

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama

Eva Kurnia Sofiani¹, Mita Vera Pujiani Rahayu¹, Erlina Senia¹, Asti Rinike Luakusa¹, Catur Retno Lestari¹

¹Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ivet Semarang

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit 12 Agustus 2023

Direvisi 20 Agustus 2023

Disetujui 25 Agustus 2023

Keywords:

Adolescence; Nutritional Status; Physical Activity

Abstrak

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran energi sehingga dapat mencegah tubuh mengalami kegemukan. Aktivitas fisik yang buruk pada remaja dapat memberi kemungkinan terjadinya gizi kurang atau gizi lebih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia sekolah menengah pertama. Penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan desain cross sectional dengan populasi siswa SMP N 2 Karangrayung yang berjumlah 804 siswa. Sampel penelitian dilakukan dengan metode purposive sampling dimana didapatkan sampel sebanyak 30 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner IPAQ-SF yang disebar menggunakan google form, pengukuran status gizi berdasarkan umur (IMT/U). Analisis data menggunakan program SPSS dengan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebanyak 40,0% siswa yang mempunyai aktivitas fisik ringan dan 60,0% siswa mempunyai aktivitas fisik sedang. Status gizi yang paling banyak di dominasi oleh responden dengan status gizi normal (60,0%) dan untuk gizi kurang paling sedikit yaitu (6,7%) dan sisanya mempunyai status gizi lebih (33,3%). Hasil penelitian ditemukan adanya hubungan yang signifikan (*p*-value 0.045) antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMP N 2 Karangrayung.

Abstract

*Nutritional status in adolescents is influenced by several factors, one of which is physical activity. Physical activity is any body movement that can increase energy expenditure so as to prevent the body from experiencing obesity. Poor physical activity in adolescents can give the possibility of undernutrition or overnutrition. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and nutritional status of adolescents of junior high school age. This study is descriptive analytic with cross sectional design with a student population of SMP N 2 Karangrayung totaling 804 students. The research sample was conducted using purposive sampling method where a sample of 30 students was obtained. Data collection was carried out by distributing IPAQ-SF questionnaires which were distributed using google form, measuring nutritional status based on age (BMI / U). Data analysis using the SPSS 29 program with chi-square test to determine the relationship between physical activity and nutritional status. Based on the results of the study, 40.0% of students had light physical activity and 60.0% of students had moderate physical activity. The most nutritional status was dominated by respondents with normal nutritional status (60.0%) and for the least undernutrition (6.7%) and the rest had more nutritional status (33.3%). The results of the study found a significant relationship (*p*-value 0.045) between physical activity and nutritional status in students of SMP N 2 Karangrayung.*

PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia dihadapkan oleh tiga masalah gizi diantaranya adalah kurang gizi, kekurangan zat gizi mikro, dan kelebihan gizi. Sekitar seperempat remaja mengalami gizi kurang atau stunting dan pendek, 9% remaja mempunyai indeks masa tubuh rendah dengan tubuh tampak kurus, sedangkan 16% remaja mempunyai tubuh gemuk hingga obesitas (Unicef, 2021). Remaja dikategorikan sebagai kelompok yang rentan terdampak masalah gizi. Hal tersebut disebabkan karena masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara cepat dan diimbangi dengan perubahan gaya hidup dan pola makan sedangkan kebutuhan setiap remaja berbeda selain itu aktivitas mulai meningkat saat memasuki usia sekolah menengah pertama (Dhevyanti & Susanto, 2023).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi status gizi pada usia 13-15 tahun di Jawa Tengah menunjukkan 8,4% bertubuh kurus, untuk 77% remaja mempunyai status gizi normal, sedangkan 14,6% dari remaja mempunyai status gizi Gemuk (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan data dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan, Kecamatan Karangrayung (40,20%) berada di nomor 4 Kasus Obesitas terbanyak di Kabupaten Grobogan (Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan, 2017)

