 27 orang (31,4%) yang gizinya sangat baik.

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur Dengan Status Gizi

Kebiasaan Konsumsi Sayur	Status Gizi						Total	P-Value	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	11	30.6%	10	27.8%	15	41.7%	36	100%	0.003
Cukup	6	12.0%	32	64.0%	12	24.0%	50	100%	
Total	17	19.8%	42	48.8%	27	31.4%	86	100%	

Berdasarkan tabel 6 Dari 86 responden yang melaporkan konsumsi sayur terlalu sedikit, 11 responden mengalami gizi kurang, 10 responden mengalami gizi baik, dan 15 responden mengalami gizi lebih, menurut hasil penelitian yang mengkaji korelasi antara keduanya. Di antara mereka yang melaporkan konsumsi sayur cukup, 6 responden mengalami gizi kurang, 32 responden berada dalam kondisi gizi cukup, dan 12 responden mengalami gizi lebih. Remaja di SMA N 1 Banding Agung Ogan Komering Ulu Selatan memiliki hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi sayur dengan status gizi mereka, menurut hasil uji statistik Chi-square. Nilai p sebesar 0,003, menunjukkan bahwa $p < 0,05$, sehingga menolak H_0 dan menerima H_a .

Tabel 7. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Buah Dengan Status Gizi

Kebiasaan Konsumsi Buah	Status Gizi								P-Value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	7	17.9%	12	30.8%	20	51.3%	39	100%	0.001
Cukup	10	21.3%	30	63.8%	7	14.9%	47	100%	
Total	17	19.8%	42	48.8%	27	31.4%	86	100%	

Tabel 7 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi buah dengan status gizi remaja ($p=0,001$). Responden yang rutin mengonsumsi buah cenderung memiliki status gizi baik, sedangkan yang kurang mengonsumsi buah lebih banyak mengalami gizi kurang atau lebih di SMA N 1 Banding Agung.

Tabel 8. Hubungan *Emosional Eating* Dengan Status Gizi

<i>Emosional Eating</i>	Status Gizi								P-Value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	6	18.8%	20	62.5%	6	18.8%	32	100%	0.033
Sedang	6	23.1%	14	53.8%	6	23.1%	26	100%	
Tinggi	5	17.9%	8	28.6%	15	53.6%	28	100%	
Total	17	19.8%	42	48.8%	27	31.4%	86	100%	

Berdasarkan tabel 8 Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi antara pola makan emosional dan status gizi yang buruk. Enam dari delapan puluh enam orang yang melaporkan pola makan emosional rendah mengalami kekurangan gizi, dua puluh orang memiliki status gizi yang cukup, dan enam orang mengalami kelebihan gizi. Di antara mereka yang melaporkan pola makan emosional sedang, 6 orang mengalami kekurangan gizi, 14 orang berada dalam kondisi gizi baik, dan 6 orang mengalami kelebihan gizi. Lima belas orang melaporkan kelebihan gizi, delapan orang melaporkan berada dalam kondisi gizi baik, dan lima orang melaporkan kekurangan gizi akibat pola makan emosional. Uji statistik Chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,033, yang berarti $p < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Remaja di SMA N 1 Banding Agung Ogan Komering Ulu Selatan memiliki status gizi yang buruk, yang kemungkinan besar berkaitan dengan pola makan emosional mereka.

Tabel 9. Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan Status Gizi

Sedentary Lifestyle	Status Gizi								P-Value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	8	30.8%	17	65.4%	1	3.8%	26	100%	0.002
Sedang	5	17.9%	14	50.0%	9	32.1%	28	100%	
Tinggi	4	12.5%	11	34.4%	17	53.1%	32	100%	
Total	17	19.8%	42	48.8%	27	31.4%	86	100%	

Tabel 9 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gaya hidup sedentari dengan status gizi remaja ($p=0,002$). Remaja dengan tingkat sedentari tinggi lebih banyak mengalami gizi lebih, sedangkan mereka dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki status gizi baik di SMA N 1 Banding Agung.

PEMBAHASAN

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH RESPONDEN

Para remaja di SMA N 1 Banding Agung, Ogan Komering Ulu Selatan, dievaluasi kebiasaan konsumsi buah dan sayurnya menggunakan kuesioner frekuensi makanan (FFQ). Berdasarkan Tabel 2, 36 orang mengatakan mereka tidak cukup makan sayur, dan 39 orang mengatakan mereka tidak cukup makan buah. Menurut Pedoman Gizi Seimbang, yang menganjurkan makan sayur setidaknya tiga kali sehari dan buah setidaknya dua kali sehari, pola konsumsi remaja masih jauh dari pedoman tersebut⁴.

