

Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Usia 9-13 Tahun di Sekolah Dasar Negeri 12 Dauh Puri

Komang Permata Indah Sari¹, Ni Kadek Elmy Saniathi², Dewa Ayu Agung Alit Suka Astini³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

²Bagian Fisiologi dan Biokimia Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

³Departemen Anatomi-Histologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Email¹: permataindah810@gmail.com

Abstrak

Indonesia kini dihadapkan pada dua permasalahan gizi, yaitu gizi kurang serta penyakit menular yang tak mampu teratasi dengan keseluruhan hingga saat ini. Kekurangan gizi akan mempengaruhi aktivitas yang diakibatkan oleh malnutrisi dan pola makan yang buruk. Penelitian bertujuan mencari tau korelasi antara aktivitas fisik serta pola makan pada status gizi anak yang sedang menempuh sekolah dasar umur 9-13 tahun pada SDN 12 Dauh Puri. Penelitian mempergunakan metode analitik kuantitatif, pendekatan *cross-sectional* dengan pencatatan antropometri dan pengumpulan survei melalui kuesioner. Responden penelitian berjumlah 87 orang memenuhi syarat inklusi penelitian. Data kemudian diuji korelasi dengan *Rank spearman* (tingkat signifikansi $\alpha=0.05$). Aktivitas fisik dengan status gizi ditemukan bernilai $P=0,520$, pola makan dengan status gizi ditemukan bernilai $P=0,013$. Tak terdapat hubungan yang bermakna diantara aktivitas fisik dan status gizi di Sekolah Dasar Negeri 12 Dauh Puri namun ada korelasi signifikan diantara pola makan dan status gizi pada anak di SDN 12 Dauh Puri.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Pola Makan, Status Gizi.

Abstract

[Correlation Between Physical Activity and Dietary Habit with Nutritional Status in Elementary School Students Aged 9-13 Years Old in State Elementary School 12 Dauh Puri]

Indonesia is now faced with two nutritional problems, namely malnutrition and infectious diseases that have not been fully resolved until now. Malnutrition will affect activities caused by malnutrition and poor diet. The goal of this study is to find the correlation between physical activity and diet on the nutritional status of elementary school children aged 9-13 years at State Elementary School 12 Dauh Puri. The study used quantitative analytical methods, a cross-sectional approach with anthropometric recording and survey collection through questionnaires. The research respondents were 87 people who met the research inclusion requirements. The data was then tested for correlation with Spearman Rank (significance level =0.05). Physical activity with nutritional status was found to be worth $P=0.520$, eating patterns with nutritional status were found to be worth $P=0.013$. There is no significant correlation between physical activity and nutritional status at State Elementary School 12 Dauh Puri but there is a significant correlation between diet and nutritional status at State Elementary School 12 Dauh Puri.

Keywords: Physical Activity, Diet, Nutritional Status

PENDAHULUAN Permasalahan

Ketidaksesuaian asupan nutrisi marak terjadi saat ini. Status gizi termasuk hal

yang krusial bagi kesehatan serta merepresentasikan gizi yang dibutuhkan tubuh saat kondisi *balance*, dibutuhkan dengan persentase yang tak sama

disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dalam tubuh individu.⁽²⁾ Aktivitas fisik serta pola makan mempunyai pengaruh besar bagi pertumbuhan anak, suatu penelitian menyatakan, aktivitas fisik serta pola makan mempunyai kaitan dengan faktor risiko penyakit tak menular berupa kardiometabolik, darah tinggi, kegemukan, serta yang lain yang mempunyai pengaruh saat dewasa.

Risikesdas tahun 2018 memperlihatkan proporsi kegemukan yang dialami anak berumur 5-12 tahun yang ada di Indonesia sejumlah 23,6%, meliputi 13,0% tergolong gemuk serta 10,6% tergolong sangat gemuk. Proporsi kurus ialah 6,2% yang mana 5,0% tergolong kurus serta 1,2% tergolong sangat kurus. Risikesdas Provinsi Bali menyatakan data 2018, dimana prevalensi kegemukan pada tahun 2013 hanyalah 18,8%, namun pada 2018 meningkat menjadi 23,6% serta proporsi kurus tahun 2013 yaitu 11,2% namun tahun 2018 menurun hingga 6,2%.⁽¹⁾

