



## HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN LATIHAN FISIK DENGAN STATUS NUTRISI REMAJA

Andi Pranata\*, Widyatuti, Wiwin Wiarsih

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Jl. Prof. DR. Sudjono D. Puspongoro, Pondok Cina, Kecamatan Beji, Kota Depok, Jawa Barat 16424, Indonesia

\*[apkomunitas@gmail.com](mailto:apkomunitas@gmail.com)

### ABSTRAK

Remaja merupakan aset kesehatan di masa mendatang, namun banyak remaja mengalami masalah nutrisi. Hubungan efikasi diri dan latihan fisik dengan status nutrisi pada remaja di Kota Bekasi merupakan suatu bentuk keyakinan diri sebagai dasar timbulnya keinginan merencanakan dan melakukan kegiatan terencana oleh remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan efikasi diri dan latihan fisik dengan status nutrisi remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dan pengambilan sampel secara *consecutive sampling* sebanyak 356 siswa sekolah menengah atas negeri di Kota Bekasi. Hasil penelitian menunjukkan rerata remaja berusia 16 tahun dan berjenis kelamin perempuan 64,9%. Kesimpulan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan latihan fisik dengan status nutrisi pada remaja ( $p > 0,05$ ). Rekomendasi perlu peningkatan upaya pencegahan primer dengan optimalisasi kegiatan UKS dan layanan konseling nutrisi remaja.

Kata kunci: efikasi diri; remaja; status nutrisi

### ***THE RELATIONSHIP OF SELF-EFFICACY AND PHYSICAL EXERCISE WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS***

#### ***ABSTRACT***

*Adolescents are health assets in the future, but many adolescents experience nutritional problems. The relationship between self-efficacy and physical exercise with nutritional status in adolescents in Bekasi City is a form of self-confidence as the basis for the desire to plan and carry out planned activities by adolescents. The research objective was to analyze the relationship between self-efficacy and physical exercise with the nutritional status of adolescents. This study used a cross-sectional approach and consecutive sampling of 356 public high school students in Bekasi City. The results showed that the average age of adolescents was 16 years and 64.9% female. In conclusion, there is no significant relationship between self-efficacy and physical exercise with nutritional status in adolescents ( $p > 0.05$ ). Recommendations need to increase primary prevention efforts by optimizing UKS activities and adolescent nutrition counseling services.*

*Keywords: adolescent; nutritional status; self efficacy*

### **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan. Masa remaja juga merupakan periode kedua setelah bayi yang mengalami pertumbuhan fisik yang paling menentukan kesehatan selama siklus kehidupan (Ardina, 2017). Jumlah remaja di Indonesia berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2022 menurut usia dan jenis kelamin sekitar 443.162 ribu atau sekitar 16% dari jumlah penduduk Indonesia (BPS, 2022b). WHO (2023) menjelaskan banyak remaja di negara berkembang mengalami masalah nutrisi sehingga rentan terhadap penyakit dan kematian dini. Disisi lain, jumlah remaja yang mengalami masalah nutrisi meningkat. Tahun 2016, lebih dari 340 juta remaja di dunia mengalami masalah nutrisi. Sementara itu, menurut Global Nutrition Report (2019) menyampaikan bahwa jumlah kasus masalah nutrisi remaja di Asia Tenggara masih cukup tinggi sekitar 69%. Data kesehatan

remaja menurut CDC (2021) menjelaskan bahwa 3,1% remaja usia 12-17 tahun berada dalam kondisi kesehatan yang buruk. Lebih dari 1,5 juta remaja usia 10-19 tahun meninggal pada tahun 2021. Oleh sebab itu, masalah nutrisi remaja menjadi perhatian dunia, terutama di negara berkembang yang salah satunya Indonesia. Di Indonesia, masalah nutrisi remaja mengalami peningkatan sekitar 4,4% tahun 2013-2018 dengan total kejadian 41,9% tahun 2013 dan 46,3% tahun 2018. (Riskesdas, 2018). Status nutrisi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko yaitu faktor personal, faktor psikologis, faktor gaya hidup, faktor ekonomi. Faktor personal pada penelitian ini terdiri dari usia dan jenis kelamin. Sementara itu, faktor gaya hidup meliputi latihan fisik. Selanjutnya efikasi diri dapat diintegrasikan ke dalam faktor psikologis. Penelitian ini berfokus pada efikasi diri dan latihan fisik pada remaja (Astuti, 2013). Efikasi diri merupakan elemen penting yang dapat dipertimbangkan dalam latihan fisik. Efikasi diri berkaitan dengan perilaku. Efthymiou et al (2022) melakukan penelitian pada kelompok praremaja berusia 8-12 tahun yang memiliki indeks massa tubuh tinggi (BMI) juga menunjukkan bahwa persepsi keyakinan terhadap kemampuan sendiri akan meningkatkan motivasi melakukan upaya kesehatan yang mencegah timbulnya suatu penyakit. Namun, ditemukan fenomena remaja jarang melakukan latihan fisik walaupun memiliki keinginan dan kemampuan melakukan latihan fisik. Data Riskesdas (2018) menjelaskan proporsi aktivitas fisik kurang remaja usia 10 sampai dengan 14 tahun yaitu 64,4% dan pada rentang usia 15 sampai 19 tahun sebanyak 49,6% secara nasional dan di Jawa Barat sebesar 37,5%. Kegiatan lebih banyak dilakukan di dalam ruangan meliputi kegiatan belajar di sekolah maupun belajar di luar sekolah serta kegiatan ekstrakurikuler sehingga latihan fisik menjadi sulit dilakukan.

