

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA PELAJAR DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1 AIRMADIDI MINAHASA UTARA

Jesika Natalia Pusida^{1*}, Maureen I. Punuh², Nova H. Kapantow³

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado^{1,2,3}

*Corresponding Author : jesikapusida121@student.unsrat.ac.id

ABSTRAK

Status gizi merupakan suatu kondisi keadaan tubuh seseorang sebagai hasil dari asupan makanan yang dimakan dengan keseimbangan kebutuhan tubuh dan pengeluaran akibat aktivitas tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada pelajar di SMK Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah pelajar kelas 10 dan 11 SMK Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara berjumlah 844 orang sedangkan sampel dalam penelitian adalah bagian dari populasi yaitu pelajar yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 64 orang yang diambil dengan menggunakan metode systematic random sampling. Analisis data menggunakan analisis univariat, bivariat dengan menggunakan uji Fisher's exact. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner International Physical Activity Questioner (IPAQ) serta alat ukur tinggi badan dan berat badan. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik aktif 53% dan status gizi tidak gemuk 51%. Berdasarkan hasil uji statistik mendapatkan nilai $p = 0,224$ ($p > 0,05$), penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pelajar di SMK Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara.

Kata kunci : aktivitas fisik, remaja, status gizi

ABSTRACT

Nutritional status is a condition of a person's body as a result of the intake of food eaten in balance with the body's needs and expenditure due to body activities. The aim of this research is to analyze the relationship between physical activity and nutritional status in students at SMK Negeri 1 Airmadidi North Minahasa. This research is a quantitative research with an analytical observational research design with a cross-sectional approach. The population in this study were students in grades 10 and 11 of SMK Negeri 1 Airmadidi North Minahasa, totaling 844 people, while the sample in the study was part of the population, namely students who met the inclusion and exclusion criteria, totaling 64 people taken using the systematic random sampling method. Data analysis used univariate, bivariate analysis using Fisher's exact test. The instruments in this research were the International Physical Activity Questioner (IPAQ) questionnaire as well as height and weight measuring instruments. This research shows that the majority of respondents have 53% active physical activity and 51% non-fat nutritional status. Based on the results of statistical tests which obtained a value of $p = 0.224$ ($p > 0.05$), this study concluded that there was no relationship between physical activity and the nutritional status of students at SMK Negeri 1 Airmadidi North Minahasa.

Keywords : physical activity, nutritional status, adolescent

PENDAHULUAN

Status gizi yang tidak baik akan memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan. Akibat dari masalah status gizi seperti kurus dan gemuk akan berdampak pada berbagai risiko penyakit degeneratif pada saat dewasa (Kemenkes, 2017). Status gizi juga merupakan unsur penting dalam membentuk status kesehatan seseorang. Terdapat dua cara untuk mengetahui status gizi yaitu secara langsung dan secara tidak langsung. Aktivitas fisik juga mempengaruhi status gizi

pada remaja. Remaja yang melakukan aktivitas fisik, metabolisme dalam tubuhnya akan mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut akan menyebabkan penurunan kalori yang berasal dari hasil pembakaran lemak tubuh. Tingkatan aktivitas fisik seseorang dapat mempengaruhi status gizinya. Semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dan terjadi peningkatan asupan makan selama beraktivitas, maka semakin tinggi juga peluangnya untuk mengalami kegemukan atau bahkan obesitas.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 81% remaja berusia 11-17 tahun masih kurang melakukan aktivitas fisik yang di rekomendasikan *World Health Organization* yaitu melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari. Di Indonesia, 50,4% remaja berusia 15-19 tahun dilaporkan cukup aktif melakukan aktivitas fisik dan 49,6% dilaporkan kurang aktif melakukan aktivitas fisik (Kemenkes, 2019). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia pada tahun 2013 menunjukkan proporsi penduduk usia lebih dari 10 tahun yang termasuk dalam kategori tidak aktif sebesar 26,1% dan meningkat menjadi 33,5% pada tahun 2018. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Provinsi Sulawesi Utara tahun 2018 menunjukkan proporsi penduduk usia lebih dari 10 tahun yang termasuk dalam kategori kurang aktif sebesar 33,7%, dan Kabupaten Minahasa Utara berada di angka 29,58%.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada pelajar di SMK Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional study dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah pelajar kelas 10 dan 11 SMK Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara yang berjumlah 844 orang dengan besaran sampel sebanyak 64 responden yang dihitung menggunakan rumus Lemeshow dengan metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu systematic random sampling. Variabel *independent* dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik kemudian status gizi sebagai variabel *dependent*. Instrumen penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), alat ukur tinggi badan dan berat badan. Hubungan antara variabel pada pengujian statistik menggunakan uji *Fisher's exact*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini yaitu pelajar kelas 10 dan 11 sebanyak 64 responden dengan rentang usia dari 15 tahun – 18 tahun. Distribusi responden berdasarkan sosiodemografi dapat dilihat dalam (tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Sosiodemografi

