

Analisis status dan kebutuhan gizi peserta didik kelas 10 Sekolah Menengah Atas

Analysis of nutritional status and needs of 10th-grade high school students

I Kadek Eka Putra Yasa^{*1}, Hendra Mashuri¹, I Komang Sukarata Adnyana¹

¹Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

*Corresponding Author

Abstrak

Latar Belakang Masalah: Di Indonesia permasalahan gizi ini mengalami peningkatan tiap tahunnya termasuk masalah gizi pada anak usia remaja. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status dan kebutuhan gizi peserta didik kelas X.2 SMAS Karya Wisata Singaraja. **Metode:** Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengukuran dan penghitungan status gizi melalui Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) peserta didik. Kemudian menggolongkan status gizi peserta didik dalam kategori kurus ringan, kurus berat, ideal, obesitas ringan, dan obesitas berat. **Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil status dan kebutuhan gizi peserta didik yang belum mencapai status gizi optimal. Dari total 26 orang di kategori kurus ringan terdapat 9 orang (35%), kategori kurus berat 2 orang (8%), kategori normal 11 orang (42%), kategori obesitas ringan 3 orang (11%), dan peserta didik dengan kategori obesitas berat 1 orang (4%). Sedangkan untuk kebutuhan gizi makro, rata-rata kebutuhan gizi karbohidrat peserta didik sebesar 431 gram, rata-rata kebutuhan proteinnya sebesar 80 gram dan rata-rata kebutuhan lemaknya sebesar 108 gram. **Kesimpulan:** Status gizi peserta didik menunjukkan masih ada beberapa peserta didik yang belum mencapai status gizi optimal. Sehingga perlu ada perlakuan dari guru PJOK dalam pemberian tugas gerak tambahan dan dukungan orang tua dalam memberi asupan nutrisi yang cukup.

Kata Kunci: Status Gizi; Kebutuhan Gizi; Peserta Didik; Sekolah Menengah Atas.

Abstract

Research Problems: In Indonesia, nutritional problems, including those in adolescent children, are increasing yearly. **Research Objectives:** This research aims to analyse the nutritional status and needs of class X.2 students at SMAS Karya Wisata Singaraja. **Methods:** This type of research is quantitative descriptive research using survey methods. This research was carried out by measuring and calculating students' nutritional status through the Body Mass Index according to Age (BMI/A). Then classify the nutritional status of students into the categories of mild thinness, severe thinning, ideal, mild obesity and severe obesity. **Results:** Based on the research results, the nutritional status and needs of students were obtained, several students had not reached optimal nutritional status. Of the total 26 people in the mildly underweight category, there were 9 people (35%), 2 people in the severely underweight category (8%), 11 people in the normal category (42%), 3 people in the mild obesity category (11%), and 1 person in the severe obesity category (4%). Meanwhile, for macro nutritional needs, the average carbohydrate nutritional requirement for students is 431 grams, the average protein requirement is 80 grams, and the average fat requirement is 108 grams. **Conclusion:** The nutritional status of students showed that there were still some students who had not reached optimal nutritional status. So, there needs to be treatment from PE teachers giving additional movement tasks and parental support in providing adequate nutritional intake.

Keywords: Nutritional Status; Nutritional Needs; Students; Senior High School.

Dikirim: 28 Januari 2025; Direvisi: 17 Februari 2025; Diterima: 20 Februari 2025

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v4i2.29>

Corresponding author: I Kadek Eka Putra Yasa, Desa Bontihing, Buleleng, Bali, Indonesia
Email: eka.putra.yasa@undiksha.ac.id

PENDAHULUAN

Di Indonesia permasalahan gizi terus mengalami peningkatan tiap tahunnya, termasuk masalah gizi pada anak usia remaja. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Tim Riskesda, 2018), menunjukkan prevalensi status gizi remaja Indonesia berdasarkan (IMT/U) pada usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun masing-masing menunjukkan 8,7% dan 8,1% memiliki kondisi status gizi kurus dan sangat kurus, sedangkan 16% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 mengalami berat badan berlebih dan obesitas. Menginjak masa remaja merupakan masa berkembangnya kondisi fisik, sosial, juga emosional lebih cepat yang menjadi ciri perpindahan dari tahap anak menuju dewasa (Hafiza et al., 2021). Remaja juga disebut kelompok diantara fase anak dan dewasa dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun (Mayangsari et al., 2022).