*World Health Organization* (WHO) menjelaskan lebih dari 80% remaja kurang melakukan latihan fisik. Target global untuk menurunkan angka kurangnya latihan fisik sebesar 15% yang selaras juga dengan tujuan SDGs atau *Sustainable Development Goals* (WHO, 2020). Penelitian Silveira et al (2022) menyatakan bahwa latihan fisik yang dilakukan teratur dapat meningkatkan status kesehatan terutama kaitannya dalam mengontrol berat badan. Menurut Ingersoll (2021) latihan fisik yang optimal dapat mengurangi sekitar 10% berat badan. Masalah nutrisi lainnya yang mempengaruhi kesehatan remaja adalah nutrisi kurang. Pada remaja terjadi perubahan fisik yang signifikan. Hal ini menyebabkan persepsi mengenai tubuh pun akan dinamis seiring dengan adanya pengalaman dan pengaruh lingkungan yang dirasakan sehingga memicu remaja memodifikasi makanan maupun waktu makan yang tidak tepat karena badan terlihat gemuk untuk mendapatkan bentuk badan yang diinginkan. Hal tersebut jika terus berlanjut akan berdampak terjadinya kurang nutrisi (kurus) pada remaja (Kemkes, 2023).

Riset Kesehatan Dasar 2018 menjelaskan bahwa 16,8% remaja Indonesia mengalami kondisi kurus dan sangat kurus (Riskesdas, 2018). Lebih lanjut Kemkes (2018) menjelaskan bahwa kondisi remaja kurus dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk bagi kesehatan. Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat atau GERMAS yang kegiatan berupa pencegahan terjadinya masalah kesehatan dengan aktif melakukan latihan fisik secara teratur (Inpres, 2017). Gerakan Nusantara Tekan Obesitas (GENTAS) juga merupakan salah satu upaya pencegahan obesitas dimana gerakan tersebut dilakukan untuk menekan angka kejadian obesitas dengan menerapkan beberapa pola hidup sehat diantaranya adalah latihan fisik (Kemenkes, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan efikasi diri dan latihan fisik dengan status nutrisi remaja.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 356 remaja dua SMA Negeri di Kota Bekasi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu siswa kelas 10 dan 11 dan memiliki *handphone* yang dapat

mengakses internet. Teknik pengambilan sampel *Consecutive sampling*. Penelitian dilakukan dari bulan September 2022 sampai dengan Juli 2023. Kuesioner penelitian terdiri dari data demografi dan efikasi diri yang merupakan modifikasi dari general *self-efficacy scale* (GSES) dengan nilai validitas 0,402-0,665 dan reliabilitas 0,674, selanjutnya latihan fisik menggunakan kuesioner *Godin Leisure Time Exercise Questionnaire* dengan nilai validitas 0,419-0,630 dan reliabilitas 0,883. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pada *google form* dimana responden mengisi kuesioner tersebut pada *handphone* masing-masing dengan koneksi internet. Uji normalitas data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rasio kurtosis dimana hasil uji berkisar pada rentang -2 hingga 2, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Langkah selanjutnya melakukan analisis univariat, hasil analisis disajikan dalam bentuk sentral tendensi. Analisis bivariat dengan melakukan uji *spearman rho* untuk variabel efikasi diri dengan status nutrisi serta uji *korelasi gamma* untuk latihan fisik dengan status nutrisi. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan penjelasan terlebih dahulu terkait dengan topik penelitian, tujuan dan instrumen yang digunakan serta tata cara pengisian instrumen. Setelah itu, peneliti memberikan lembar persetujuan menjadi responden untuk di tanda tangani oleh responden. Selanjutnya dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara bergantian oleh asisten peneliti, dilanjutkan pengisian kuesioner di dampingi oleh peneliti.