Dewasa ini, pola makan anak sering dihubungkan dengan era globalisasi serta urbanisasi yang mana banyak anak lebih menggemari makanan instan padat energi serta berprotein rendah, dan dengan aktivitas fisik yang sangat kurang. Kondisi tersebut memicu kenaikan risiko obesitas pada anak.⁽³⁾

Peneliti memilih interval umur 9-13 tahun sebab di umur sembilan tahun, baik anak laki-laki maupun perempuan mempunyai berat serta tinggi badan yang hampir sama. Lambat laun akan timbul beberapa perubahan misalnya perempuan menjadi semakin tinggi, berat, dan kuat dibandingkan laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi aktivitas fisik serta pola makan pada status gizi anak SD umur 9-13 tahun yang ada pada SDN 12 Dauh Puri.

METODE

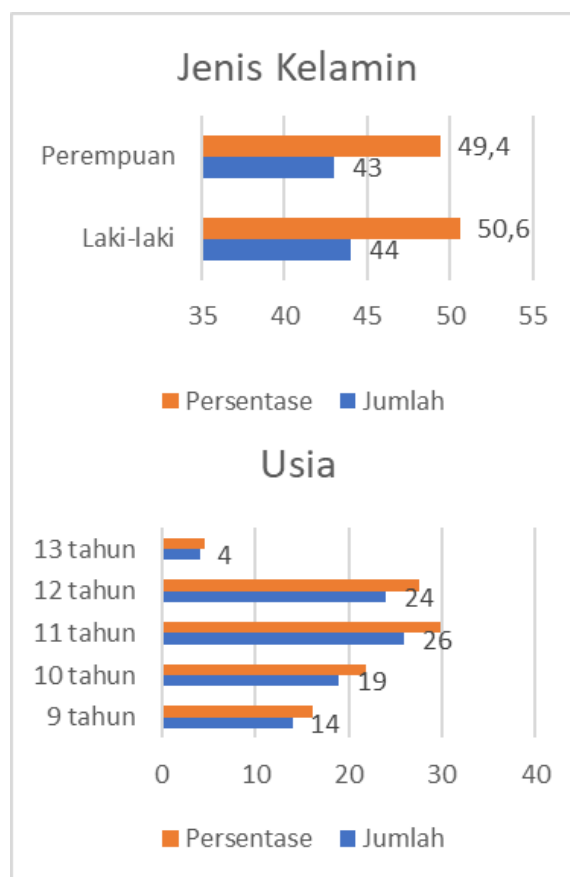
Penelitian menggunakan metode analitik kuantitatif, pendekatan *cross-sectional*. Sample penelitian berjumlah 87 orang yang memenuhi syarat inklusi. Data dikumpulkan dengan angket *Food*

Frequency Questionnaire (FFQ) guna melihat pola makan dan angket *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* guna menguji aktivitas fisik. Analisis data mempergunakan pengujian korelasi *Rank spearman* dengan tingkat signifikansi $\alpha=0.05$.

HASIL

Karakteristik responden yang terlibat pada penelitian ini tercantum dalam grafik 1.

Grafik 1 Karakteristik Responden

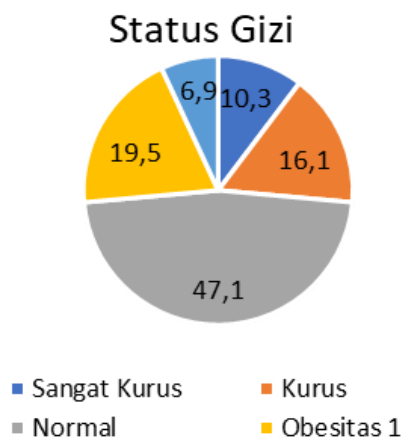


Responden penelitian terbanyak yakni laki-laki dengan total 44 orang (50.6%), dibandingkan jumlah perempuan yaitu 43 orang (49.4%). Responden pada penelitian ini berusia 9-13 tahun dan didominasi oleh usia 11 tahun yaitu sebanyak 26 anak (29.9%) dan mayoritas responden berusia 10-12 tahun.

Data IMT pada penelitian ini didapat dari berat badan (BB) yang diukur mempergunakan satuan kilogram (kg)

kemudian dibagi kuadrat tinggi badan (TB) yang mempergunakan satuan meter (m) yang diuraikan ke dalam grafik 2.