Salah satu cara untuk mengatasi masalah gizi yaitu melalui pendidikan di sekolah (Widaryanti, 2022). Dengan adanya pendidikan, dapat mengedukasi pentingnya praktik keseimbangan gizi pada anak, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari lingkungan keluarga, sekolah dan Masyarakat (Puspaningtyas et al., 2019) Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dapat dilaksanakannya penghitungan status gizi dan nutrisi pada anak (Ramadhana & Prihanto, 2016). Penghitungan status gizi dapat dilakukan dengan menghitung dan menilai status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dengan metode antropometri sehingga dapat mencegah dan melakukan tindakan dari masalah gizi yang terjadi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi (Ardianti, 2019). Dari hasil penghitungan gizi tersebut, akan menghasilkan data status gizi pada peserta didik melalui level pada usia tertentu. Sehingga dapat didata dan diperoleh informasi status gizi peserta didik yang dapat menjadi rekomendasi kepada pihak

guru dan orang tua, serta dari pihak sekolah turut ikut serta dalam mendukung dan memberikan solusi, seperti contoh memberikan tugas keterampilan gerak, serta asupan gizi yang seimbang terhadap anak ataupun peserta didiknya. Namun sayangnya pada kenyataan dilapangan penghitungan status gizi oleh guru PJOK belum sepenuhnya dilakukan di sekolah, guru PJOK hanya sekedar memberikan tugas gerak terhadap peserta didik tanpa mengetahui tahap pertumbuhan pada peserta didik.

Status gizi peserta didik adalah gambaran kondisi tubuh peserta didik yang dapat digolongkan menjadi tiga kategori, yaitu kurus, normal/ideal, dan gemuk/obesitas (Aulia, 2021). Klasifikasi tersebut sebagai dasar kebutuhan energi dan aktivitas jasmani yang cocok dilakukan peserta didik oleh guru PJOK. Penghitungan status gizi dijadikan dasar penghitungan kebutuhan kalori dan energi peserta didik yang diperoleh dari zat gizi (Mashuri, 2022). Peserta didik membutuhkan zat gizi sesuai dengan kebutuhannya, tidak terlalu banyak atau terlalu sedikit agar tumbuh kembangnya dapat optimal (Ristanti et al., 2024). Penyesuaian kebutuhan gizi terhadap aktivitas fisik dengan menghitung kebutuhan kalori berdasarkan aktivitas fisik, aktivitas olahraga, dan usia pada masa pertumbuhan. Aktivitas fisik peserta didik akan berhubungan dengan IMT seseorang, sehingga perlu dilakukan pengukuran status gizi (Saputra et al., 2023). Adapun penelitian terdahulu yang melakukan penelitian tentang status gizi ialah (Chan, 2021) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani dan hasil belajar peserta didik di SMA Negeri 2 Padang. Hasil penelitian menunjukkan status gizi berkontribusi secara signifikan terhadap kesegaran jasmani dan hasil belajar peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi peneliti yang telah dilakukan disekolah SMAS Karya Wisata Singaraja khususnya peserta didik kelas X.2 terdapat perbedaan kondisi fisik seperti ukuran tinggi badan dan berat badan belum ideal karena ada yang tergolong kurus, sedikit gemuk, bahkan ada pula yang gemuk sehingga membuat kinerjanya dalam belajar kurang maksimal. Dalam penelitian inilah, peneliti bertujuan untuk menganalisis status gizi dari peserta didik kelas X.2 SMAS Karya Wisata Singaraja yang nanti

harapannya hasil dari penelitian ini akan berguna sebagai rekomendasi terhadap pihak sekolah, pihak keluarga peserta didik, serta tentunya guru PJOK dalam memberikan asupan gizi, tugas gerak sehingga mengetahui tahapan tumbuh kembang peserta didik.

