

Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja

Ai Ana Rodiana

Program Studi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

How to cite (APA)

Rodiana, A. A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja. *Journal of Midwifery Care*, 5(1), 78-86. <https://doi.org/10.34305/jmc.v5i1.1315>

History

Received: 27 September 2024

Accepted: 28 November 2024

Published: 01 Desember 2024

Corresponding Author

Ai Ana Rodiana, Program Studi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi; aiana.rodiana@yahoo.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Indonesia dihadapkan pada masalah gizi ganda, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi, yang sering disebut sebagai IMT tidak normal. Beberapa faktor yang mempengaruhi IMT pada remaja meliputi pengetahuan, gaya hidup, tingkat stres, dan pola makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi.

Metode: Penelitian ini menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini sebanyak 841 orang dengan sampel 271 remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi dengan teknik *proportional random sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan presentase setiap kategori, analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dan analisis multivariat menggunakan regresi logistik.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan, gaya hidup, tingkat stres, dan pola makan terhadap indeks massa tubuh ($p < 0,05$). Variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap indeks massa tubuh remaja adalah pengetahuan dengan *Odds Ratio* sebesar 2,461.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh pengetahuan, gaya hidup, tingkat stres, dan pola makan dengan indeks massa tubuh pada remaja serta terdapat variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap indeks massa tubuh pada remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi adalah variabel pengetahuan.

Kata Kunci: Gaya hidup, indeks massa tubuh, pengetahuan, pola makan, tingkat stres

ABSTRACT

Background: Indonesia is faced with the dual nutrition problem of undernutrition and overnutrition, which is often referred to as abnormal BMI. Several factors influence BMI in adolescents including knowledge, lifestyle, stress level, and diet. The purpose of this study was to determine the factors that influence body mass index in adolescents at SMK PGRI 1 Kota Sukabumi.

Method: This study used correlation with cross sectional approach. The population of this study was 841 people with a sample of 271 adolescents at SMK PGRI 1 Kota Sukabumi using proportional random sampling technique. Data were analyzed using univariate analysis with frequency distribution and percentage of each category, bivariate analysis using chi-square test and multivariate analysis using logistic regression.

Result: The results showed that there was an influence of knowledge, lifestyle, stress level, and diet on body mass index ($p < 0.05$). The most dominant variable affecting adolescent body mass index is knowledge with an Odds Ratio of 2.461.

Conclusion: There is an influence of knowledge, lifestyle, stress level, and diet with body mass index in adolescents and there is a variable that most dominantly affects body mass index in adolescents at SMK PGRI 1 Kota Sukabumi is the variable of knowledge.

Keyword: Lifestyle, body mass index, knowledge, diet, stress levels

Pendahuluan

Remaja adalah generasi penerus yang akan menjadi sumber daya manusia penting untuk masa depan bangsa, sehingga perlu dipersiapkan dengan baik untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Menurut WHO, remaja didefinisikan sebagai individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, sementara remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 tahun 2014 didefinisikan sebagai penduduk dengan usia antara 10 – 18 tahun (Kusnadi, 2021). Mayasari et al. (2021) menyatakan bahwa masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju masa dewasa. Pada tahap ini, individu akan menjalani beberapa fase kehidupan dari berbagai aspek, meliputi aspek kognitif (pengetahuan), afektif (emosi atau perasaan), sosial (hubungan atau interaksi dengan orang lain), serta moral (nilai-nilai akhlak atau etika) (Novita & Fitriyani, 2022).

Indonesia menghadapi tantangan gizi ganda, yakni masalah kekurangan gizi di satu sisi dan kelebihan gizi sering disebut sebagai IMT tidak normal. Kekurangan gizi umumnya disebabkan oleh faktor-faktor seperti kemiskinan, terbatasnya ketersediaan pangan, buruknya kualitas lingkungan, serta kurangnya pengetahuan tentang. Masalah-masalah gizi ini berkaitan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang mencakup kekurangan berat badan (*underweight*), kelebihan berat badan (*overweight*), dan obesitas (Pangow et al., 2020).