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor ekonomi, faktor budaya, kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran energi sehingga dapat berperan untuk menjaga keseimbangan energi untuk mencegah tubuh mengalami kegemukan (Rachmi et al., 2019). Aktivitas fisik yang buruk pada remaja dapat memberi kemungkinan terjadinya gizi kurang atau gizi lebih (Waluyani et al., 2022). Apabila aktifitas fisik remaja menurun dapat menyebabkan meningkatnya risiko untuk mempunyai berat badan lebih (Minggu et al., 2022). Remaja yang melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan metabolisme di dalam tubuhnya dengan meningkatnya metabolisme tersebut akan menyebabkan proses pembakaran lemak sehingga terjadi penurunan kalori (Dieny, 2014). Tingkatan aktivitas fisik seseorang juga dapat mempengaruhi status gizinya, semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin tinggi kemungkinan terjadinya obesitas atau kelebihan berat badan (Mokoagow & Munthe, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dari (Delavita et al., 2023) mengenai keterkaitan antara status gizi dengan aktivitas fisik menunjukkan bahwa 66,7% responden yang memiliki status gizi obesitas sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang ringan sedangkan 50% responden dengan status gizi lebih memiliki aktifitas fisik yang ringan, hal ini dikarenakan mudahnya akses transportasi sehingga remaja kurang untuk bergerak. Hasil penelitian lain dari (Ariaini et al., 2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dilihat dengan P-value 0,000 dimana $p < 0,05$. Hasil penelitian tersebut didapatkan 10,9% responden dengan status gizi obesitas mempunyai aktivitas fisik ringan, 8,4% responden dengan status gizi lebih memiliki aktivitas fisik ringan sedangkan 13,4% aktivitas sedang, 34,5% responden dengan status gizi normal mempunyai aktivitas fisik sedang, sedangkan responden yang berstatus gizi kurang mempunyai aktivitas fisik sedang sekitar 5%. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka ada ketertarikan oleh peneliti untuk mengetahui hubungan antara Aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMP N 2 Karangrayung.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif analitik kuantitatif yaitu, menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan pengujian hipotesis. Rancangan penelitian yang digunakan dengan pendekatan *cross sectional* yaitu mencari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan melakukan pengukuran sesaat.

Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Karangrayung pada bulan Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP N 2 Karangrayung yang berjumlah 804 siswa dengan subjek penelitian yaitu remaja usia 13-15 tahun. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 30 sampel. Variabel dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan status gizi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner IPAQ-SF (International Physical Activity

Questionare – Sort Form) terkait aktivitas fisik dan pengukuran berat badan dan tinggi badan terkait status gizi berdasarkan IMT menurut Umur (IMT/U). Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja, dikatakan berhubungan jika $P-Value \leq 0,05$ dengan menggunakan program *SPSS*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berikut ini adalah hasil penelitian mengenai aktivitas fisik dan status gizi pada SMP N 2 Karangrayung. Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa jenis kelamin perempuan lebih mendominasi yaitu (73,3 %) dibandingkan jenis kelamin laki laki (26.7%), dan responden paling banyak yaitu di usia 14 tahun dan paling sedikit di usia 15 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Variabel | N | Persentase (%) |
|----------------------|----|----------------|
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 8 | 26.7 |
| Perempuan | 22 | 73.3 |
| Umur | | |
| 13 | 10 | 33.3 |
| 14 | 13 | 43.3 |
| 15 | 7 | 23.3 |
| Total | 30 | 100 |

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa responden Perempuan yang paling banyak menjadi subjek penelitian. Perempuan paling banyak dilibatkan dalam penelitian dikarenakan lebih berisiko mengalami Permasalahan gizi hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Waluyani et al., 2022) dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa kebutuhan zat gizi pada Perempuan cenderung lebih sedikit daripada kebutuhan zat gizi laki laki, akan tetapi Perempuan lebih berisiko terkena Permasalahan gizi.

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik ditentukan berdasarkan kuisioner IPAQ-SF (International Physical Activity Questionnaire- Sort Form) dengan mencari hasil akhir dengan nilai yang dikonversikan di dalam MET-minggu/menit berdasarkan penjumlahan dari aktifitas ringan, aktifitas sedang, dan aktifitas berat dalam menit dan hari (Fortuna et al., 2022). MET adalah hasil perkalian dari Basal Metabolisme Rate (BMR), MET-menit adalah hasil yang dihitung dengan mengalikan Skor Met dengan waktu dalam menit (Losu et al., 2022). Terdapat 3 kategori dalam Aktivitas fisik, yaitu aktivitas ringan apabila nilai MET <600, aktivitas sedang apabila nilai MET 600-3000, dan aktivitas berat apabila nilai MET >3000 (Dhevayanti & Susanto, 2023).

Tabel 2. Aktivitas Fisik

| Aktivitas Fisik | N | Persentase (%) |
|-----------------|----|----------------|
| Ringan | 12 | 40.0 |
| Sedang | 18 | 60.0 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa responden paling banyak memiliki aktivitas fisik yang sedang (60%) dikarenakan pada saat sekolah tiap satu minggu sekali selalu ada pelajaran olahraga yang mewajibkan seluruh siswa menjalankan aktivitas fisik selain itu jarak antara beberapa kelas dengan warung jajan yang cukup jauh membuat siswa lebih banyak berjalan pada saat jam istirahat, responden yang memiliki aktivitas fisik ringan (40%) kemungkinan disebabkan karena jarak antara rumah dan sekolah yang cukup dekat dan kelas yang dekat dengan warung jajan, tidak ada responden yang mempunyai aktifitas fisik berat hal itu kemungkinan dikarenakan para siswa yang sibuk dengan handphone nya sehingga membuat kurangnya aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mokoagow &

Munthe, 2020) di SMP Nasional Mogoyunggung bahwa Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang karena pada usia remaja responden cenderung aktif dalam pergaulan dengan teman sebayanya.