METODE

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian menggunakan angka dan statistik dalam pengumpulan serta analisis data yang dapat diukur. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel secara apa adanya didukung dengan data-data berupa angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya.

Partisipan

Penelitian ini dilakukan di sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja. Peserta didik kelas X.2 berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden utama dengan jumlah total 26 anak terdiri dari 12 anak laki-laki dan 14 anak perempuan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu instrumen antropometri meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pengukuran berat badan dengan menggunakan alat timbangan dan pengukuran tinggi badan dengan menggunakan alat stadiometer yang bertujuan untuk menghitung status gizi peserta didik. Dalam norma status gizi terdapat beberapa kategori yaitu kurus tingkat berat, kurus tingkat ringan, ideal/normal, obesitas tingkat ringan dan obesitas tingkat berat. Selain itu, kebutuhan gizi dinilai berdasarkan aktivitas fisik olahraga dan aktivitas fisik non-olahraga yang dilakukan oleh peserta didik.

Analisis Data

Analisis data penelitian terkait status dan kebutuhan gizi peserta didik kelas X.2 SMAS Karya Wisata Singaraja ini dilakukan dengan menghitung dan menilai status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U)

sehingga dapat mencegah dan melakukan tindakan dari masalah gizi yang terjadi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Kegiatan ini dilakukan dengan cara pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) dengan metode antropometri. Metode antropometri adalah metode penelitian berupa data kuantitatif untuk mengukur komposisi tubuh. Hasil pengukuran akan dikelompokkan status gizinya IMT/U berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Tahun 20 Tentang Standar Antropometri Anak.

Tabel 1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
Kurus Tingkat Berat	<17,0
Kurus Tiingkat Ringan	17,0-18,4
Normal/Ideal	18,5-25,89
Obesitas Tingkat Ringan	25,90-26,99
Obesitas Tingkat Berat	>27

(Sumber: (Mashuri, 2022))

Rumus hitung Indeks Masa Tubuh (IMT):

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)})^2} \quad (1)$$

HASIL

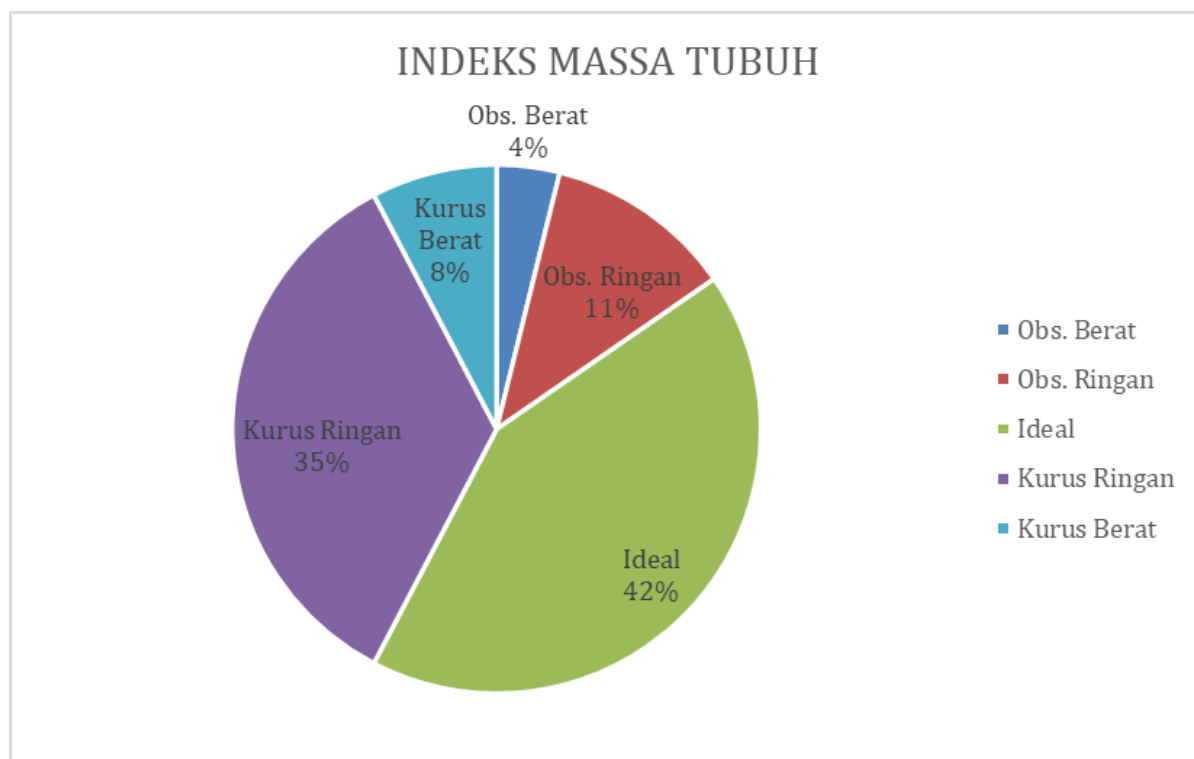
Pada Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut tabel hasil data Status gizi peserta didik yang telah diperoleh dapat dilihat pada tabel di bawah:

