

Aktifitas Fisik dan Status Gizi Siswa Kelas VIII dan IX di MTS Negeri 1 Murung

Dian Hafsari Fitri

Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

Eko Kristanto Kunta Adjie

Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

Jln.Letjen S.Parman No.1, Grogol Petamburan, Jakarta Barat 11440

Korespodensi Penulis : dian.405180132@stu.untar.ac.id

Abstrak. *The problem of malnutrition status is a serious concern in children and teenagers because it affects their growth and development period. Nutritional status really affects physical development. Nutritional status is influenced by eating habits and daily physical activities. Lack of physical activity is increasing the chance of being overweight or obese. The aims of this research were to examine the correlation between physical activity and nutritional status of the students in VIII and IX grades at MTS Negeri 1 Murung. This research was conducted by using the observational method and cross sectional design. The research was conducted from July to December 2022 at MTS Negeri 1 Murung, in Central Borneo province. The sample of the research was 166 students. The results of the research showed that the majority of the students were in the IX grade (63.9%). Based on the age, the majority of students were 15 years old (63.9%). Based on gender, the majority of the students were females (68.1%). The physical activity of the students in VIII and IX grades at MTS Negeri 1 Murung was in the moderate category with 111 students (66.9%). The majority of nutritional status of the students in VIII and IX grades at MTS Negeri 1 Murung was in the normal category with 88 students (53%). There was a strong correlation between the physical activity and nutritional status of the students in the VIII and IX grades at MTS Negeri 1 Murung, the value of it was $p=0.003$.*

Keyword. *physical activity, nutritional status, student*

Abstrak. Masalah status gizi buruk menjadi perhatian serius pada anak dan remaja karena dapat memengaruhi dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Status gizi sangat memengaruhi perkembangan fisik. Status gizi sangat dipengaruhi dari pola makan dan aktivitas fisik sehari-hari. Kekurangan kegiatan jasmani bisa memperbesar kemungkinan terjadinya kegemukan atau obesitas. Tujuan penelitian ini yaitu menguji korelasi antara aktivitas jasmani dan keadaan gizi pada murid VIII dan IX di MTS Negeri 1 Murung. Penelitian dilakukan menggunakan metode observasional dan desain *cross sectional*. Pelaksanaannya berlangsung pada periode Juli hingga Desember 2022 di Sekolah MTS Negeri 1 Murung, Provinsi Kalimantan Tengah. Sampel penelitian ini sebanyak 166 orang. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa siswa mayoritas anak duduk di kelas IX (63,9%). Berdasarkan usia mayoritas anak berusia 15 tahun (63,9%). Berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan (68,1%). Kegiatan fisik murid kelas VIII dan juga IX di MTS Negeri 1 Murung mayoritas dalam kategori sedang sebanyak 111 orang (66,9%). Status gizi murid kelas VIII serta murid kelas IX di MTS Negeri 1 Murung mayoritas dalam kategori normal sebanyak 88 orang (53%). Terdapat korelasi yang kuat antara kegiatan jasmani dan keadaan nutrisi murid kelas VIII serta murid kelas IX di MTS Negeri 1 Murung, dengan nilai $p=0,003$.

Kata Kunci. Aktivitas Fisik, Status Gizi, Siswa

LATAR BELAKANG

Status gizi pada anak dan remaja menjadi perhatian yang cukup serius karena dapat memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan. Status gizi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan tubuh. Menurut informasi dari Studi Kesehatan Dasar pada tahun 2018, ditemukan bahwa sebanyak 16,07% remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% remaja berusia 16-18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, sementara sekitar 8,7% remaja berusia 13-15 tahun memiliki status gizi kurang dan 8,1% remaja berusia 16-18 tahun memiliki status gizi sangat kurang. (Kemenkes RI, 2018)

Pola makan dan tingkat aktivitas fisik sehari-hari sangat memengaruhi status gizi seseorang. Obesitas dapat dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik. Pengertian aktifitas fisik ialah pergerakan seluruh anggota badan melibatkan otot rangka, dalam gerakan membutuhkan sejumlah energi. Jenis aktifitas, intensitas, dan lamanya aktifitas merupakan hal yang menjadi penentuan dalam penggunaan energi dalam aktifitas fisik sehari-hari. Penggunaan kalori dalam tubuh dapat menurun akibat kurangnya aktifitas fisik, sehingga mengakibatkan jumlah kalori yang digunakan lebih sedikit dibanding kalori masuk ke tubuh. Mengakibatkan terjadilah kelebihan kalori dalam tubuh hingga akhirnya berkontribusi terhadap kejadian obesitas. Kalori berlebih dalam tubuh dapat diseimbangkan dengan pengeluaran energy, jika tidak maka akan terakumulasi yang mengakibatkan terjadi peningkatan berat badan sehingga berisiko terjadi obesitas. Beberapa hal yang menjadi faktor terjadinya obesitas adalah pola asuh orang tua, pola makan, gizi serta perubahan gaya hidup. (Basit A et al. 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Abeng tahun 2020, mendukung adanya hubungan aktifitas fisik dan status gizi, dimana