**HASIL**

**Karakteristik Responden**

Rerata usia responden dalam penelitian ini adalah 16 tahun dengan usia termuda 13 tahun dan tertua 18 tahun. Rerata efikasi diri responden yaitu 28,70 dengan standar deviasi 5,291 serta efikasi diri terendah 15 dan tertinggi 40. Nilai tertinggi instrumen variabel efikasi diri yaitu 40. Nilai rerata tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri responden baik (lihat tabel 1).

Tabel 1.

Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Efikasi Diri Remaja (n = 356)

Variabel	Mean	SD	Min-Maks	95% CI
Usia	16,04	0,736	13-18	15,97-16,12
Efikasi Diri	28,70	5,291	15-40	28,15-29,25

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dan Latihan Fisik Remaja (n = 356)

Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	125	35,1
Perempuan	231	64,9
Latihan Fisik		
Aktif	173	48,6
Kurang Aktif	94	26,4
Tidak Aktif	89	25,0
Status Nutrisi		
Kurus	117	32,9
Normal	163	45,8
Gemuk	40	11,2
Obesitas	36	10,1

Tabel 2 proporsi jenis kelamin perempuan lebih banyak dari laki-laki. bahwa proporsi latihan fisik pada kategori aktif (48,6%) lebih tinggi daripada dua kategori lainnya dan proporsi status nutrisi pada kategori normal (45,8%) lebih banyak dibandingkan kategori lainnya. Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa hampir setengah dari total responden aktif melakukan latihan fisik dan sebagian besar memiliki status nutrisi normal dan kurus (lihat tabel 2).

### Efikasi Diri dan Latihan Fisik dengan Status Nutrisi

Tabel 3.  
Hubungan efikasi diri dengan status nutrisi remaja (n = 356)

Variabel	Correlation Coefficient ( <i>r<sub>s</sub></i> )	<i>p value</i>
Efikasi Diri	-0,017	0,756

Tabel 3 menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan status nutrisi remaja (*p value* >  $\alpha$ ) yaitu 0,756.

Tabel 3.  
Hubungan latihan fisik dengan status nutrisi remaja (n = 356)

Latihan Fisik	Status Nutrisi								Total	<i>p</i>	
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
	f	%	f	%	f	%	f	%			
Aktif	52	14,6	76	21,3	23	6,5	22	6,2	173	48,6	0,084
Kurang Aktif	33	9,3	45	12,6	11	3,1	5	1,4	94	26,4	
Tidak Aktif	32	9,0	42	11,8	6	1,7	9	2,5	89	25,0	
Jumlah	117	32,9	163	45,8	40	11,2	36	10,1	356	100	

### PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rerata usia responden yaitu 16 tahun. Hal ini sejalan dengan dengan penelitian Gali et al., (2017) yang mengkaji masalah nutrisi pada remaja bahwa rerata usia responden yang terlibat yaitu 15 tahun. Badan Pusat Statistik (2022) menjelaskan rerata usia remaja SMA berada pada rentang 16-18 tahun. Remaja jika dilihat dari sudut pandang siklus kehidupan, masih cukup panjang hingga mencapai lanjut usia dan juga masa transisi dari usia anak-anak menuju usia dewasa sehingga perlu dipersiapkan agar memiliki status kesehatan yang baik. Remaja usia 16 tahun sudah mulai dipersiapkan untuk dapat melakukan aktivitas yang mendukung kesehatan secara mandiri. Selain itu, ada tuntutan keluarga agar siswa dapat membuat keputusan terhadap kesehatan nya masing-masing sehingga remaja perlu dipersiapkan untuk dapat membuat perencanaan kesehatan. Kurang nya persiapan diri pada remaja akan berdampak pada kesehatan remaja sehingga cenderung melakukan aktivitas tertentu yang berdampak buruk pada nutrisi remaja tersebut, misalnya makan dalam jumlah banyak yang tidak diimbangi dengan olahraga teratur.

Persiapan pada remaja dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan di pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR) dan usaha kesehatan sekolah (UKS). Belum semua pelayanan kesehatan primer mengimplementasikan kegiatan PKPR sehingga masalah nutrisi pada remaja di masyarakat terutama di tingkat keluarga masih ditemukan hingga saat ini. Selain itu, kurang optimalnya pemanfaatan UKS sebagai sarana yang memfasilitasi kesehatan remaja di sekolah dapat mempengaruhi timbulnya masalah nutrisi pada remaja di sekolah, terutama kaitan nya dengan skrining yang salah satu kegiatannya adalah melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hal ini perlu kerjasama semua pihak, baik itu sekolah, puskesmas maupun siswa. Kegiatan UKS juga penting untuk di sosialisasikan pada remaja di sekolah agar UKS tidak hanya di manfaatkan saat sakit saja, namun dapat digunakan untuk kegiatan peningkatan kesehatan lainnya berupa konseling, promosi kesehatan dan lain sebagainya. Hasil penelitian didapatkan jumlah responden perempuan (64,9%) lebih banyak dibandingkan laki-laki (35,1%). Penelitian Astuti (2013) menjelaskan bahwa 65,3% responden dalam penelitian tersebut mayoritas perempuan. Penelitian Gali et al., (2017) mengenai masalah gizi remaja sekolah bahwa yang terlibat dominan sebagai responden penelitian adalah perempuan. Berbeda data nasional menunjukkan rasio jenis kelamin laki-laki lebih banyak daripada perempuan, namun persentase perempuan yang mengalami keluhan kesehatan lebih tinggi daripada laki-laki, demikian pula persentase remaja SMA lebih banyak perempuan sebesar 13,93% daripada laki-laki sebesar 13,12% (BPS, 2022a). Perbedaan hasil penelitian dengan data nasional dapat