Tabel 2. Status Gizi peserta Didik

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Kurus Ringan	9	35 %
2	Kurus Berat	2	8 %
3	Ideal	11	42 %
4	Obesitas Ringan	3	11 %
5	Obesitas Berat	1	4 %
Total		26	100%

Berdasarkan tabel yang ada status gizi peserta didik kelas X.2 SMAS Karya Wisata Singaraja menunjukkan ada beberapa peserta didik yang belum mencapai status gizi optimal. Dari total 26 orang yang diteliti, 9 orang atau 35% memiliki status gizi kurus ringan ,2 orang atau 8 % memiliki status gizi kurus berat, 11 orang atau 42 % memiliki status gizi ideal dan 3 Orang atau 11 % memiliki status gizi obesitas ringan bahkan 1 orang atau 4 % memiliki

status gizi obesitas berat. Peserta didik yang memiliki status gizi kurang memerlukan perhatian terkait asupan gizi yang cukup. Begitu pula dengan peserta didik yang memiliki status gizi berlebih dibutuhkan jenis olahraga yang cocok diberikan di sekolah dan orang tua perlu memperhatikan pola makan anaknya. Hal itu untuk memperbaiki status gizinya. Berikut diagram lingkaran yang menggambarkan status gizi peserta didik:



Gambar 1. Diagram IMT Peserta Didik

Tabel 3. Kebutuhan zat gizi peserta didik

No.	Nama	Kebutuhan Zat Gizi					
		Karbohidrat		Lemak		Protein	
		Kalori	Gram	Kalori	Gram	Kalori	Gram
1	NA	1323,76	331	551,57	61	330,94	83
2	PASS	1597,19	399	665,49	74	399,30	100
3	WDP	1322,84	331	551,18	61	330,71	83
4	POA	1433,48	358	597,28	66	358,37	90
5	LS	1334,35	334	555,98	62	333,59	83
6	PPM	2637,18	659	1098,83	122	659,30	165
7	KYP	1559,71	390	649,88	72	389,93	97
8	KMMDA	1390,03	348	579,18	64	347,51	87
9	KOR	1560,80	390	650,33	72	390,20	98
10	PDPP	2142,11	536	892,54	99	535,53	134
11	LNS	1469,23	367	612,18	68	367,31	92
12	KOW	1566,32	392	652,63	73	391,58	98
13	LSD	1642,68	411	684,45	76	410,67	103

No.	Nama	Kebutuhan Zat Gizi					
		Karbohidrat		Lemak		Protein	
		Kalori	Gram	Kalori	Gram	Kalori	Gram
14	LJDY	1560,48	390	650,20	72	390,12	98
15	KAYP	1809,24	452	753,85	84	452,31	113
16	KES	1888,67	472	786,95	87	472,17	118
17	PSS	1644,12	411	685,05	76	411,03	103
18	GAS	1638,17	410	682,57	76	409,54	102
19	MDAS	1898,25	475	790,94	88	474,56	119
20	KHNP	2035,00	509	847,92	94	508,75	127
21	KAA	2270,11	568	945,88	105	567,53	142
22	KDS	1487,87	372	619,95	69	371,97	93
23	IGYD	2217,06	554	923,77	103	554,26	139
24	AMTN	1987,12	497	827,97	92	496,78	124
25	KTU	1470,45	368	612,69	68	367,61	92
26	IPBWU	1902,65	476	792,77	88	475,66	119