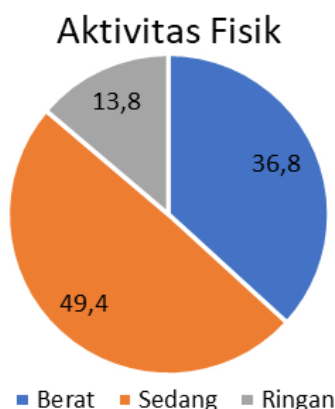
Grafik 2. Status Gizi



Hasil penelitian menunjukkan dari 87 orang siswa dan siswi yang menjadi responden, mayoritas rata-rata siswa dan siswi memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 41 (47.1%).

Data aktivitas fisik pada penelitian ini didapat dari angket IPAQ pada grafik 3.

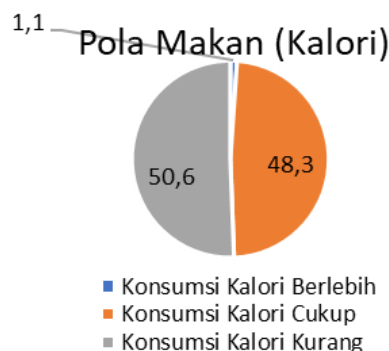
Grafik 3. Persebaran Frekuensi Aktivitas Fisik



Hasil penelitian menunjukkan dari 87 siswa dan siswi yang menjadi responden penelitian, bahwa yang mendominasi adalah anak dengan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 43 orang (49.4%), hal ini menunjukkan mayoritas rata-rata responden memiliki aktivitas fisik sedang.

Setelah pengisian kuesioner selesai, peneliti akan mengelompokkan data kedalam bentuk kalori.

Grafik 4. Pola Makan



Hasil penelitian menunjukkan dari 87 siswa dan siswi yang menjadi responden pada penelitian ini didapatkan mayoritas siswa dan siswi memiliki kriteria konsumsi kalori kurang sebanyak 44 orang (50.6%).

Korelasi Aktivitas Fisik serta Pola Makan dengan Status Gizi ini dianalisis mempergunakan pengujian korelasi *Rank Spearman*.

Tabel 1. Korelasi Aktivitas Fisik serta Pola Makan dengan Status Gizi

Hubungan	T- hitung	P- value	Keputus an
Aktivitas fisik dengan Status Gizi	0,070	0,520	H0 Diterima
Pola Makan dengan Status Gizi	-0,266	0,013	H0 Ditolak

Berdasarkan analisis yang dilakukan peneliti terkait hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi menunjukkan hasil pengujian korelasi *Rank spearman* yang telah dilakukan mendapatkan nilai T-hitung yakni 0,070 dimana P-Value 0,520 > 0,05, jadi keputusannya yaitu H0 terbukti. Sehingga disimpulkan tak ada hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi bagi anak yang berumur 9-13 tahun yang ada pada SDN 12 Dauh Puri.

Sedangkan untuk penelitian korelasi pola makan pada status gizi, menurut pengujian korelasi *Rank spearman* yang

telah dilakukan mendapatkan nilai T-hitung sebesar -0,266 dimana p yaitu $0,013 < 0,05$, maka H_0 tak terbukti. Sehingga disimpulkan terdapat korelasi antara Pola Makan dan Status Gizi bagi anak umur 9-13 tahun yang ada pada SDN 12 Dauh Puri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, karakteristik responden pada penelitian ini, mayoritas rata-rata berusia 10 sampai 12 tahun dengan usia terbanyak adalah 11 tahun berjumlah 26 orang (29,9%) dari 87 jumlah responden. Pada penelitian Octaviani dkk yang dilakukan pada tahun 2018 menyebutkan bahwa secara nasional, masalah gizi yang terjadi pada anak sekolah dasar menunjukkan kelompok kurus di umur 6-12 tahun sebanyak 12,2% serta kelompok gemuk yaitu sebanyak 9,2%.⁽⁴⁾