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah parameter yang digunakan untuk menilai apakah seseorang mengalami obesitas atau tidak. IMT adalah metode antropometri yang tidak invasif, mudah digunakan, dapat diterapkan secara luas, aman, dan sederhana (Hasibuan & A, 2021). Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) adalah hasil dari perhitungan yang membandingkan berat badan dengan tinggi badan, menggunakan rumus BB/TB^2 (kg/m^2). Hasil pengukuran tersebut dimasukkan ke dalam rumus IMT untuk mendapatkan nilai IMT yang bervariasi (Novita & Fitriyani, 2022).

IMT dapat secara signifikan membantu mengidentifikasi risiko seseorang terhadap kelebihan atau kekurangan berat badan (Fajriani et al., 2019). Perubahan dalam jaringan tubuh mempengaruhi fungsi kardiorespirasi dan berdampak pada kadar volume oksigen maksimal (VO_2 Maks). Beberapa faktor yang mempengaruhi IMT pada remaja meliputi pengetahuan, sikap, gaya hidup, kondisi sosial ekonomi, perilaku, status gizi, pola makan, dan tingkat stres (Gantarialdha, 2021).

Salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap IMT pada remaja adalah pola makan. Pola makan merujuk pada perilaku yang memengaruhi asupan gizi. Kualitas dan kuantitas makanan serta minuman yang dikonsumsi dapat memengaruhi kesehatan (Mufa, 2021). Peningkatan dan penurunan IMT yang tidak normal dapat terjadi karena asupan gizi yang tidak tepat yaitu tidak teratur dan tidak seimbang dengan kebutuhan gizi dalam tubuh seperti asupan protein, karbohidrat, lemak, vitamin C dan sumber energi lainnya, selain itu disebabkan juga karena kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi dan asam folat (Manila & Amir, 2021).

Faktor lain yang memengaruhi IMT adalah tingkat stres. Stres merupakan kondisi yang muncul dari akibat tuntutan dari sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Stres dapat memicu kejadian *overweight*, *underweight*, dan obesitas karena dapat mengurangi nafsu makan dan menyebabkan gangguan tidur, sehingga waktu istirahat berkurang. Ketika mengalami stres, tubuh melepaskan beberapa hormon yang mempengaruhi perilaku makan dan asupan gizi. Perubahan hormon ini dapat berkontribusi pada obesitas. Salah satu hormon yang dilepaskan saat stres adalah *corticotrophin releasing hormone* (CRH), yang berperan dalam menekan nafsu makan (Wijayanti et al., 2019).

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi IMT pada remaja adalah gaya hidup. Gaya hidup mencerminkan pola perilaku sehari-hari. Gaya hidup yang baik adalah gaya hidup yang memberikan dampak positif dan bermanfaat bagi hidup.

Sebaliknya, gaya hidup tidak sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tidak sehat, pola istirahat yang tidak teratur, diet yang buruk, dan stres akan berdampak negatif pada kesehatan. Hal ini dapat menyebabkan masalah seperti berat badan kurang (*underweight*), kelebihan berat badan (*overweight*), dan obesitas. Oleh karena itu, menerapkan gaya hidup sehat sangat penting untuk menjaga IMT pada remaja (Leonardo & Dese, 2021).

Faktor lain yang mempengaruhi IMT adalah pengetahuan. Pengetahuan adalah hasil dari pemahaman seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya, seperti mata, hidung, telinga, dan sebagainya. Semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang IMT, semakin rendah kemungkinan terjadinya kekurangan berat badan (*underweight*), kelebihan berat badan (*overweight*), dan obesitas pada individu tersebut (Ahdiah, A., F & Istiana, 2018).

SMK PGRI 1 Kota Sukabumi berlokasi di Jalan Pelabuhan II Cipoho Indah Kelurahan Cikondang Kecamatan Citamiang Kota Sukabumi memiliki siswa/i yang tergolong banyak. SMK PGRI sebagai sekolah kejuruan terjadwal dengan aktivitas yang padat setiap harinya. Banyaknya aktivitas/kegiatan

menimbulkan perubahan perilaku hidup yang mengarah pada perilaku tidak sehat sehingga siswa/i di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi rentan terserang mengalami berat badan kurang (*underweight*), berat badan berlebih (*overweight*) dan obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi.

Metode

Jenis penelitian menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini berjumlah 841 orang dengan sampel 271 remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi dengan teknik *proportional random sampling*. Skala nilai jawaban variabel pengetahuan, gaya hidup, stress dan pola makan mengacu pada skala likert, sedangkan indeks massa tubuh menggunakan observasi. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan presentase setiap kategori, analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* dan analisis multivariat menggunakan regresi logistik.