Berdasarkan tabel diatas, rata-rata kebutuhan karbohidrat peserta didik kelas X.2 SMAS Karya Wisata Singaraja sebesar 431 gram /hari. Rata-rata kebutuhan protein sebesar 80 gram/hari, rata-rata kebutuhan lemaknya sebesar 108 gram/hari. Dengan status gizi peserta didik yang berbeda kebutuhan gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak dapat disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu. Selain itu, aktivitas fisik juga sangat berpengaruh dalam mewujudkan kondisi tubuh yang ideal.

PEMBAHASAN

Gizi adalah zat yang digunakan organisme untuk mengonsumsi makanan guna menghasilkan energi untuk melakukan aktivitas (Nur & Nurhayati, 2024). Status gizi merupakan indikator baik buruknya pemberian makanan sehari-hari, selain itu juga merupakan bentuk ekspresi kondisi keseimbangan yang disajikan dalam bentuk variabel tertentu. Jika terjadi ketidakseimbangan maka akan terjadi kondisi yang disebut malnutrisi (Kanah, 2020). Anak usia remaja pada rentang usia 10-19 tahun sering mengalami masalah gizi (Andiani et al., 2022). Pada rentang usia ini, anak mengalami perubahan fisik dan perubahan dalam memilih makanan (Hartaningrum et al., 2021).

Kebutuhan gizi merupakan zat gizi minimum-maksimum yang dibutuhkan tubuh menurut usia (Wahyuningtyas et al., 2024). Kebutuhan gizi remaja sangat besar karena masih dalam masa pertumbuhan. Kebutuhan gizi

remaja sangat besar karena masih dalam masa pertumbuhan ([Indrasari & Sutikno, 2020](#)). Berdasarkan pernyataan yang disampaikan oleh ([Juairia et al., 2022](#)) bahwa pemenuhan kebutuhan gizi merupakan faktor utama dalam mencapai hasil tumbuh kembang seseorang yang optimal sesuai dengan potensi genetik.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang profil status gizi dan kebutuhan gizi peserta didik kelas X.2 SMAS Karya Wisata Singaraja dengan fokus pada data kuantitatif mencakup Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) dan Kebutuhan Gizi hariannya yaitu zat gizi makro meliputi karbohidrat, lemak dan protein. Penelitian ini dilakukan dengan pengukuran status gizi peserta didik dengan menggunakan tes antropometri yang terdapat beberapa kategori seperti kategori kurus tingkat berat, kurus tingkat ringan, ideal, obesitas tingkat ringan dan obesitas tingkat berat yang didapatkan dari informasi tinggi badan, berat badan dan umur kemudian dihitung untuk memperoleh hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) dan digolongkan pada norma status gizi. Hasil penelitian ini akan membahas masing-masing dari aspek tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan, dari total 26 orang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 14 orang perempuan rata-rata Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) peserta didik adalah 20,09 masuk dalam kategori normal. Namun ada beberapa orang memiliki gizi kurang dan gizi lebih. Perbedaan status gizi peserta didik dikarenakan asupan gizi dan pola makan yang berbeda. Peserta didik yang memiliki gizi kurang mengarah ke kondisi tubuh yang kurus dan sangat kurus dikarenakan kurangnya asupan nutrisi dan pola makan yang tidak teratur. Selain masalah gizi kurang peserta didik juga mengalami masalah gizi lebih atau obesitas. Obesitas dapat terjadi karena asupan gizi yang berlebihan seperti kelebihan mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan kurang melakukan aktivitas fisik. Hal itu menunjukkan perlunya perhatian khusus pada asupan nutrisi dan pengelolaan berat badan untuk mendukung kesehatan dan performa mereka. Anak dapat dididik melalui menerapkan kebiasaan hidup sehat dengan mengkonsumsi sayur, buah dan melakukan aktivitas olahraga yang teratur serta pola istirahat yang teratur ([Adiska et al., 2024](#)).

