

**GAMBARAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI  
SISWI SMP KELAS VII DI PONDOK PESANTREN AL-MASHDUQIAH  
KRAKSAAN PROBOLINGGO**

Program Studi Diploma 3 Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI  
Surabaya.

email: [realltiara@gmail.com](mailto:realltiara@gmail.com)

**Abstrak**

**Pendahuluan**, Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pola makan dan aktivitas fisik. Pola makan mencakup jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang dimakan sehari-hari ataupun setiap waktu makan oleh individu, sementara aktivitas fisik melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot untuk memperbaiki tenaga dan energi. Status gizi mereka tidak akan terpengaruh oleh ini selama tidak ada komponen yang memengaruhinya. **Tujuan**, mengidentifikasi Gambaran Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Siswi SMP Kelas VII di Pondok Pesantren Al-Mashduqiah Kraksaan Probolinggo. **Metode Penelitian**, Studi survei *cross-sectional* ini melibatkan 43 siswa SMP kelas VII khusus putri Pondok Pesantren Al-Mashduqiah yang dipilih secara *random sampling*. Untuk mengumpulkan data, kuesioner frekuensi makanan semi-kuantitatif (SQ-FFQ) dan tingkat aktivitas fisik (PAL) digunakan. Pengukuran tinggi dan berat badan dilakukan melalui pemeriksaan antropometri. **Hasil penelitian**, menunjukkan bahwa pola makan responden adalah lebih rendah (69,8%), pola makan menurut jumlah makan responden adalah kurang (67,4%), dan pola makan menurut jenis makan responden tidak beragam (69,8%), Sementara itu, aktivitas fisik responden sebagian besar termasuk dalam kategori ringan (55,8%). Untuk status gizi, mayoritas responden memiliki status gizi normal, dengan 26 responden atau 60,5% dari total. **Kesimpulan**, Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi yang paling dominan di antara para responden adalah status gizi normal, akan tetapi pola makan dan aktivitas fisik responden mayoritas adalah kurang dan ringan. **Saran**, Dianjurkan agar responden menjaga pola makan mereka untuk mempertahankan status gizi yang optimal, serta menyeimbangkannya dengan aktivitas fisik yang moderat.

**Kata kunci: Pola makan, aktivitas fisik, status gizi**

**DESCRIPTION OF EATING PATTERNS, PHYSICAL ACTIVITY, AND  
NUTRITIONAL STATUS OF CLASS VII MIDDLE SCHOOL STUDENTS AT  
THE AL-MASHDUQIAH KRAKSAAN ISLAMIC BOARDING SCHOOL,  
PROBOLINGGO**

**Abstract**

**Introduction,** One of the factors that can influence nutritional status is diet and physical activity. Eating patterns include the amount, type and frequency of food eaten daily or at each meal by an individual, while physical activity involves body movements carried out by muscles to improve strength and energy. Their nutritional status will not be affected by this as long as there are no components that affect it

**Objective,** Identifying the description of eating patterns, physical activity and nutritional status of class VII middle school students at the Al-Mashduqiah Kraksaan Probolinggo Islamic boarding school. **Research Methods,** This cross-sectional survey study involved 43 students of class VII junior high school for girls at the Al-Mashduqiah Islamic Boarding School who were selected by random sampling. To collect data, a semi-quantitative food frequency questionnaire (SQ-FFQ) and physical activity level (PAL) were used. Height and weight measurements were carried out through anthropometric examination. **Results,** shows that the respondent's eating pattern is lower (69.8%), the eating pattern according to the amount of food the respondent eats is less (67.4%), and the eating pattern according to the type of food the respondent eats is not diverse (69.8%), Meanwhile, the activity Most of the respondents' physical condition was in the mild category (55.8%). For nutritional status, the majority of respondents had normal nutritional status, with 26 respondents or 60.5% of the total. **In conclusion,** The results of the study showed that the most dominant nutritional status among the respondents was normal nutritional status, however, the diet and physical activity of the majority of respondents was poor and light **Suggestions,** It is recommended that respondents monitor their diet to maintain optimal nutritional status, and balance it with moderate physical activity.

**Keywords:** Diet, physical activity, nutritional status