Masa perkembangan terjadi ketika usia sekolah (6-18 tahun), banyak hal yang dapat terjadi pada anak, di masa ini anak dapat dibina untuk tumbuh lebih mandiri, berperilaku menyesuaikan dengan lingkungannya dan tentunya terjadi peningkatan-peningkatan dalam berbagai perkembangannya yang sangat membutuhkan aktivitas fisik. Keadaan inilah yang perlu ditunjang dengan adanya gizi baik yang mencukupi untuk tumbuh kembang anak yang optimal. Hal ini tentunya perlu diimbangi oleh ketersediaan kebutuhan anak, yang utama ialah makanan yang optimal untuk dapat melalui proses tersebut.⁽⁵⁾

Berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki lebih banyak satu orang dari jumlah perempuan. Sehingga dari gender, responden penelitian sebagian besar laki-laki sebesar 44 orang (50,6%) dari 87 jumlah responden. Jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap pertumbuhan tubuh manusia, ini disebabkan oleh adanya hormon pertumbuhan yang menjadi penyebab adanya perubahan baik itu ukuran tubuh dan lain sebagainya. Jenis kelamin mengakibatkan adanya perbedaan terjadinya growth spurt atau pacu tumbuh. Dimana potensi tinggi dan bobot tubuh laki-laki lebih besar daripada perempuan ketika usia 11 tahun. Namun keadaan ini terjadi

lebih lambat dua tahun daripada perempuan.⁽⁶⁾ Penelitian Wijayati (2020) menunjukkan tidak ditemukan hubungan yang bermakna dalam hubungan jenis kelamin dan status gizi (IMT) anak. Keadaan ini dapat disebabkan terjadi oleh karena sebab faktor genetika, pemberian makanan, perbedaan dalam hal asuh ataupun perawatan dan lain sebagainya.⁽⁷⁾

Status gizi yang dilihat dari indeks masa tubuh (IMT) responden menunjukkan mayoritas rata-rata responden berstatus gizi normal sebanyak 41 orang (47,1%), sangat kurus berjumlah 9 orang (10,3%), kurus berjumlah 14 orang (16,1%), obesitas tingkat 1 ($IMT \geq 30$) berjumlah 17 orang (19,5%) dan obesitas berjumlah 6 orang (6,9%) dari 87 jumlah responden. Hasil tersebut selaras dengan penelitian pada tahun 2016 oleh Ningsih, dkk yang menemukan mayoritas anak berstatus gizi normal yakni sejumlah 151 orang atau sebesar 71,9%.⁽⁸⁾ Apabila anak melakukan aktivitas terlalu berat yang menyebabkan lelah saat melakukan aktivitas fisik seperti bermain dan lain sebagainya yang diikuti dengan adanya nafsu makan menurun akan memicu terjadinya masalah pada status gizi. Status gizi individu dipengaruhi oleh beragam variabel yang mendukung pemenuhan gizi seimbang setiap anak.⁽⁷⁾

Hasil penelitian menyatakan tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dan status gizi yang berdasarkan pengujian *rank spearman* didapatkan $p = 0.013$ ($p \text{ value} < 0.05$) serta $\alpha = 0.05$. Jadi H_0 terbukti, ini berarti tak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi bagi anak SDN 12 Dauh Puri.

Hasil tersebut sesuai penelitian terdahulu oleh Damayanti dkk mengenai korelasi aktivitas fisik dan status gizi siswa Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam pada tahun 2019 memperoleh hasil p yaitu $0.071 > 0.05$ serta $\alpha = 0.05$, ini berarti tak ada korelasi signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi pada anak sekolah dalam penelitian tersebut.⁽⁹⁾ Hasil penelitian kali ini mendapatkan bahwa data variabel aktivitas fisik yang diperoleh pada mayoritas siswa dan siswi di Sekolah Dasar

Negeri 12 Dauh Puri memiliki aktivitas fisik sedang, keadaan ini menunjukkan bahwa terdapat keseimbangan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa dan siswi. Aktivitas yang dimaksud mencakup berjalan kaki, naik turun tangga, berkebun dan lain sebagainya. Aktivitas fisik sedang yang dominan dilakukan oleh siswa dan siswi ini merupakan pergerakan tubuh yang menyebabkan napas sedikit lebih cepat dari biasanya.⁽¹⁰⁾