Alasan mengapa orang tidak cukup makan buah dan sayur meliputi preferensi pribadi, tekanan teman sebaya, dan kemudahan akses terhadap makanan tersebut. Sebagai komponen yang memengaruhi perilaku, tekanan teman sebaya dapat memengaruhi seberapa banyak buah dan sayur yang dikonsumsi. Kebiasaan makan siswa mulai berubah sejak mereka menginjakkan kaki di kelas. Khususnya, dalam hal kebiasaan makan, remaja sangat memperhatikan lingkungan sosial mereka dan berusaha keras untuk menyesuaikan diri. Preferensi sayur dan buah, seperti preferensi makanan lainnya, dipengaruhi oleh kebiasaan makan seseorang, selera mereka, dan nilai gizi makanan tersebut¹¹. Sayur dan buah merupakan bagian penting dari pola makan seimbang yang menyediakan vitamin, mineral, dan serat bagi tubuh, yang semuanya dibutuhkan untuk kesehatan maksimal. Buah dan sayur sangat baik untuk mengontrol berat badan karena rendah kalori, mengandung serat, dan kaya akan antioksidan serta fitokimia⁵.

GAMBARAN EMOSIONAL EATING RESPONDEN

Pengukuran *emosional eating* pada penelitian ini menggunakan kuisisioner *Duch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ). *Emosional eating* pada penelitian ini diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hasil dari tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *emosional eating* dalam kategori tinggi sebanyak 28 responden (32.6%). Perilaku makan *emotional eating* adalah kebiasaan individu dalam mengasup makanan secara berlebihan yang disebabkan karena situasi, perasaan dan ingatan dari individu tersebut. Makan menjadi bentuk pelampiasan diri untuk mengurangi stres yang dirasakan. Perilaku ini dapat terjadi karena individu dipicu oleh berbagai macam stressor. Stressor yang

dipicu dapat menyebabkan perubahan perilaku makan, dimana individu akan cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat seperti makanan berlemak, asin, minuman manis, sehingga dapat berpengaruh pada status gizi individu¹².

Emotional eating erat kaitannya sebagai salah satu *coping stress* pada individu, *emotional eating* termasuk kebiasaan makan yang merupakan reaksi terhadap stres dan menyebabkan makan terlalu sedikit atau makan terlalu banyak. Peningkatan perilaku *emotional eating* dapat berdampak buruk bagi kesehatan, karena individu cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat yang mengakibatkan terjadinya peningkatan berat badan berlebih sehingga proporsi tubuh tidak seimbang dan dapat menyebabkan kondisi obesitas¹².

GAMBARAN SEDENTARY LIFESTYLE RESPONDEN

Pengukuran *sedentary lifestyle* pada penelitian ini menggunakan kuisioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ). *Sedentary lifestyle* pada penelitian ini diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Mayoritas responden (32 dari 67) menjalani gaya hidup yang sangat sedenter, menurut Tabel 4. Perilaku sedenter mengacu pada tindakan duduk atau berbaring hampir sepanjang hari, baik di rumah, di tempat kerja, maupun di perjalanan, dan tidak termasuk tidur. Orang yang menjalani gaya hidup sedenter cenderung lebih menyukai kegiatan berenergi rendah daripada kegiatan yang lebih aktif. Ketidakseimbangan terjadi antara jumlah energi yang dikonsumsi dan jumlah energi yang dikeluarkan akibat aktivitas sedenter ini¹³.

Perilaku sedentari yang berlebihan menyebabkan jumlah energi yang dikeluarkan lebih kecil dibandingkan yang masuk sehingga berdampak pada status gizi lebih. Aktivitas fisik yang rendah seperti lamanya durasi untuk duduk sepanjang hari akan berpengaruh terhadap penurunan laju metabolisme basal tubuhnya. Penurunan metabolisme basal ini menyebabkan pengeluaran energi berkurang, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Energi yang seharusnya dapat digunakan untuk latihan fisik malah disimpan sebagai lemak ketika seseorang tidak terlalu aktif, sehingga menyebabkan status gizi yang lebih buruk¹⁴.