Hasil

Tabel 1. Distribusi frekuensi umur, jenis kelamin, kelas, berat badan dan tinggi badan pada remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi

No	Karakteristik	F	%
1	Umur Rata-rata umur : 16,4 ($\pm 0,93$)		
2	Jenis Kelamin Laki-Laki Perempuan	116 155	42,8 57,2
3	Kelas X XI XII	96 99 76	35,4 36,5 28,0
4	Berat Badan Rata-rata BB : 52,96 ($\pm 4,404$)		
5	Tinggi Badan Rata-rata TB : 154,21 ($\pm 4,771$)		

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata umur responden yaitu 16,4 tahun, sebagian besar responden berjenis

kelamin perempuan yaitu sebanyak 155 orang (57,2%), hampir setengahnya merupakan siswa kelas XI yaitu sebanyak 99

orang (36,5%), rata-rata berat badan responden sebesar 53,96 ($\pm 4,404$), dan rata-rata tinggi badan responden sebesar 154,21 ($\pm 4,771$).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan, gaya hidup, stres, pola makan dan IMT pada remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi

Variabel	F	%
Pengetahuan		
Tinggi	177	65,3
Rendah	94	34,7
Gaya Hidup		
Sehat	214	79
Tidak Sehat	57	21
Stres		
Tidak Stres	189	69,7
Stres	82	30,3
Pola Makan		
Teratur	208	76,8
Tidak Teratur	63	23,3
IMT		
Normal	189	69,7
Tidak Normal	82	30,3

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang tinggi yaitu sebanyak 177 orang (65,3%), hampir seluruhnya responden memiliki gaya hidup sehat yaitu sebanyak 214 orang (79%), sebagian besar

responden tidak mengalami stres yaitu sebanyak 189 orang (69,7%), hampir seluruhnya responden memiliki pola makan teratur yaitu sebanyak 208 orang (76,8%), dan sebagian besar responden memiliki IMT normal yaitu sebanyak 189 orang (69,7%).

Tabel 3. Pengaruh pengetahuan, gaya hidup, stres dan pola makan terhadap indeks massa tubuh pada remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi

Variabel	Indeks Massa Tubuh				Total		P-value
	Normal		Tidak Normal		N	%	
	N	%	N	%			
Pengetahuan							
Tinggi	136	76,8	41	23,2	177	100	0,000
Rendah	53	56,4	41	43,6	94	100	
Gaya Hidup							
Sehat	158	73,8	56	26,2	214	100	0,005
Tidak Sehat	31	54,4	26	45,6	57	100	
Stres							
Tidak Stres	139	73,5	50	26,5	189	100	0,028
Stres	50	61	32	39	82	100	
Pola Makan							
Teratur	155	74,5	53	25,5	208	100	0,002
Tidak Teratur	34	54	29	46	63	100	

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji statistik *chi-square* diperoleh *p-value* < 0,05 yang berarti pengetahuan,

gaya hidup, stress, dan pola makan memiliki pengaruh terhadap indeks massa tubuh.

Tabel 4. Pengaruh simultan pengetahuan, gaya hidup, stres dan pola makan terhadap indeks massa tubuh pada remaja di SMK PGRI 1 Kota Sukabumi

Variabel	B	P-Value	OR
Pengetahuan	0,900	0,002	2,461
Gaya Hidup	0,811	0,013	2,250
Stres	0,583	0,049	1,792
Pola Makan	0,875	0,005	2,398
Constant	-4,548	0,000	0,11

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji statistik regresi logistik diperoleh $p\text{-value} < 0,05$ yang berarti pengetahuan, gaya hidup, stres, dan pola makan berpengaruh terhadap indeks massa tubuh secara signifikan. Adapun variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap indeks massa tubuh pada remaja adalah pengetahuan. Variabel pengetahuan memiliki *Odds Ratio* sebesar 2,461, artinya remaja yang memiliki pengetahuan tinggi mempunyai peluang memiliki indeks massa tubuh sebesar 2,461 kali lebih normal dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan rendah.

Pembahasan

Hasil analisis bivariat yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan terhadap indeks massa tubuh (IMT) dengan nilai $p\text{-value}$ 0,000. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Holmes & Racette (2021) bahwa pengetahuan mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Oktanasari & Ayuningtyas, (2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara pengetahuan terhadap IMT remaja.