dikaitkan dengan budaya masyarakat dan kondisi perekonomian masing-masing siswa dimana laki-laki dituntut untuk bekerja membantu perekonomian keluarga sehingga ada beberapa remaja yang tidak melanjutkan pendidikan ke jenjang SMA. Hal ini berpengaruh pada proporsi laki-laki dan perempuan di kedua sekolah tersebut.

Efikasi diri remaja pada penelitian ini diukur dengan menggunakan kuesioner modifikasi *general self-efficacy scale* (GSES) yang terdiri dari 10 pertanyaan. Remaja pada penelitian ini memiliki efikasi diri yang tinggi, dimana rerata efikasi diri sebesar 28,70 atau sekitar 71,7 % artinya efikasi diri diperlukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu, misalnya dalam mempertahankan berat badan yang ideal pada remaja. Efikasi diri tinggi pada remaja dapat dikaitkan dengan adanya pengaruh interpersonal yang bersumber dari keluarga, sebaya dan pemberi pelayanan kesehatan. Keluarga berperan dalam menyediakan fasilitas untuk remaja melakukan kegiatan pencegahan terjadinya masalah nutrisi, misalnya dapat berupa bola basket, voli maupun sarana pendukung lainnya berupa lapangan olahraga yang dapat digunakan bersama-sama oleh keluarga. Teman sebaya dapat mempengaruhi seseorang untuk bertindak terutama saat diajak melakukan kegiatan tertentu. Peran pemberi pelayanan kesehatan dalam memberikan edukasi juga sangat penting untuk menumbuhkan keinginan dan komitmen melakukan suatu kegiatan tertentu. Selain itu, pengaruh situasional dalam lingkungan dapat meningkatkan komitmen untuk melibatkan diri dalam kegiatan dalam mempertahankan berat badan ideal.

Secara umum, ada tiga aspek yang di nilai dari variabel efikasi diri meliputi *strength* (kekuatan keyakinan) , *magnitude* (tingkat kesulitan), *generality* (keluasan) dimana terdapat 10 pertanyaan skala efikasi diri yang sudah mencakup ketiga aspek tersebut. *Strength* adalah kemampuan individu terhadap keyakinan atau pengharapan. *Magnitude* merupakan derajat kesulitan dimana individu merasa mampu atau tidak untuk mengatasi masalah. Kemudian *generality* merupakan keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas (Nashofah Qurrota A'yun, 2021). Hasil pengisian kuesioner menjelaskan pada aspek *strength* di dapat jawaban responden pada pertanyaan "Permasalahan yang sulit selalu saya selesaikan dengan usaha" lebih banyak responden menjawab sangat setuju sebesar 53,0 %. Lalu untuk pertanyaan "Jika seseorang menghambat tujuan saya, maka saya akan mencari cara dan jalan untuk tetap melanjutkan tujuan saya" juga lebih banyak jawaban sangat setuju sebesar 61,5 %. Berikutnya pertanyaan "saya tidak mengalami kesulitan untuk mencapai tujuan saya", dominan menjawab tidak setuju sebesar 39,3 %. Kemudian pertanyaan "Saya dapat menghadapi kesulitan dengan tenang karena saya selalu dapat mengandalkan kemampuan saya" dominan menjawab hampir setuju sebesar 39,3%. Bandura (1998) menjelaskan bahwa aspek ini berkaitan dengan derajat kemantapan individu terhadap keyakinan yang dibuatnya. Hal tersebut akan mempengaruhi usaha untuk mengatasi masalah. Aspek ini juga berkaitan dengan keyakinan individu dalam mempertahankan perilaku tertentu (Kumalasari, 2016). Berdasarkan data hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa responden mampu menyelesaikan masalah kesehatan dengan berusaha keras untuk menyelesaikan setiap masalah kesehatan.