Karakteristik Responden	N	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	32	50
Laki-laki	32	50
Umur (tahun)		
15	16	25
16	34	53,1
17	13	20,3
18	1	1,6

Pendidikan Ayah		
SD	10	15,6
SMP	9	14,1
SMA/SMK	27	42,2
S1/S2	6	9,3
Tidak Tahu	12	18,8
Pendidikan Ibu		
SD	5	7,84
SMP	3	4,68
SMA/SMK	38	59,37
S1/S2	7	10,93
Tidak Tahu	11	17,18
Pekerjaan Ayah		
PNS	3	4,68
Swasta	18	2,12
Wiraswasta	26	40,62
Wirausaha	4	6,25
Pensiunan	2	3,12
Sudah meninggal	3	4,68
Tidak Tahu	8	12,53
Pekerjaan Ibu		
IRT	47	73,47
PNS	2	3,12
Swasta	2	3,12
Wiraswasta	3	4,68
Wirausaha	3	4,68
Guru	2	3,12
Pendeta	1	1,56
Tidak Tahu	4	6,25

Berdasarkan tabel 1, diketahui responden didominasi oleh perempuan berjumlah 32 responden (50%) dan responden laki-laki berjumlah 32 responden (50%). Berdasarkan pendidikan terakhir orang tua responden, diketahui pendidikan ayah yang paling banyak adalah SMA/SMK sebanyak 27 orang (42,2%), sedangkan yang paling sedikit yaitu dengan tingkat pendidikan S1/S2 Sebanyak 6 Orang (9,3%) dan Pendidikan ibu terbanyak pada tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 38 orang (59,37%) dan paling sedikit yaitu tingkat pendidikan SMP Sebanyak 3 orang (4,68%).

Berdasarkan pekerjaan orang tua responden, yaitu wiraswasta 26 orang (40,62%) , Sedangkan pekerjaan ibu yang paling banyak yaitu sebagai IRT sejumlah 47 orang (73,47%). Pekerjaan orang tua berhubungan dengan status sosial ekonomi, kondisi sosial ekonomi yang rendah dapat memicu seseorang untuk memenuhi kebutuhan makanan yang seadanya sehingga berdampak buruk terhadap status gizi. Pekerjaan orang tua dapat mempengaruhi finansial keluarga dan akan berdampak pada asupan seseorang dikarenakan keadaan finansial berkaitan dengan daya beli.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Kategori Status Gizi	n	%
Gemuk	13	20,3
Tidak Gemuk	51	79,7
Total	64	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa status gizi responden sebagian besar tidak gemuk yaitu sebanyak 51 pelajar (79,7%), sebanyak 13 pelajar (20,3%) memiliki gizi gemuk. Status gizi merupakan status yang dihasilkan dari keseimbangan antara

penyerapan zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh (Sebayang dkk., 2023). Status gizi normal menunjukkan bahwa tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang diperlukan. Status gizi tidak normal terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan atau kelebihan zat-zat gizi esensial (Najmah dkk., 2022).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Aktif	53	82.82
Kurang Aktif	11	17.18
Total	64	100

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa kategori aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan yaitu aktivitas fisik aktif sebanyak 53 pelajar (82.82%), sedangkan untuk aktivitas fisik kurang aktif berjumlah 11 pelajar (17.18%).