Pengetahuan didefinisikan sebagai hasil dari pemahaman suatu individu terhadap suatu objek yang diperoleh melalui indra, terutama visual dan auditori. Pengetahuan atau kognitif merupakan aspek yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang. Pengetahuan berperan sebagai panduan dalam membentuk perilaku seseorang (*overt behavior*). Perilaku individu yang didasarkan pada pengetahuan cenderung lebih bertahan dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Pebrianti et al., 2019).

Pengetahuan tentang gizi turut memainkan peran penting dimana

pengetahuan menjadi salah satu faktor yang membantu individu dalam mengontrol indeks massa tubuh (Ulandari, 2022). Tingkat pengetahuan akan berpengaruh terhadap indeks massa tubuh, dimana individu yang memiliki tingkat pemahaman yang baik cenderung lebih mampu menerapkan diet dan gizi seimbang secara efektif, sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kategori indeks massa tubuh yang baik. Dengan indeks massa tubuh yang baik membawa banyak manfaat bagi tubuh, seperti kesehatan yang optimal dan bentuk tubuh yang ideal. (Rizky et al., 2022).

Hasil analisis bivariat yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh gaya hidup terhadap indeks massa tubuh (IMT) dengan nilai $p\text{-value}$ 0,000. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rodhitsu (2020) yang mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara gaya hidup dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Holmes & Racette (2021) bahwa gaya hidup memiliki hubungan dengan Indeks Massa Tubuh melalui pola makan yang buruk.

Gaya hidup merupakan pola hidup maupun perilaku suatu individu seseorang yang tercermin dalam aktivitas, minat, dan pandangan yang dimiliki suatu individu. Selain itu, gaya hidup juga mencerminkan cara keseluruhan individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Gaya hidup seseorang seringkali dikaitkan dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi, yang memaksa individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut (Kurniawan, 2021).

Gaya hidup berkontribusi dalam pembentukan sikap serta tindakan atau kebiasaan seseorang dalam menanggapi kesehatan mental maupun fisik termasuk IMT. Remaja yang memiliki gaya hidup sehat

dapat mengontrol indeks massa tubuh (IMT) menjadi normal. Perilaku gaya hidup yang tidak sehat dapat mengakibatkan gangguan kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, dampaknya dapat berupa kesulitan dalam konsentrasi belajar dan penurunan kebugaran jasmani. Sementara itu, dalam jangka panjang, masalah yang dapat timbul meliputi kekurangan energi kronik (KEK), anemia, kerusakan gigi, serta obesitas (Fajriani et al., 2019).

Hasil analisis bivariat yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh stress terhadap indeks massa tubuh (IMT) dengan nilai *p-value* 0,005. Hasil penelitian ini selaras oleh penelitian Rafkhani et al., (2021) bahwa terdapat pengaruh signifikan stres terhadap indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Ramadhan et al. (2023) bahwa indeks massa tubuh dipengaruhi oleh stres.

Stres adalah reaksi umum dari tubuh terhadap kondisi atau situasi yang terjadi di sekitarnya atau di lingkungannya. Selama hidupnya, setiap orang akan mengalami stres, baik dalam bentuk yang menyenangkan maupun yang tidak. Stres berbeda dari distress atau depresi, meskipun ketiganya memiliki perbedaan masing-masing (Andriana & Prihantini, 2021).

Respon emosional dan stres yang dialami suatu individu dapat mempengaruhi perilaku makan. Stres cenderung dapat meningkatkan asupan makanan yang pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan berat badan berlebih dan obesitas (Rafkhani et al., 2021). Stres kronis pada beberapa individu dapat mengurangi nafsu makan. Stres dapat mengubah pola makan dengan dua cara yaitu beberapa individu cenderung makan lebih banyak saat stress (*Emotional Eaters*), dan mungkin tidak terpengaruh atau malah makan lebih sedikit (*Non-Emotional Eaters*). Pada *Emotional Eaters*, kadar ghrelin yang meningkat saat stres memicu peningkatan konsumsi makanan. Sebaliknya, pada *Non-Emotional Eaters*, kadar ghrelin cepat kembali normal setelah makan. Akibatnya, *Emotional Eaters* mungkin

mengalami perubahan berat badan yang lebih signifikan, yang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh (IMT) mereka dibandingkan dengan *Non-Emotional Eaters* (Rizky et al., 2022).