GAMBARAN STATUS GIZI RESPONDEN

Ketika konsumsi makanan selaras dengan kebutuhan gizi, tercapailah kondisi yang dikenal sebagai status gizi. Apa yang dimakan seseorang dan seberapa banyak yang mereka butuhkan menentukan kondisi gizi mereka. Status gizi yang baik merupakan hasil dari keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh¹⁵. Konsumsi makanan dan prevalensi penyakit menular memiliki pengaruh langsung terhadap kesehatan gizi. Pendidikan, budaya, faktor lingkungan, kesadaran gizi, pengaruh sosial, pola makan emosional, dan kurangnya aktivitas fisik merupakan variabel tidak langsung yang memengaruhi status gizi².

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI SAYUR DENGAN STATUS GIZI

Kesehatan gizi remaja di SMA N 1 Banding Agung, Ogan Komering Ulu Selatan terbukti berhubungan signifikan dengan kebiasaan konsumsi sayur, menurut sebuah penelitian yang melibatkan 86 responden ($p = 0,003$). Penerimaan H_a ditandai dengan angka ini, yang menunjukkan nilai $p < 0,05$. Kebiasaan makan remaja di SMA N 1 Banding Agung, Ogan Komering Ulu Selatan berkorelasi signifikan dengan konsumsi sayur mereka.

Sejalan dengan temuan ini, Meliana (2024) menyelidiki hubungan antara konsumsi sayur dan indeks massa tubuh di antara jurusan Gizi di Politeknik Kesehatan Kementerian Bengkulu. Temuan lain dari penelitian ini adalah bahwa kemungkinan siswa mengalami status gizi terganggu meningkat 2.588 kali lipat ketika mereka mengonsumsi lebih sedikit sayur. Risiko gizi lebih menurun seiring dengan peningkatan konsumsi serat¹⁶.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas empat dan lima di Sekolah Dasar Teknologi Pekan Baru lebih mungkin mengalami gizi lebih jika mereka lebih sering makan sayur. Selain itu, menurut penelitian ini, risiko gizi lebih 2.548 kali lebih tinggi di antara mereka yang jarang makan sayur¹⁷. Konsumsi sayuran dapat membantu menurunkan risiko penyakit degeneratif karena kandungan nutrisinya yang tinggi,

termasuk vitamin, mineral, dan serat. Selain itu, serat dalam sayuran dapat membuat merasa kenyang lebih lama, yang pada gilirannya menurunkan asupan kalori dan lemak—dua faktor yang berkontribusi terhadap obesitas. Fungsi metabolisme tubuh bergantung pada mikronutrien, yang dapat ditemukan dalam buah dan sayur. Masalah gizi lebih mungkin terjadi pada anak usia sekolah yang pola makannya rendah buah dan sayur serta tinggi junk food¹⁸.

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI BUAH DENGAN STATUS GIZI

Sebuah studi dengan 86 partisipan menunjukkan bahwa kesehatan gizi remaja di SMA N 1 Banding Agung, Ogan Komering Ulu Selatan, berhubungan dengan seberapa sering mereka makan buah ($p = 0,001$). Penerimaan H_a ditandai dengan angka ini, yang menunjukkan nilai $p < 0,05$. Oleh karena itu, masuk akal untuk berasumsi bahwa status gizi remaja di SMA N 1 Banding Agung, Ogan Komering Ulu Selatan berkorelasi secara signifikan dengan tingkat konsumsi buah mereka.

Remaja putri di Kota Surakarta memiliki korelasi antara konsumsi buah dan status gizi mereka. Dua kali lebih banyak remaja yang kelebihan berat badan dan enam kali lebih banyak remaja yang obesitas mengonsumsi buah yang tidak mencukupi¹¹. Baik tenaga kesehatan maupun non-petugas kesehatan terbukti lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan jika mereka mengonsumsi lebih banyak buah. Risiko kelebihan berat badan 3.281 kali lebih tinggi pada mereka yang pola makan buahnya kurang memadai dibandingkan dengan mereka yang konsumsi buahnya cukup¹⁹.