Analisis statistik dalam studi ini mengindikasikan tidak adanya perbedaan pada status gizi antara peserta didik yang melakukan aktivitas fisik sedang-tinggi dan peserta didik yang beraktivitas fisik rendah. Kesimpulannya, tidak ditemukan hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan status gizi. Hal ini dapat disebabkan oleh dominasi status gizi baik di semua kategori tingkat aktivitas fisik, terlepas dari intensitas aktivitas fisik para peserta didik. Perlu diketahui bahwa status gizi tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, termasuk pola makan, kondisi sosial ekonomi, dan faktor lingkungan. Hasil penelitian yang telah didapatkan pada pelajar di SMK Negeri 1 Airmadidi menggunakan uji *Fisher's exact sig.(2-sided)* di dapati nilai $p=0,224$ ($p>0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada pelajar di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saint & Ernawati (2019) dengan nilai uji statistik p value = $0,892 > 0,05$ menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Analisis Bivariat

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Pada penelitian ini digunakan uji *Fisher's exact* untuk mengetahui hubungan dari variabel aktivitas fisik dan variabel status gizi. Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dapat dilihat dalam (tabel 4).

Tabel 4. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi				<i>p</i> Value	
	Tidak Gemuk		Gemuk		Jumlah	<i>p</i> Value
	n	%	N	%		
Aktif	45	88	8	62	53	100
Kurang Aktif	6	12	5	38	11	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa pelajar dengan kategori status gizi tidak gemuk yang memiliki aktivitas fisik kurang aktif berjumlah 6 orang (12%) dan untuk aktivitas fisik aktif berjumlah 45 orang (88%). Dan kategori status gizi gemuk yang memiliki aktivitas fisik aktif berjumlah 8 orang (62%) dan yang memiliki aktivitas fisik kurang aktif 5 orang (38%). Hasil *Fisher's exact sig.(2-sided)* di dapati nilai $p=0,224$ ($p>0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada pelajar di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara.

KESIMPULAN

Pelajar di SMK Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara dengan kategori aktivitas fisik aktif sejumlah 53 responden (82,82) dan dengan kategori aktivitas fisik kurang aktif sejumlah 11 responden (17,18%). Status gizi pelajar di SMK Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara yang termasuk dalam kategori status gizi gemuk sejumlah 13 responden (20,3%) dan yang termasuk dalam kategori status gizi tidak gemuk sejumlah 51 responden (79,7%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pelajar di SMK Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti berterimakasih kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya. Peneliti juga berterima kasih kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara beserta guru-guru serta pegawai dan seluruh siswa-siswi yang telah menerima dan membantu peneliti untuk melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Airmadidi Minahasa Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Penilaian Status-Gizi- Final, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Najmah, Idris, H., & Utama, F. (2022). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bintang Semesta Media.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. The promise of adolescence: Realizing opportunity for all youth*. Washington (DC): National Academies Press (US); 2019.
- Ramadianto AS, Kusumadewi I, Agiananda F, Raharjanti NW. *Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical student: Association with coping strategy and resilience*. *BMC Psychiatry*, 2022 Feb 7; 22:92.
- Razzak HA, Harbi A, Ahli S. Depression: Prevalence and associater risk factors in the United Arab Emirates. *Oman Med J*, 2019 Jul;34(4):274-82.
- Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak. [cited 13 May 2024].
- Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara. (2018). *Laporan Provinsi Sulawesi Utara Tahun 2018*.
- Riskesdas. (2013). Laporan Riset Kesehatan Dasar. *Science*. <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rokom. Kemenkes beberkan masalah permasalahan kesehatan jiwa di Indonesia. [Internet]. Sehat Negeriku Sehatlah Bangsaku. 2021. [cited 13 May 2024].
- Rouf MF, Attamimi A, Putri D, Nirmala I, Fadhilah A, Amilah N. Statistik pendidikan tinggi 2022. Jilid ke 7. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi;2022 April, hal. 86- 318.
- Vebiana D, Ariana AD. Maskulinitas dan intensi mencari bantuan pada laki-laki dewasa awal: Stigma diri sebagai mediasi. *Proceeding Series of Psychology*, 2023 July 10;1(2):11-19.
- Villarroel MA, Terlizzi EP. Symptoms of depression among adults: United States, 2019. NCHS Data Brief, no 379. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics; 2020. [cited 25 September 2024].

Widjaya H, Suryana M, Ardi D, Sihombing R. Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Jurnal MedScientiae, 2022 Agustus 15;1(1).

World Health Organization. Mental health status of adolescent in South-East Asia: Evidence for action, New Delhi: World Health Organization, Regional Office for South-East Asia; 2017.

World Health Organization. Mental health of adolescent, World Health Organization; 2021.

World Health Organization. Depression and other common mental disorder: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017.