Aspek *magnitude* dapat diketahui dari jawaban responden pada beberapa pertanyaan berikut "Untuk setiap masalah saya mempunyai cara penyelesaian" lebih banyak responden menjawab hampir setuju sebesar 38,8%. Selanjutnya "Kalau saya menghadapi kesulitan, biasanya saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya" sebesar 37,7% responden menjawab hampir setuju. Kemudian untuk pertanyaan "Apapun yang terjadi, saya akan siap menanganinya" sebesar 48,6% menjawab sangat setuju. Menurut Kumalasari (2016) tingkat keyakinan diri ini akan mempengaruhi pemilihan aktivitas, jumlah usaha serta ketahanan remaja dalam

menghadapi dan menyelesaikan tugas yang di jalani. Pada aspek ini juga disimpulkan responden merasa yakin mampu menyelesaikan masalah kesehatan dengan ide penyelesaian masalah pada masing-masing individu. Aspek berikutnya yaitu *generality* yang dapat diketahui dari jawaban responden pada pertanyaan berikut “Dalam situasi yang tidak terduga saya selalu tahu bagaimana harus berperilaku” sebesar 44,1% menjawab hampir setuju. Lalu pada pertanyaan “Kalau saya memiliki konflik dengan sesuatu yang baru, saya tahu bagaimana saya dapat menyelesaikan konflik tersebut” sebesar 38,5% menjawab hampir setuju dan 35,1% menjawab agak setuju. Kemudian pertanyaan “Kejadian yang tidak saya duga, saya kan dapat menanganinya dengan baik” sebesar 38,7% menjawab hampir setuju. Dapat disimpulkan bahwa responden pada penelitian ini dapat menangani masalah kesehatan, walaupun ada keraguan akan kemampuannya ketika di hadapkan dengan konflik baru sehingga memerlukan upaya baru untuk menyelesaikan konflik tersebut.

Efikasi diri menentukan bagaimana seseorang berperilaku dalam menghadapi suatu konflik atau masalah kesehatan yang terjadi. Pada penelitian ini, faktor yang mempengaruhi efikasi diri remaja meliputi pengalaman dan dan persuasi verbal dari teman sebaya. Remaja yang sudah pernah melakukan cara tertentu mengatasi masalah kesehatan cenderung melakukan hal yang sama untuk mengatasi masalah kesehatan serupa. Selain itu, ajakan teman sebaya mempengaruhi perilaku kesehatan. Namun tidak semua individu mudah dipengaruhi oleh teman sebayanya, adapula yang tetap melakukan kegiatan berdasarkan prinsip yang sudah menjadi kebiasaannya. Efikasi diri dan status nutrisi remaja pada penelitian ini tidak memiliki hubungan yang signifikan. Sejalan dengan penelitian Oikarinen et al (2023) efikasi diri antara laki-laki dan perempuan. Dijelaskan lebih lanjut bahwa tidak terdapat hubungan antara efikasi diri tinggi dan rendah, baik pada laki-laki maupun perempuan dengan indeks massa tubuh (IMT) remaja. Hal ini dapat disebabkan karena orang yang memiliki efikasi diri tinggi, tidak selalu memiliki komitmen yang tinggi untuk terus melakukan upaya pencegahan terjadinya masalah kesehatan, namun dipengaruhi oleh berbagai hal seperti ada tidaknya hambatan saat melakukan suatu kegiatan, sulit atau tidaknya kegiatan tersebut dilakukan dan lain sebagainya.

Menurut Razaz et al (2022) efikasi diri berhubungan dengan perilaku makan remaja. Efikasi diri diperlukan untuk membentuk kebiasaan sehat, terutama dalam pemilihan makanan sehat yang merupakan salah satu strategi pencegahan masalah nutrisi. Penelitian Cunningham et al (2020) menyatakan sebaliknya bahwa efikasi diri berhubungan dengan status nutrisi remaja. Rerata skor efikasi diri responden pada penelitian tersebut yaitu 33,8 pada remaja awal dan 43,7 pada remaja akhir. Perbedaan hasil penelitian juga dapat dipengaruhi oleh instrumen yang digunakan. Instrumen yang berbeda menyebabkan pengambilan keputusan akhir juga akan berbeda seperti penentuan klasifikasi efikasi diri tinggi dan rendah berdasarkan total skor pengisian instrumen penelitian. Penelitian sebelumnya menggunakan instrumen yang secara jumlah pertanyaannya lebih dari sepuluh pertanyaan yang di modifikasi oleh peneliti. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan pertanyaan standar yang berasal dari instrumen baku yang sudah banyak di gunakan sebelumnya untuk mengukur efikasi diri seseorang.