Mengonsumsi buah-buahan mampu menimbulkan efek kenyang yang bertahan lebih lama, sebab diperkaya dengan serat makanan yang dapat mengurangi asupan makanan yang tidak baik dan secara langsung mempengaruhi konsumsi energi total. Hampir semua jenis buah mengandung serat makanan dalam jumlah tinggi dan jika dikonsumsi secara utuh dapat meminimalisir rasa lapar dan memberi peningkatan pada rasa kenyang. Buah dianggap sebagai makanan padat rendah energi berdasarkan dua ciri. Pertama, sebagian besar jenis buah mengandung sedikit lemak yang merupakan makronutrien penghasil energi utama dan kontributor utama terjadinya obesitas. Kedua, buah mengandung banyak air dan serat berfungsi untuk mengurangi kepadatan energi. Oleh karena itu, Konsumsi buah setiap hari dapat membatasi penambahan berat badan, mengurangi massa lemak, dan mengendalikan obesitas¹¹.

HUBUNGAN EMOSIONAL EATING DENGAN STATUS GIZI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 86 responden didapatkan hubungan antara *emosional eating* dengan status gizi remaja di SMA N 1 Banding Agung Ogan Komering Ulu Selatan dengan didapatkan nilai signifikansi $p = 0.033$. Nilai tersebut menunjukkan p -value < 0.05 yang berarti H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emosional eating* dengan status gizi remaja di SMA N 1 Banding Agung Ogan Komering Ulu Selatan. Kesehatan gizi lansia berkaitan dengan kebiasaan makan emosional mereka. Makan emosional dapat meningkatkan status gizi, menurut hasil penelitian, yang juga menunjukkan hubungan yang lemah antara kedua variabel tersebut. Namun, hubungan ini searah. Responden yang cenderung memiliki status gizi lebih tinggi juga cenderung menunjukkan perilaku makan emosional yang lebih tinggi, menurut nilai RR⁷.

Penelitian serupa yang dilakukan Kusumah & Utami (2025) menunjukkan adanya hubungan antara *emosional eating* dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir. Konsep *emotional eating* muncul sebagai respons terhadap kesulitan dalam membedakan antara lapar dan respon emosional lainnya. Hal ini sering kali digunakan seseorang untuk mengatur diri ketika mengalami stres, kecemasan, atau dalam kasus perempuan, saat menghadapi menstruasi. Terdapat beberapa faktor yang dapat memicu terjadinya emotional eating, termasuk stres, kelelahan, perasaan malu atau rendah diri, kesepian, kesedihan, dan peristiwa yang memicu munculnya emosi negatif²⁰.

HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN STATUS GIZI

Hasil penelitian terhadap 86 partisipan menunjukkan adanya korelasi yang signifikan ($p = 0,002$) antara lama waktu duduk dengan status gizi remaja di SMA N 1 Banding Agung, Ogan Komering Ulu Selatan. Penerimaan H_a ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$. Gaya hidup sedenter berkorelasi signifikan dengan status

gizi remaja di SMA N 1 Banding Agung, Ogan Komering Ulu Selatan. Hubungan searah yang cukup kuat antara gaya hidup sedenter remaja dan status gizi, yang konsisten dengan temuan. Oleh karena itu, menjalani gaya hidup yang lebih sedenter berkaitan dengan status gizi yang lebih baik²¹. Korelasi serupa antara ketidakaktifan dan obesitas remaja. Lebih lanjut, studi ini menemukan bahwa dibandingkan dengan remaja yang gaya hidupnya kurang sedentary, mereka yang tingkat aktivitas sedentary-nya tinggi memiliki kemungkinan 0,315 kali lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan¹⁰.

Remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas lebih cenderung menjalani kehidupan yang kurang aktif. Hal ini disebabkan oleh tubuh yang mulai menyimpan lemak alih-alih menggunakannya sebagai energi, akibat kelainan metabolisme akibat kurangnya aktivitas. Perilaku sedentary lebih umum terjadi pada remaja yang kelebihan berat badan dan obesitas dibandingkan dengan remaja dengan status gizi yang memadai. Hal ini disebabkan oleh sebagian besar remaja mengalami penurunan aktivitas fisik akibat perubahan gaya hidup. Akibat berkurangnya waktu bermain dengan teman dan lingkungan yang mendukung aktivitas sedentary seperti menonton TV dan bermain perangkat elektronik, remaja menghabiskan lebih banyak waktu di rumah²¹.