Rata-rata kebutuhan kalori dasar/harian peserta didik adalah 1432,40 kkal, dengan median 152,44 kkal, nilai tertinggi 1858,65 kkal dan nilai terendah 1225,99 kkal. Jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh untuk fungsi dasar saat istirahat, dan perbedaan signifikan antara nilai tertinggi dan terendah menunjukkan variasi dalam kebutuhan kalori dasar di antara peserta didik. Variasi ini bisa dipengaruhi oleh faktor seperti usia, berat badan, dan tingkat aktivitas fisik. Mengukur total kalori yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas fisik sehari-hari, dan variasi besar dalam data ini menandakan perbedaan dalam tingkat aktivitas fisik dan metabolisme peserta didik.

Rata-rata kebutuhan energi non-olahraga peserta didik sebesar 2489,62 kkal dengan median 336,12 kkal dan nilai tertinggi 3543,52 kkal serta nilai terendah 2117,95 kkal. Dengan persentase aktivitas kategori sedang sangat tinggi, dimana mereka lebih banyak 25% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri, 75% waktu digunakan untuk aktivitas pekerjaan tertentu. Disamping itu, rata-rata kebutuhan energi olahraga peserta didik sebesar 2859,08 kkal, dengan median 2696,13 kkal, nilai tertinggi 4395,31 serta nilai terendah 2204,73. Dengan jenis olahraga berbeda-beda yang dilakukan selama beberapa kali sepekan dan berapa durasi pelaksanaan dalam hitungan menit/hari.

Sedangkan untuk kebutuhan gizi makro, rata-rata kebutuhan gizi karbohidrat peserta didik sebesar 431 gram dengan median 404 gram, nilai tertinggi 659 gram dan nilai terendah 331gram. Karbohidrat merupakan sumber energi utama untuk aktivitas fisik, dan asupan yang cukup sangat penting untuk menjaga stamina peserta didik selama beraktivitas ([Wahyuningtyas et al., 2024](#)). Rata-rata kebutuhan protein nya sebesar 80 gram, dengan median 75 gram, nilai tertinggi 122 gram dan nilai terendah 61 gram. Protein sangat penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan, serta mendukung perkembangan dan pemulihan otot setelahnya beraktivitas ([Fakri & Jananda, 2021](#)), Kemudian rata-rata kebutuhan lemaknya sebesar 108 gram dengan median 101 gram, nilai tertinggi 165 gram serta nilai terendah sebesar 83 gram. Lemak merupakan sumber

energi penting, namun perlu diperhatikan untuk menghindari risiko kesehatan akibat konsumsi lemak berlebihan (Muharam, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil data yang telah di temui. Maka dapat di ambil kesimpulannya bawa peserta didik kelas X.2 di SMAS Karya Wisata Singaraja terdapat variasi status gizi peserta didik. Menunjukkan masih ada beberapa peserta didik yang belum mencapai status gizi optimal. Status gizi peserta didik menunjukkan bahwa 42% berada dalam kategori “gizi baik/ideal”, 8% dalam kategori “kurus berat”, 35% dalam kategori “kurus ringan”, 4% dalam kategori “obesitas berat”, dan 11% dalam kategori “obesitas ringan”. Meskipun mayoritas peserta didik berada dalam kategori staus gizi baik/ideal, peserta didik yang belum memenuhi kategori normal/ideal perlunya perhatian khusus pada asupan nutrisi dan pengelolaan berat badan untuk mendukung kesehatan dan performa mereka. Dari data ini, perlu ada perlakuan dari guru PJOK dalam pemberian tugas gerak tambahan dan peran orang tua dalam memberi asupan nutrisi yang cukup.