Penelitian Cho dan Kim (2018) menunjukkan hubungan yang bermakna efikasi diri dengan perilaku makan remaja dalam hal konsumsi makanan dan sayuran serta membatasi konsumsi gula dan garam. Efikasi diri yang baik dapat membatasi konsumsi gula dan garam yang berlebihan dimana gula dan garam merupakan makanan yang dapat meningkatkan risiko kelebihan nutrisi dan risiko penyakit tidak menular lainnya. Selain dapat membentuk perilaku konsumsi makan, efikasi diri berpengaruh pada motivasi melakukan latihan fisik. Walaupun demikian hambatan yang dirasakan saat melakukan latihan fisik dapat menjadi penghambat komitmen yang sudah terbentuk sebelumnya, namun orang yang memiliki efikasi diri yang

tinggi dapat menurunkan perasaan hambatan sehingga orang tersebut tetap konsisten melakukan latihan fisik untuk mempertahankan kesehatan pada kondisi optimal.

Hasil analisis pada penelitian ini didapatkan jumlah responden yang memiliki berat badan normal lebih dominan daripada berat badan kurang dan lebih. Hasil ini didukung oleh penelitian Aynehchi et al (2023) yang melaporkan bahwa efikasi diri yang lebih tinggi pada remaja dengan berat badan normal daripada remaja yang obesitas. Studi ini juga mengamati efek langsung pada indeks massa tubuh sangat signifikan, efek ini dapat terjadi karena adanya mediator seperti latihan fisik. Penelitian lain melaporkan bahwa efikasi diri yang lebih tinggi dapat memprediksi kontrol diri dan latihan fisik yang lebih tinggi. Dijelaskan lebih lanjut bahwa pengendalian berkorelasi kuat dengan efikasi diri. Pengendalian diri memiliki hubungan yang positif dengan efikasi diri dan latihan fisik. Pengendalian diri yang tinggi dapat membantu remaja dalam melakukan latihan fisik (Yu et al., 2022). Konsistensi hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti karakteristik responden, misalnya apakah hasil analisis lebih banyak laki-laki atau perempuan. Penelitian Karina et al (2020) melaporkan perempuan lebih banyak melaporkan adanya gejala sakit dan berkonsultasi dengan dokter lebih sering daripada laki-laki. Faktor budaya juga mempengaruhi konsistensi hasil penelitian dimana beberapa penelitian tersebut dilakukan di negara yang memiliki karakteristik budaya berbeda dengan yang ada di Indonesia. Budaya konsumsi makanan dan aktivitas fisik Selain itu, hubungan efikasi diri dengan status nutrisi pada penelitian sebelumnya di mediasi oleh faktor lain seperti tingkat aktivitas fisik dan makan sehat sehingga dapat mempengaruhi berat badan responden, artinya efikasi diri tidak mempengaruhi status nutrisi secara langsung, namun berperan sebagai mediator untuk perilaku seperti latihan fisik dan kebiasaan makan.

Analisis latihan fisik tidak berhubungan dengan status nutrisi ( $p$  value 0,084). Sejalan dengan penelitian Liu et al (2023) tidak terdapat hubungan yang bermakna latihan fisik kuat dan tidak rutin melakukan latihan fisik dengan indeks massa tubuh remaja. Benjamin-Neelon et al (2019) melaporkan hasil penelitian di dua kota Ensenada dan Tijuana, kebanyakan responden memiliki berat badan normal dengan rerata di Ensenada 77,6 dan Tijuana 78,4. Penelitian tersebut menyimpulkan tidak terdapat hubungan yang bermakna latihan fisik dengan  $z$  score indeks massa tubuh ( $p$  value 0,50 > 0,05). Penelitian terkait hubungan latihan fisik dengan kegemukan oleh Carvalho Souza et al (2023) melaporkan 24,7% remaja yang tidak aktif melakukan latihan fisik mengalami kegemukan, sedangkan 23,8% remaja yang aktif melakukan latihan fisik mengalami kegemukan dengan nilai  $p$  0,881 yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara latihan dengan status nutrisi. Penelitian ini dan penelitian sebelumnya membuktikan bahwa status nutrisi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, namun ada kemungkinan faktor lainnya yang juga mempengaruhi status nutrisi orang tersebut. Faktor lainnya dapat berupa pola makan, pola istirahat dan lain sebagainya. Hal penting lainnya yang harus diperhatikan adalah berapa kali dan berapa lama latihan fisik tersebut dilakukan. Lalu apakah seimbang antara energi yang masuk berupa makanan maupun minuman dengan energi yang keluar saat melakukan latihan fisik juga dapat mempengaruhi berat badan seseorang.