Hasil analisis bivariat yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pola makan terhadap indeks massa tubuh (IMT) dengan nilai *p-value* 0,002. Hasil penelitian ini selaras oleh penelitian Holmes & Racette (2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan IMT. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Lupiana et al. (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan pola makan dengan indeks massa tubuh pada remaja.

Pola makan sebagai strategi atau upaya untuk mengelola banyaknya dan jenis makanan berdasarkan informasi yang ada, dengan tujuan untuk memelihara dan mempertahankan kesehatan, mendukung status nutrisi, serta mencegah atau mempercepat penyembuhan penyakit. Pola makan remaja memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Kecukupan kebutuhan nutrisi yang sesuai akan menyediakan zat gizi yang memadai bagi remaja untuk menjalankan aktivitas fisik yang semakin meningkat (Pangow et al., 2020).

Kebiasaan konsumsi yang buruk yang dilakukan secara rutin dalam jangka panjang dapat berdampak pada rendahnya indeks massa tubuh (IMT) (Utami, 2022). Remaja cenderung kurang memperhatikan kebutuhan nutrisi mereka dan tidak terlalu peduli dengan jenis serta bahan pangan yang dikonsumsi. Ketidaksesuaian pola makan dapat menyebabkan gangguan gizi yang berdampak pada status gizi remaja. Status gizi yang optimal hanya dapat dicapai melalui pola makan yang sehat dan seimbang, yang juga mempengaruhi pencapaian indeks massa tubuh (IMT) yang ideal (Lupiana et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari keempat variabel yang paling dominan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja adalah

pengetahuan. Dari hasil analisis didapatkan variabel pengetahuan memiliki *Odds Ratio* (OR) adalah 2,461 artinya remaja yang memiliki pengetahuan tinggi memiliki kemungkinan sebesar 2,461 kali lebih tinggi untuk memiliki IMT normal dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan rendah, setelah dikontrol variabel pengetahuan, gaya hidup, stress dan pola makan.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan parameter yang digunakan untuk menentukan apakah seseorang mengalami obesitas. IMT merupakan metode antropometri yang tidak invasif, mudah digunakan, aman, sederhana, dan dapat diterapkan secara luas. IMT diperoleh dengan membagi berat badan dengan kuadrat tinggi badan (kg/m^2) (Hasibuan & A, 2021).

Pengetahuan adalah respons seseorang terhadap rangsangan dari lingkungan melalui interaksi antara objek dengan indera, dan pengetahuan merupakan hasil yang diperoleh setelah seseorang mengamati atau mengalami suatu objek tertentu (Octaviana & Ramadhani, 2021). Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan memiliki pengaruh signifikan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja. Remaja dengan pengetahuan yang baik cenderung memiliki IMT yang normal. IMT yang normal berkontribusi pada kesehatan yang baik dan mengurangi risiko berbagai penyakit, sehingga remaja dapat lebih fokus dan berkonsentrasi dalam kegiatan belajar mereka.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pengetahuan terhadap indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh gaya hidup terhadap indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh stress terhadap indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh pola hidup terhadap indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang paling dominan terhadap indeks massa tubuh adalah pengetahuan.

Saran

Diharapkan SMK PGRI 1 Kota Sukabumi dapat membantu siswa/i dalam menjaga kesehatan melalui tercapainya IMT normal sehingga dapat meningkatkan konsentrasi. Peningkatkan prestasi siswa/i dapat dilakukan dengan cara memberikan penyuluhan tentang kebutuhan gizi yang seimbang. Hal ini dapat difasilitasi melalui Unit UKS yaitu memantau tumbuh kembang remaja.

Daftar Pustaka

- Ahdiah, A., F. F. H., & Istiana. (2018). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sma PGRI 4 Banjarmasin*. 1(1), 9–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/ht.v1i1.460>
- Andriana, J., & Prihantini, N. N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Kedokteran*, IX(2), 1351–1361. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v9i2.3527>
- Fajriani, E. P., Nurfiandi, A., & Budiharto, I. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Perilaku Makan Pada Remaja di SMK Negeri 5 Pontianak. *Jurnal ProNers*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jpn.v4i1.34376>
- Gantarialdha, N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Ketahanan Kardiorespirasi Dinyatakan Dalam Vo2Max. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1162–1168. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Hasibuan, M. U. Z., & A, P. (2021). Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Suta Club. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 84–89. <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.15585>
- Holmes, C. J., & Racette, S. B. (2021). The utility of body composition assessment in nutrition and clinical practice: an overview of current methodology.