penelitiannya terdapat korelasi diantara status gizi dan aktivitas fisik. Berdasarkan penelitiannya, Pelajar yang memiliki aktivitas fisik yang tidak memadai memiliki risiko 3,71 kali lebih besar untuk mengalami keadaan gizi yang buruk dari pada pelajar yang memiliki aktivitas fisik yang memadai, hal tersebut menunjukkan bahwa pentingnya aktifitas fisik dalam menjaga status gizi yang baik.(Abeng AT,2020). Sejalan dengan penelitian Basit tahun 2022 didapatkan kategori aktifitas fisik yang paling banyak adalah kategori sedang sebanyak 26 orang (70,3%), dan kategori status gizi paling banyak adalah kategori normal sebanyak 19 orang (51,4%).(Basit A et al.2022).Namun berbeda dengan penelitian Fortuna tahun 2022 yang hasilnya tidak didapatkan korelasi yang erat antara frekuensi dari pola konsumsi dengan aktivitas fisik dengan status gizi.(Fortuna A et al 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode observasional dengan studi *cross sectional* dengan subjek penelitian terdiri dari siswa kelas VIII serta IX di MTS Negeri 1 Murung. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Juli – Desember 2022 menggunakan kuesioner yang disebarakan secara langsung di dalam kelas. Dalam penelitian, perhitungan besar sampel menggunakan rumus analitik kategorik yang tidak berpasangan. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh sampel sebanyak 166 orang. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi sifat dasar partisipan, aktivitas fisik serta status gizi. Karakteristik dasar responden termasuk dalam data yang dikumpulkan, sedangkan aktivitas fisik serta status gizi diukur memlalui pengisian kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Setelah informasi terkumpul, data tersebut kemudian diolah dengan uji *Chi-square*. Hasil pengujian kemudian ditampilkan dalam bentuk tabel untuk memperlihatkan korelasi aktivitas fisik dan status gizi pada siswa kelas VIII serta IX di MTS Negeri I Murung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengisian kuesioner di MTS Negeri 1 Murung didapatkan 166 subjek penelitian dengan rentang usia 14-15 tahun, berjenis kelamin perempuan dan laki serta berasal kelas VIII dan IX.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia, Kelas dan Jenis Kelamin

	Frekuensi	Persentase
Kelas		
Kelas VIII	60	36.1
Kelas IX	106	63.9
Usia		
14 Tahun	60	36.1
15 Tahun	106	63.9
Jenis Kelamin		
Perempuan	113	68.1
Laki-laki	53	31.9

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa anak kelas IX sebanyak 106 orang (63,9%) dan kelas VIII sebanyak 60 orang (36,1%). Berdasarkan usia, anak berusia 15 tahun sebanyak 106 orang (63,9%) dan anak berusia 14 tahun sebanyak 60 orang (36,1%). Berdasarkan jenis kelamin, anak perempuan sebanyak 113 orang (68,1%) serta anak laki-laki sebanyak 53 orang (31,9%).

Tabel 2. Karakteristik Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII dan IX di MTS Negeri I Murung

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Aktivitas Rendah	6	3.6
Aktivitas Sedang	111	66.9
Aktivitas Tinggi	49	29.5
Total	166	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa kelas VIII dan IX di MTS Negeri 1 Murung dalam kategori sedang sebanyak 111 orang (66,9%), kategori tinggi sebanyak 49 orang (29,5%) dan kategori aktivitas rendah sebanyak 6 orang (3,6%).

Tabel 3. Karakteristik Status Gizi Siswa Kelas VIII dan IX di MTS Negeri 1 Murung

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Normal	88	53.0
Risiko Obesitas	65	39.2
Obesitas	13	7.8
Total	166	100.0

Berdasarkan tabel diatas didapatkan status gizi siswa kelas VIII dan IX di MTS Negeri 1 Murung kategori normal sebanyak 88 orang (53%), kategori risiko obesitas sebanyak 65 orang (39,2%) dan kategori obesitas sebanyak 13 orang (7,8%).

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Siswa Kelas VIII dan IX di MTS Negeri 1 Murung

Aktivitas Fisik	Normal N (%)	Risiko Obesitas N (%)	Obesitas N (%)	Total N (%)	p
Aktivitas Rendah	2 (2.3)	1 (1.5)	3 (23.1)	6 (3.6)	0.003
Aktivitas Sedang	59 (67.0)	46 (70.8)	6 (46.2)	111 (66.9)	
Aktivitas Tinggi	27 (30.7)	18 (27.7)	4 (30.8)	49 (29.5)	
Total	88 (100)	65 (100)	13 (100)	166 (100)	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p = 0,003$ yang artinya bahwa p nya $<0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas VIII dan IX di MTS Negeri 1 Murung.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VIII dan IX MTS 1 Murung didapatkan jumlah responden sebanyak 166 orang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kategori

aktivitas fisik yang paling banyak adalah kategori aktivitas sedang sebanyak 111 orang (66.9%). Aktifitas fisik sedang pada responden tersebut berupa membawa beban ringan bersepeda secara teratur dan bermain tenis ganda. Hasil temuan tersebut jauh lebih tinggi dibanding penelitian Sumael dkk tahun 2020, dengan responden sebanyak 85 orang dimana didapatkan 49 orang (57.65%) memiliki kategori aktifitas sedang. (Sumael ZM et al.2020)

Hasil lain dari penelitian ini adalah sebanyak 88 orang (53.0%) responden memiliki status gizi normal dan terbanyak kedua adalah sebanyak 65 orang (39.2%) responden memiliki risiko obesitas.