Penelitian Cunningham et al (2020) menjelaskan penentu langsung status nutrisi pada remaja di Nepal. Melaporkan hasil penelitian yang berbeda, bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara latihan fisik dengan status nutrisi. Dijelaskan juga rerata waktu yang digunakan remaja saat melakukan latihan fisik per hari yaitu 4 jam pada remaja awal usia 10 hingga 14 tahun dan 4,2 jam pada remaja akhir usia 15 hingga 19 tahun. Penelitian Gali et al (2017) melaporkan terdapat hubungan aktivitas olahraga berat dan sedang dengan kegemukan dan obesitas pada

remaja, lebih lanjut dijelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan kegemukan dan obesitas pada remaja. Risiko mengalami kegemukan dan obesitas pada remaja yang tidak aktif melakukan latihan fisik 3,7 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang aktif melakukan latihan fisik. Kegiatan fisik yang direkomendasikan oleh kemenkes yaitu sekitar enam puluh menit dalam sehari. Kegiatan fisik yang dapat dilakukan dapat berupa sepak bola, jogging. Kondisi status nutrisi lebih meskipun telah melakukan latihan fisik dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya mengkonsumsi terlalu banyak kalori, kondisi medis dan perkembangan otot yang lebih cepat dibandingkan dengan pembakaran lemak. Mengonsumsi terlalu banyak kalori biasanya dilakukan setelah olahraga sebagai kompensasi dari kalori yang dibakar, akibatnya terjadi kenaikan berat badan. Apabila asupan makanan berlebih dari kebutuhan maka zat-zat makanan tersebut akan disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan lemak di jaringan adiposa. Kondisi medis, seperti masalah tiroid dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan sulit untuk menurunkan berat badan. Sedangkan perkembangan otot lebih cepat dibandingkan dengan penghilangan lemak maksudnya adalah ketika memulai kebiasaan berolahraga, justru tubuh terlihat mejadi lebih besar. Hal ini karena otot tubuh berkembang lebih cepat. Perkembangan otot juga dipengaruhi oleh genetik (Silverthorn, 2001; Waehner, 2012 dalam Astuti, 2013). Konsistensi hasil penelitian terkait hubungan latihan fisik dengan status nutrisi dapat disebabkan oleh jenis tindakan yang digunakan. Responden biasanya mengisi kuesioner sendiri, bukan diukur tinggi badan dan berat badan untuk mendapatkan indeks massa tubuh (IMT). Sementara laporan latihan fisik dapat rentan terhadap ingatan responden, artinya bisa terjadi kesulitan mengingat karena latihan fisik dilakukan dalam satu minggu. Selain itu, alat ukur tinggi badan dan berat badan harus selalu dibawa ke dalam kelas setiap perpindahan ke kelas berikutnya sehingga harus dilakukan kalibrasi kembali untuk memastikan alat berfungsi dengan baik.

## SIMPULAN

Rerata usia responden 16,04 tahun, rentang usia responden pada penelitian ini 13 sampai 18 tahun, jenis kelamin perempuan lebih banyak. Nilai pada instrumen tertinggi untuk variabel efikasi diri yaitu 40. Rerata efikasi diri responden 28,70 atau 71,7 % sehingga dapat disimpulkan sebagian besar responden memiliki efikasi diri yang tinggi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi dan status nutrisi remaja di Kota Bekasi Jawa Barat. Analisis latihan fisik tidak berhubungan dengan status nutrisi ( $p$  value 0,084). Efikasi diri merupakan mediator perilaku kesehatan seperti kebiasaan makan dan latihan fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardina, R. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Status Gizi Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Jagakarsa. Universitas Indonesia, 5(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4375>
- Astuti, R. F. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Nutrisi Pada Siswa SMA Negeri 3 Tangerang.
- Aynehchi, A., Saleh-Ghadimi, S., & Dehghan, P. (2023). The association of self-efficacy and coping strategies with body mass index is mediated by eating behaviors and dietary intake among young females: A structural-equation modeling approach. *PLoS ONE*, 18(1 January), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279364>
- Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik Pendidikan. *Media Akademi*, February, 1–353.
- Benjamin-Neelon, S. E., Platt, A., Bacardi-Gascon, M., Armstrong, S., Neelon, B., & Jimenez-Cruz, A. (2019). Greenspace, physical activity, and BMI in children from two cities in

