

Hubungan Asupan Makanan Status Gizi Dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri

Evi Marlinda¹, Junaidi², Hendri Fadly³

Evi Marlinda, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

marlindaevi859@gmail.com

Junaidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

junaidiusm84@gmail.com

Hendri Fadly, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

hendrifadlypenjas@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara asupan makanan, aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan teknik pengambilan datanya menggunakan formulir food recall 24 hours, Activity recall 24 hours dan IMT/U. Subjek penelitian ini adalah sebagian siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri yang berjumlah 20 responden, yang terdiri dari 12 laki-laki dan 8 perempuan. Teknik analisis data menggunakan analisis Product Moment. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asupan gizi memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,446 yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah dengan tingkat signifikansi $0,008 < 0,05$. Begitu juga aktivitas fisik memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,502 yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah dengan tingkat signifikansi sebesar $0,028 < 0,05$ pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri.

Kata Kunci: Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, Status Gizi

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Usia remaja adalah masa yang penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju dewasa. Gizi remaja pada masa itu sangat menentukan kedewasaan mereka di masa depan. Masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat seperti perubahan fisik biologis yang ditandai dengan kematangan organ seks primer dan sekunder dan perkembangan psikis/psikososial sehingga asupan gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal

Kebiasaan makan remaja yang salah antara lain ngemil (biasanya makanan padat kalori), melewatkan sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan fast. foods, jarang mengkonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan serta diet yang salah

pada remaja wanita merupakan risiko terjadinya masalah gizi. Hal ini dapat mengakibatkan asupan makan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang sehingga terjadi gizi kurang atau asupan makan berlebih menjadi obesitas. Sementara, rerata tingkat kecukupan energi remaja (13-18 tahun) di Indonesia adalah sebesar 72,3% dengan proporsi yang mengkonsumsi

Masalah gizi utama pada remaja adalah masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan atau gizi lebih sampai obesitas yang berkaitan dengan gaya hidup dan perilaku makan salah. Selain itu, pada usia remaja cenderung memiliki banyak aktivitas yang berpengaruh pada jumlah energi yang dibutuhkan tubuh. Remaja sering merasa lapar dan seringkali juga tidak memikirkan jenis makanan yang mereka makan asalkan mengenyangkan. Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10.8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas).

Sedangkan prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Di Yogyakarta prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun sebesar 11.7% terdiri dari 6,9% gemuk dan 4,8% sangat gemuk. Sedangkan prevalensi kurus sebesar 7% terdiri dari 4% kurus dan 3% sangat kurus. Pengukuran asupan makan dan aktivitas fisik sehari-hari pada siswa yang mengikuti peleton inti sangatlah penting untuk mencapai kondisi optimal siswa setiap harinya. Siswa mengetahui aktivitas yang akan dilakukan maka siswa bisa mengetahui kebutuhan asupan makanan yang dimakan sehari-hari agar tetap seimbang.

Kemajuan teknologi modern saat ini berdampak positif dan negatif terhadap kehidupan. Dilihat dari dampak positif banyak kegiatan menjadi lebih efektif dan efisien, sedangkan dari dampak negatif orang menjadi lebih malas dalam melakukan aktifitas. Sebagai contoh adalah penggunaan *lift* yang dapat menyebabkan orang malas untuk naik tangga, penggunaan telepon genggam yang dapat menyebabkan orang malas bergerak untuk bersosialisasi secara langsung dan masih banyak lagi contoh lain yang menggambarkan kemajuan teknologi yang kurang baik terhadap aktivitas fisik.

Selaman memiliki badan yang tidak setara yaitu terdapat beberapa siswa yang memiliki tinggi badan tinggi, banyak siswa memiliki tinggi badan pendek yang mayoritas pada siswa laki-laki, dan mayoritas memiliki badan normal. Peserta didik yang memiliki badan gemuk mayoritas terlihat pada siswi perempuan dari pada siswa laki-lakinya.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung peserta didik terutama pada siswi perempuan hanya melakukan aktivitas yang digemari saja, hanya beberapa siswa

yang gemar dengan olahraga tersebut yang aktif dalam pembelajaran, siswa yang lain hanya menonton dan duduk di bawah pohon dapat dikarenakan pembelajaran yang diajarkan oleh guru kurang menarik.