Status Gizi

Status gizi diperoleh berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan dari 30 responden kemudian dikategorikan menjadi 3 yaitu status gizi kurang apabila Z-score (<-2 SD), status gizi normal apabila Z-score (-2 SD - $+1$ SD) dan juga status gizi lebih apabila Z-score ($>+1$ SD)(Halawa et al., 2022).

Tabel 3. Status Gizi

| Status Gizi | N | Persentase (%) |
|-------------|----|----------------|
| Kurang | 2 | 6,7 |
| Normal | 18 | 60,0 |
| Lebih | 10 | 33,3 |
| Total | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa responden paling banyak memiliki status gizi normal (60%) sedangkan responden dengan status gizi kurang hanya (6,7%) dan status gizi lebih mencapai (33,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh(Hidana et al., 2022) di SMP N 10 Semarang bahwa kebanyakan remaja memiliki status gizi normal.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Tabel 4. Tabel Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

| Aktivitas Fisik | Status Gizi | | | P-Value |
|-----------------|-------------|-----------|-----------|---------|
| | Kurang | Normal | Lebih | |
| Ringan | 0 (0.0%) | 5 (41.7%) | 7 (58.3%) | 0.045 |
| Sedang | 2 (11.1%) | 13(72.2%) | 3 (16.7%) | |

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa kebanyakan responden yang memiliki aktivitas fisik ringan mempunyai status gizi lebih (58,3%) dan responden dengan aktivitas fisik sedang mempunyai status gizi normal(72,2%). Hasil Uji *Chi square* diperoleh P-Value 0,045 artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP N 2 Karangrayung dimana $P < 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan (Katmawanti et al., 2020) berdasarkan hasil uji analitik diperoleh ($p=0,000$) yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMP Negeri (*Full day*) di Malang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yaitu (Ariaini et al., 2022) dengan berdasar pada uji analitik diperoleh ($p= 0,000$) yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP N 1 Banjarbaru. Selain itu penelitian ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ayu Afrilia & A, 2018) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi di SMP Al- Azhar Pontianak berdasarkan nilai ($p=0,021$).

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada SMP N 2 Karangrayung. Berbagai faktor yang dapat memengaruhi status gizi terutama pada remaja. Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab dari status gizi remaja. Remaja yang mempunyai aktivitas fisik yang ringan lebih rentan memiliki status gizi lebih atau obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariaini, S., Nisa, A., Yulianti, Y., & Solechah, S. A. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.33657/jurkessia.v13i1.769>
- Ayu Afrilia, D., & A, S. F. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.277>
- Delavita, T. Z., Ulvie, Y. N. S., Nughraheni, K., & Latrobdiba, Z. M. (2023). Frekuensi , Jenis Camilan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 6, 899–908.
- Dhevayanti, aisyiyah suci, & Susanto, indra himawan. (2023). Analisis Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Makan Siswa Di Sman 1 Tapen Bondowoso ANALISIS AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN MAKAN SISWA DI SMAN 1 TAPEN Aisyiyah Suci Dhevayanti Indra Himawan Susanto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(2), 79–86.
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Grobogan 2017* (Issue 19).
- Fortuna, A., Mukhlas Fikri, A., Elvandari, M., Studi Gizi, P., Ilmu Kesehatan, F., & Singaperbangsa Karawang, U. (2022). Hubungan Frekuensi Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Jgk*, 14(2), 1–2.
- Halawa, D. A. P. T., Sudargo, T., & Siswati, T. (2022). Makan Pagi, Aktivitas Fisik, Dan Makan Malam Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Yogyakarta. *Journal of Nutrition College*, 11(2), 135–142. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i2.33184>
- Hidana, R., Wahyani, A. D., Simanjuntak, R. R., & Lestari, Y. N. (2022). Bagaimana Status Menarche Berpengaruh Terhadap Status Gizi serta Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Remaja Putri? *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 19–35. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.55269>
- Katmawanti, S., Supriyadi, & Setyorini, I. (2020). *HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWI KELAS VII SMP NEGERI (FULL. 2(2), 327–330.*
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Losu, A. L., Punuh, M. I., & Musa, E. C. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI Jurusan Kecantikan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri SMKN 3 Manado Saat Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal KESMAS*, 11(4), 75–82.
- Minggu, L. L. J., Posangi, J., Wariki, W. M. V., & Manampiring, A. E. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Kesehatan Siswa SMP dan SMA. *EBiomedik*, 10(1), 8–13.
- Mokoagow, A., & Munthe, D. P. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Di Smp Nasional Mogoyungung the Relationship Between Physical Activity and Nutritional Status in Mogoyungung National Middle School. 1(1), 20–24.*
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). *Buku Panduan Siswa AKSI BERGIZI. In Kemenkes RI.*

- Unicef. (2021). Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia. *Unicef Indonesia*.
[https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan Eksekutif Strategi Komunikasi.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan%20Eksekutif%20Strategi%20Komunikasi.pdf)
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28–35.
<https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.31>