- northern Mexico. *Preventive Medicine Reports*, 14(April), 100870. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.100870>
- BPS. (2022a). *Perempuan dan Laki-laki di Indonesia 2022* (A. Chamami, I. Sahara, & M. I. Khoer (eds.)). Badan Pusat Statistik, Jakarta Indonesia. <https://doi.org/2104010>
- BPS. (2022b). *Statistik Indonesia 2022*. *Statistik Indonesia 2022*, 1101001, 790. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Carvalho Souza, G. A., Maia, C. S. C., Oliveira, K. A. de, Marques Braga, R. A., Soares, E. S., Verde, S. M. M. L., Magalhães, S. C., Oliveira, A. C. de, & Loureiro, A. C. C. (2023). Evaluation of the relationship between nutritional status, levels of physical activity and physical strength in adolescents. *Clinical Nutrition ESPEN*, 53, 182–188. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.12.007>
- CDC. (2021). *Adolescent Health*. National Center for Health Statistics. <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/adolescent-health.htm>
- Cho, D., & Kim, S. (2018). Interplay Between Self-Efficacy and Perceived Availability at Home and in the School Neighborhood on Adolescents' Fruit and Vegetable Intake and Energy-Dense, Low-Nutrient Food and Sugary Drink Consumption. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(9), 856–867. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.06.010>
- Cunningham, K., Pries, A., Erichsen, D., Manohar, S., & Nielsen, J. (2020). Adolescent girls' nutritional status and knowledge, beliefs, practices, and access to services: An assessment to guide intervention design in nepal. *Current Developments in Nutrition*, 4(7), nzaa094. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa094>
- Efthymiou, V., Charmandari, E., Vlachakis, D., Tsitsika, A., Pałasz, A., Chrousos, G., & Bacopoulou, F. (2022). School-Based Multicomponent Lifestyle Intervention. 1–14.
- Gali, N., Tamiru, D., & Tamrat, M. (2017). The Emerging Nutritional Problems of School Adolescents: Overweight/Obesity and Associated Factors in Jimma Town, Ethiopia. *Journal of Pediatric Nursing*, 35(2017),98–104. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.03.002>
- Ingersoll, A. B. (2021). Current Evidence-Based Treatment of Obesity. *Nursing Clinics of North America*, 56(4), 495–509. <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2021.07.011>
- Inpres. (2017). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*.
- Karina, C. Al, Sandra, C., & Herawati, Y. T. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) oleh Remaja Sekolah di Wilayah Kerja Puskesmas Bondowoso. *Pustaka Kesehatan*, 8(2), 93. <https://doi.org/10.19184/pk.v8i2.15812>
- Kemkes.(2017).*Pedoman Umum Gentas Gerakan berantas obesitas.pdf* (pp. 1–41). [http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2017/11/Pedoman\\_Umum\\_Gentas\\_Gerakan\\_berantas\\_obesitas.pdf](http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2017/11/Pedoman_Umum_Gentas_Gerakan_berantas_obesitas.pdf)
- Kemkes. (2018). *Kenali Masalah Gizi Yang Ancam Remaja Indonesia*.

- <https://www.kemkes.go.id/article/print/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html>
- Kemkes. (2023). Masalah Gizi Pada Remaja. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja)
- Kumalasari, I. (2016). Hubungan Antara Efikasi diri dan Religiusitas dengan Perilaku Menyontek. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 11–54. [http://etheses.uin-malang.ac.id/723/10/10410141\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/723/10/10410141_Bab_2.pdf)
- Liu, P. C., Lin, Y. C., Gau, B. S., Tung, H. H., Hu, S. H., & Chen, C. W. (2023). Association between lifestyle-related, psychosocial factors and obesity among female adolescents in Taiwan. *Journal of Pediatric Nursing*, 68, e58–e68. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.11.011>
- Nashofah Qurrota A'yun. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Self-Blame Pada Perempuan Yang Pernah Mengalami Pelecehan Seksual Di Tempat Umum. 21–32.
- Oikarinen, N., Jokelainen, T., Heikkilä, L., Nurkkala, M., Hukkanen, J., Salonurmi, T., Savolainen, M. J., & Teeriniemi, A. M. (2023). Low eating self-efficacy is associated with unfavorable eating behavior tendencies among individuals with overweight and obesity. *Scientific Reports*, 13(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-34513-0>
- Razaz, J. M., Balam, F. H., Karimi, T., Rahmani, J., Kalantari, N., Shariatpanahi, S. P., Bawadi, H., Bhagavathula, A. S., & Roudsari, A. H. (2022). Sex Differences in Healthy Eating: Investigating the Moderating Effect of Self-Efficacy. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 54(2), 151–158. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.05.011>
- Report, G. N. (2019). Child and adolescent nutritionstatus. <https://globalnutritionreport.org/resources/nutritionprofiles/asia/south-eastern-asia/>
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. In balitbang (p. 198). [http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan\\_Nasional\\_RKD2018\\_FINAL.pdf](http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf)
- Silveira, E. A., Mendonça, C. R., Delpino, F. M., Elias Souza, G. V., Pereira de Souza Rosa, L., de Oliveira, C., & Noll, M. (2022). Sedentary behavior, physical inactivity, abdominal obesity and obesity in adults and older adults: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition ESPEN*, 50, 63–73. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.06.001>
- WHO. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*. [who.int/publications/i/item/9789240015128](http://who.int/publications/i/item/9789240015128)
- WHO. (2023). Adolescent and young adult health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Yu, H., Yang, L., Tian, J., Austin, L., & Tao, Y. (2022). The Mediation Role of Self-Control in the Association of Self-Efficacy and Physical Activity in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912152>.