- Nutrients*, 13(8), 1–16.
<https://doi.org/10.3390/nu13082493>
- Kurniawan, M. Z. (2021). Pengaruh Gaya Hidup, Harga, dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Smartphone Samsung Wilayah Blitar. *Eco-Entrepreneurship*, 7(1), 152–164.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21107/ee.v7i2.19552>
- Kusnadi, F. N. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Medika Utama*, 03(01), 1293–1298.
<https://doi.org/https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266>
- Leonardo, C., & Dese, D. C. (2021). Gambaran Status Gizi dan Aktivitas Fisik Remaja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 79–84.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v6i4.9621>
- Lupiana, M., Sutrio, & Indriyani, R. (2022). Hubungan Pola Makan Remaja Dengan Indeks Massa Tubuh di SMP Advent Bandar Lampung. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1135–1144.
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4376>
- Manila, H. D., & Amir, A. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Murni Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(1), 77–82.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30633/jsm.v4i1.1033>
- Mayasari, A. T., Hellen, F., & Inggit, P. (2021). *Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan*. Syiah Kuala University Press.
- Mufa, N. A. (2021). Pola Makan Dan Gejala Anemia Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Samudra. *Jurnal Jeumpa*, 7(2), 458–461.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33059/jj.v7i2.3796>
- Novita, & Fitriyani. (2022). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (Imt) Terhadap Usia Menarche Pada Remaja Putri: Literatur Review. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1927–1938.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6619>
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). HAKIKAT MANUSIA: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 143–159.
<https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.52802/twd.v5i2.227>
- Oktanasari, W., & Ayuningtyas, B. Y. O. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Siswi Kelas XII Di SMK YPE Kroya. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 116–130.
<https://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/77>
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. (2020). Status gizi pada remaja SMP Negeri 6 Manado menggunakan indeks massa tubuh dan lingkar pinggang. *Jurnal Biomedik: JBM*, 12(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jbm.12.1.2020.27005>
- Pebrianti, D., Katharina, T., & Nurvidary, A. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Kebutuhan Gizi Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Hemaglobin Pada Remaja Putri Di Asrama Akademi Kebidanan Panca Bhakti Pontianak Kabupaten Kuburaya Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 368–378.
https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v9i1.118
- Rafkhani, T., Fanani, M., & Nuhriawangsa, A. M. (2021). Pengaruh chronotype dan tingkat stres terhadap status gizi dengan mediator perilaku makan pada mahasiswa perkuliahan daring. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(2), 59.
<https://doi.org/10.22146/ijcn.70661>
- Ramadhan, A. K., Sipni, D. M., Wibowo, S. D., & Mardhotillah, B. (2023). Analisis Pengaruh Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stress Terhadap Indeks Massa Tubuh (BMI) Mahasiswa Matematika FST UNJA 2020-2023.

- Multi Proximity: Jurnal Statistika Universitas Jambi*, 2(2), 107–117.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22437/multiproximity.v2i2.28506>
- Rizky, R. Ihamna, Rachman, L., & Martha Indria, D. (2022). Pengetahuan Tentang Nutrisi Berhubungan Dengan Variasi Makanan Namun Tidak Dengan Status Gizi Responden Usia 20-39 Tahun Di Kota Malang. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 9(1), 1–13.
<https://jim.unisma.ac.id/index.php/jbm/article/view/14888>
- Rodhitu. (2020). *Pengaruh Gaya Hidup Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Pasien Post Stroke Di RSUD Sidoarjo*. 5(3).
- Ulandari, P. (2022). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Status Nutrisi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Balita Usia 1-3 Tahun. *Insan Cendekia Medika Jombang*, 1–85.
<https://repository.itskesicme.ac.id/id/eprint/6430/>
- Utami, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dan Imt Dengan Perilaku Konsumsi Makan Pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery and Health Administration Research*, 2(2), 2022.
<https://www.ejournal.stikesbrebes.ac.id/index.php/jomhear/article/view/45>
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1–8.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v8i1.23807>