KONTRIBUSI PENULIS

I Kadek Eka Putra Yasa: Writing - Review & editing. **Hendra Mashuri:** Methodology. **I Komang Sukarata Adnyana:** Software and Writing - Original Draft.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiska, F. F. D., Heynoek, F. P., Fathoni, A. F., & Nurrochmah, S. (2024). Survei Status Gizi dan Keterampilan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Kelas Bawah. *Sriwijaya Journal of Sport*. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(2), 123–138. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i2.1198>
- Andiani, A., Lestari, T., Rahayu, A., Surasno, D. M., Supriyatni, N., A. Hi. Djafar, M., & Musiana, M. (2022). Penyuluhan Pengetahuan Gizi Remaja Pada Siswa SMU Katolik Bintang Laut Kota Ternate Tahun 2021. *Jurnal Biosainstek*, 4(1), 42–46. <https://doi.org/10.52046/biosainstek.v4i1.955>
- Ardianti, C. R. (2019). Implementasi Metode Fuzzy C-Means Untuk Klasifikasi Status Gizi Pada Balita Berdasarkan Indeks Antropometri. *Program Studi Teknik Informatika Fakultas Teknologi Informasi Dan Elektro Universitas Teknologi Yogyakarta 2019*, 1–12.

- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Chan, A. S. (2021). Hubungan Antara Status Gizi Dan Kebugaran Dengan Hasil Belajar Penjaskes Peserta Didik Sma Negeri 2 Padang. *Dharmas Journal of Sport*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.56667/djs.v1i1.194>
- Fakri, S., & Jananda, I. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Santri Di Pesantren Nurul Falah Meulaboh Tahun 2019. *Jurnal Syntax Fusion*, 1(07), 194–203. <https://doi.org/10.54543/fusion.v1i07.36>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hartaningrum, P. I., Sutiari, N. K., & Dwijayanti, L. A. (2021). Hubungan antara Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 411–418. <https://doi.org/10.26630/jk.v12i3.2694>
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *The Indonesian Journal of Health*, x(3), 128–132. <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/252>
- Juairia, J., Malinda, W., Hayati, Z., Ramadhanty, N., & Putri, Y. F. (2022). Kesehatan Diri Dan Lingkungan : Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(03), 269–278. <https://doi.org/10.62668/bharasumba.v1i03.199>
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Mashuri, H. (2022). Pentingnya Penghitungan Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik dalam. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains, Dan Pembelajaran*, 2(1), 78–84. <https://doi.org/10.29407/seinkesjar.v2i1.2997>
- Mayangsari, R., Efrizal, W., Waluyo, D., Qotimah, Q., Sayuti, S., Rokhamah, R., Setyowati, S., Maesarah, M., Amir, S., Fatmawati, F., Kusumawati, E., Ananda, S. H., S., S., & Abadi, E. (2022). GIZI SEIMBANG. In N. Rismawati (Ed.), *CV WIDINA MEDIA UTAMA*. CV WIDINA MEDIA UTAMA.
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20>
- Nur, D. L., & Nurhayati, F. (2024). Analisis Status Gizi dengan Kemampuan Motorik Siswa. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 8–14.

<https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.477>

- Puspaningtyas, D. E., Sari, S. P., Afriani, Y., & Mukarromah, N. (2019). Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), 34. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.87>
- Ramadhana, M. M. L., & Prihanto, J. B. (2016). Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 467–471. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Ristanti, I. K., Nafies, D. A. A., Prasiwi, N. W., & Lailiyah, E. J. (2024). HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN, KABUPATEN TUBAN. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 6(2), 139–147. <https://doi.org/10.47522/jmk.v6i2.297>
- Saputra, A. H., Bayu, W. I., Destriani, D., & Yusfi, H. (2023). Survei aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada peserta didik usia 14-16 tahun. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(1), 28–38. <https://doi.org/10.55379/sjs.v3i1.975>
- Tim Riskesda. (2018). Laporan Provinsi Bali RISKESDAS 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Wahyuningtyas, P., Rakhma, L. R., & Mardiyati, N. L. (2024). Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), 207–219. <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1.1188>
- Widaryanti, R. (2022). Penurunan Masalah Gizi Pada Anak Usia Dini Melalui Edukasi PMT-AS. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(5), 1168–1173. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i5.10762>