SIMPULAN DAN SARAN

Di SMA N 1 Banding Agung Ogan Komering Ulu Selatan, terdapat korelasi antara status gizi remaja dengan kebiasaan konsumsi sayur, dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Status gizi remaja di SMA N 1 Banding Agung Ogan Komering Ulu Selatan berkorelasi dengan kebiasaan makan buah, dan hubungan ini signifikan secara statistik ($p < 0,05$) dengan nilai 0,001. Di SMA N 1 Banding Agung Ogan Komering Ulu Selatan, terdapat korelasi antara makan emosional dengan status gizi remaja, dengan nilai signifikansi 0,033 ($p < 0,05$). Di SMA N 1 Banding Agung Ogan Komering Ulu Selatan, terdapat korelasi antara status gizi remaja dengan gaya hidup sedentary, dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Kesimpulannya, status gizi remaja dipengaruhi oleh perilaku konsumsi makanan, pengendalian emosi, dan gaya hidup aktif. Disarankan agar remaja meningkatkan konsumsi buah dan sayur sesuai pedoman gizi seimbang, mengurangi perilaku makan emosional, serta meningkatkan aktivitas fisik guna menjaga status gizi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wati, I. R. *et al.* Hubungan Pola Makan , Tingkat Kecukupan Protein , Tingkat Kecukupan Energi dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi pada Siswi SMK Bangun Cipta Rumbia Lampung Tengah Tahun 2024. **3**, 1156–1165 (2024).
2. Ma'mun, W. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Usia (IMT/U) Pada Siswa Sd N Krapyak Kota Semarang. vol. VIII (2023).
3. Kemenkes. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. (2023).
4. Kemenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. **1**, 1–17 (2014).
5. Arza, P. A. & Nola Sari, L. Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Kabupaten Pesisir Selatan. *J. Kesehat. Kusuma Husada* **12**, 136–141 (2021).
6. Laili, N. Hubungan Stres Kerja, Emotional Eating, Dan Pola Konsumsi Makan Dengan Status Gizi Pada Pegawai Uin Walisongo Semarang. vol. 13 (2023).
7. Fadilah, N., Muniroh, L. & Zulkarnain, S. Hubungan Tingkat Stres dan Emotional Eating dengan Status Gizi. **5**, 6512–6521 (2024).
8. Mursidah, I. S., Nur, F., Siregar, M., Damayanti, A. E. & Nuralita, N. S. Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi Pada Remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan. *J. Implementa Husada* **5**, 112–119 (2024).
9. Hasanah, S. S. Hubungan Eating Behavior dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Fase Awal The Relationship between Eating Behavior and Sedentary Lifestyle with Overweight

- in Early Adolescents. 116–124 (2024).
10. Amrynia, S. U. & Prameswari, G. N. Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indones. J. Public Heal. Nutr.* **2**, 112–121 (2022).
 11. Agustina, A., Hidayati, L. & Zulaekah, S. Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi Remaja Relationship Between Vegetable and Fruit Consumption and The. **9**, 17–24 (2025).
 12. Usman, A. T. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa yang Indekos di Kelurahan Ngalitan. vol. VIII (2023).
 13. Susanti, H. & Nurhayati, F. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mojokari. *J. Pendidik. Olahraga Kesehat.* **7**, 219–223 (2019).
 14. Setyaningsih, A. & Fatqur, A. Jurnal Riset Gizi. *J. Ris. Gizi* **13**, 59–64 (2025).
 15. Harjatmo, T. P., Par'i, H. M. & Wiyono, S. *Penilaian Status Gizi*. (Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Jakarta Selatan, 2017).
 16. Meliana, I., Mahyuddin, M. & Jumiati. Jurnal Sains Kesehatan Vol. 27 No. 2 Agustus 2020. **27**, 25–30 (2024).
 17. Farida, A. B., Nurman, M. & Vewawati, B. Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Kelas Iv Dan V Di Sd Teknologi Kota Pekanbaru Tahun 2021. *J. Kesehat. Tambusai* **3**, 1–7 (2022).
 18. Sri Anjani, D. et al. Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Konsumsi Sayur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi Nutritional knowledge level, fruit and vegetable consumption habits with nutritional status in Nutrition students of Siliwangi. *Nutr. Sci. Journal.* 2023 **2**, 12–19 (2023).
 19. Yanto, N., Vewawati, B. & Dirmawati, M. Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Tenaga Kesehatan dan Tenaga Non Kesehatan. *J. Ners* **4**, 1–10 (2020).
 20. Kusumah, R. T. S. & Utami, N. W. A. Hubungan Stres, Emotional Eating, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Udayana. **12**, 274–285 (2025).
 21. Alfionita, N., Sulistyorini, L. & Septiyono, E. A. Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 Jember. *Pustaka Kesehat.* **11**, 92 (2023).