Analisis Bivariat

Hasil uji statistik pada penelitian ini didapatkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0.003$) dengan nilai p nya <0.05 . Hasil tersebut sejalan dengan Afrilia dan Festilia tahun 2018 yang didapatkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0.021$) dengan nilai p nya kurang dari 0.05. (Afrilia et al .2018).Sejalan juga dengan Moyoyo tahun 2020 dengan hasil adanya hubungan antara aktifitas fisik dan status gizi dengan nilai p nya yaitu 0.0405.(Mayoyo,2020). Dalam melakukan aktifitas fisik sehari-hari dibutuhkan energi yang merupakan hasil dari metabolisme tubuh. Kurangnya aktifitas fisik dapat meningkatkan resiko terjadinya *overweight* dan obesitas. Jenis, intensitas, dan lamanya aktifitas fisik merupakan penentu pengeluaran energi. Pola makan adalah salah satu faktor ternyadinya obesitas. Dengan melakukan olahraga dan pola makan yang sehat dapat menjaga status gizi dalam keadaan normal. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan asupan energy dengan keluarnya energi. Fast food atau makanan cepat saji mengandung banyak lemak, kalori, dan juga karbohidrat simplek jika dikonsumsi secara terus menerus dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas. Fast food yang dikonsumsi lebih dari 3 kali perminggu dengan porsi lebih dari 3 kali perhari dapat mempercepat seseorang menjadi obesitas. Makanan ringan memiliki kalori yang cukup tinggi sehingga jika tidak dibatas dapat meningkatkan terjadinya obesitas.(Dungga EF,2020). Pernyataan diatas sejalan dengan penelitian Hendro Bidjuni dkk tahun 2014 didapatkan adanya hubungan bermakna antara pola makan dan kejadian obesitas.(Bidjuni et al.2014)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mayoritas siswa kelas VIII dan IX didapatkan beraktivitas sedang dan berstatus gizi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi siswa kelas VIII serta siswa kelas IX di MTS Negeri 1 Murung dengan nilai p nya adalah 0,003.

Penelitian ini mampu berperan sebagai acuan bagi orang tua guna meningkatkan status gizi anak-anak mereka. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan melibatkan variabel bebas tambahan untuk lebih memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani. Dengan melibatkan variabel bebas lainnya, seperti pola makan, tingkat stres, gaya hidup, atau lingkungan sosial, penelitian dapat mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang berkontribusi terhadap kebugaran jasmani. Hal ini dapat membantu dalam merancang intervensi atau program yang lebih efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara keseluruhan. Dalam memenuhi kebutuhan gizi di dalam tubuh dapat dengan mengonsumsi makanan beragam setiap harinya dengan terkandung serat, vitamin, protein, karbohidrat serta lemak sesuai dengan kebutuhan.

DAFTAR REFERENSI

Kemenkes RI. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf

Basit A, Noorhasanah E, Kirana R. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah selama masa pandemi covid-19 di sdn karang mekar 9 kota banjarmasin. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 2022. <https://www.neliti.com/id/publications/470191/hubungan-aktivitas-fisik-dengan-status-gizi-pada-anak-sekolah-selama-masa-pandemi>

Abeng AT. Faktor Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa di SMA Negeri 2 Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2020. Tersedia di : <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/view/147/pdf>

Fortuna A, Fikri A. The Relationship Between The Frequency of Food Consumption, Physical Activity and The Nutritional Status of Adolescents During The Covid-19 Pandemic. 2022. Tersedia di : <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/346/214>

Sumael ZM, Paturusi A, gustevie Telew. hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di puskesmas pangolombian. *Jurnal kesehatan masyarakat unima*. 2020
<https://media.neliti.com/media/publications/348846-hubungan-aktivitas-fisik-dengan-kejadian-8ccc7176.pdf>

Afrilia, Dwi Ayu dan Festilia, Shelly. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi di Siswa SMP Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal* .2018.
Tersedia di :
https://www.researchgate.net/publication/337348088_HUBUNGAN_POLA_MAKAN_DAN_AKTIFITAS_FISIK_TERHADAP_STATUS_GIZI_DI_SISWA_SMP_AL-AZHAR_PONTIANAK

Moyoyo. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi di SMP Nasional Mogoyunggung. 2020

Dungga EF. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jambura Nursing jurnal*. 2020.
<https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jnj/article/view/4477/pdf>

Bidjuni, Rompas, Bambuena IM. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 8-10 Tahun Di SD Katolik 03 Frater Don Bosco Man. 2014.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/5265/4778>