Hasil penelitian ini memperlihatkan adanya korelasi bermakna antara variabel pola makan dengan status gizi di SDN 12 Dauh Puri, sesuai pengujian *Rank spearman* diperoleh nilai nilai T-hitung sebesar -0,266 dengan $p = 0,013 < 0,05$, sehingga H_0 tak terbukti. Sehingga disimpulkan terdapat korelasi Pola Makan pada Status Gizi anak umur 9-13 tahun pada SDN 12 Dauh Puri. Hasil itu sesuai penelitian yang dilaksanakan Rahmayanti, dkk mengenai korelasi pola makan dan status gizi pada anak umur 6-8 tahun yang ada di SD Wilayah Kelurahan Cempaka pada tahun 2016 yang mana pengujian chi-square menunjukkan p yaitu $0.009 < 0.05$ dan $\alpha = 0.05$, ini berarti terdapat korelasi bermakna antara pola makan dan status gizi sampel di Sekolah Dasar Wilayah Kelurahan Cempaka.⁽¹¹⁾

Konsumsi bahan pangan yang cocok akan menimbulkan status gizi baik. Konsumsi makanan lebih dari keperluan tubuh dapat memicu bobot badan berlebih ataupun menimbulkan penyakit. Akan tetapi, konsumsi makanan yang kurang dari seharusnya merupakan pemicu kurangnya berat badan serta memiliki kerentanan pada penyakit.¹² Berdasarkan teori, kebutuhan atas energi serta zat gizi lainnya didasari pada beberapa faktor penyebab diantaranya gender, usia dan berat badan.

SIMPULAN

Pada penelitian ini tidak ditemukan korelasi signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa/i di SDN 12 Dauh Puri, yang ditunjukkan dengan hasil pengujian korelasi *Rank spearman* T-hitung yakni 0,070 dan $p=0,520$. Serta, ditemukan korelasi signifikan antara pola makan dan

status gizi siswa/i SDN 12 Dauh Puri, dengan hasil pengujian *Rank spearman* didapat korelasi Pola Makan dan Status Gizi dimana t-hitung sejumlah -0,266 serta $p= 0,013$.

UCAPAN TERIMAKASIH

Rasa syukur yang teramat dalam saya panjatkan dan rasa terimakasih yang sangat besar saya ucapkan kepada para pembimbing, donator penelitian dan Kepala Sekolah beserta staf SDN 12 Dauh Puri serta siswa/i responden yang telah membantu dan memberikan partisipasi dalam penyelesaian penelitian ini hingga dapat dipublikasi. Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi kemajuan karya tulis ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018;
2. Kementerian Kesehatan (Kemenkes). Penilaian Status Gizi. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Republik Indonesia. 2017;
3. Giontella A, Bonafini S, Tagetti A, Bresadola I, Minuz P, Gaudino R, Cavarzere P, Ramaroli DA, Marcon D, Branz L, Principe LN, Antoniazzi F, Maffei C FC. Relation between Dietary Habits, Physical Activity, and Anthropometric and Vascular Parameters in Children Attending the Primary School in the Verona South District. *Nutrients*. 2019;11 (5).
4. Octaviani P, Izhar MD AA. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 47/IV Kota Jambi. *J Kesmas Jambi*. 2018;2 (2).
5. Adriani M WB. Peranan Gizi dan Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana; 2012.
6. Indonesia IDA. Perawakan Pendek

- pada Anak dan Remaja di Indonesia. 2017;Diakses Juni 2021.
7. Wijayati W. Hubungan Pola Kebiasaan Makan Seimbang dan Jenis Kelamin dengan Indeks Massa Tubuh pada Siswa MI Nururrisallah Sumberbendo Pare Kediri. *J Kesehatan Al-Irsyad* Vol XIII. 2020;8(2).
 8. Ningsih YA, Suyanto RT. Gambaran Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti. *J Online Mhs Fak Kedokt.* 2016;3(2).
 9. Damayanti AY, Joyeti D OR. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam. *J Gizi Univ Esa Unggul.* 2019;11(2).
 10. Soraya D, Sukandar D ST. Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Keukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. *J Gizi Indones.* 2017;6(1).
 11. Rahmayanti D AE. Pola Makan Anak dengan Status Gizi Anak Usia 6-8 Tahun di SD Wilayah Kelurahan Cempaka. *J Keperawatan dan Kesehat.* 2016;6(3).
 12. Purwaningrum S WY. Hubungan antara Asupan Makanan dan Status Kesadaran Gizi Keluarga dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon 1, Bantul. *Fak Kesehat Masy Univ Ahmad Dahlan.* 2012;4(1).