Pada masa pertumbuhan perkembangan dan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya tubuh manusia memerlukan substansi kimia yang disebut zat gizi. Beberapa zat gizi dapat dibuat oleh tubuh sendiri dan sebagian besar lainnya harus diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Zat gizi yang diperlukan tubuh terdiri dari: (1) karbohidrat, (2) protein, (3) lemak, (4) vitamin, (5) mineral dan (6) air.

Berdasarkan fungsinya, tubuh manusia memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari atau sebagai zat tenaga, untuk proses tumbuh kembang pada anak, penggantian jaringan tubuh yang rusak atau sebagai zat pembangun, serta untuk mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit atau sebagai zat pengatur.

Karbohidrat dan lemak berfungsi sebagai zat tenaga, protein berfungsi sebagai zat pembangun sedangkan vitamin dan mineral berfungsi sebagai zat pengatur status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta memperoleh prestasi yang prima bagi olahragawan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan asupan makanan, status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri.

Rumusan Masalah

Rumusan masalahnya adalah Hubungan Asupan Makanan, Status Gizi Dengan Aktivitas Fisik Peserta Didik kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan makanan, status gizi dengan aktivitas fisik peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan teori dan analisis untuk menambah pengetahuan ilmu, wawasan, serta menjadi salah satu referensi untuk kajian lebih mendalam dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan

kesehatan khususnya bidang ilmu gizi.

2. Secara Praktis

- a. Guru penjas. Menentukan pola komunikasi guru dengan peserta didik dalam rangka meningkatkan kebutuhan gizi. Selain itu, membantu guru dalam memberikan pengarahan terhadap peserta didik tentang pentingnya gizi yang cukup dan seimbang serta memberikan pengetahuan makanan yang baik dan berkualitas sesuai dengan kebutuhan aktivitas sehari – harinya dan dapat mengetahui status gizi peserta didik di sekolah.
- b. Peserta didik. Memberikan gambaran kepada peserta didik tentang keseimbangan gizi dengan aktivitas sehari-hari agar dapat membiasakan mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhannya serta dapat mengetahui status gizi dirinya sendiri.
- c. Bagi peneliti, Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti untuk meningkatkan kemampuan dalam menulis karya ilmiah dan menambah pengetahuan serta pemahaman tentang status gizi remaja.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian bersifat korelasional Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan *food recall 24 hours* yaitu dengan mencatat makanan yang dikonsumsi serta aktivitas yang dilakukan selama 24 jam.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah separuh peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri Negeri yang dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling purposive*. Sampel yang di ambil dalam penelitian ini dengan menggunakan kriteria ranking 1 sampai 10 di setiap kelasnya. Terdiri dari 12 laki-laki dan 8 perempuan yang berjumlah 20 siswa yang akan diteliti.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah non tes, yakni berupa angket atau kuesioner.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang diterapkan peneliti dalam penelitian ini adalah dengan uji

pearson product moment.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Indrapuri Jln. Banda Aceh - Medan. Km 20, Jruek Balee, Kec. Indrapuri, Kab. Aceh Besar mulai tanggal 23 Oktobel sampai 28 Oktobel 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Responden dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa yang merupakan siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri yang mempunyai karakteristik yang dapat dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin dan umur. Deskripsi karakteristik responden disajikan secara lengkap pada tabel berikut :

Tabel 1. Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Laki-laki	12	60
Perempuan	8	40
Total	20	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri adalah laki-laki sebanyak 12 orang (60%) dan perempuan sebanyak 8 orang (50%).

Tabel 2. Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
12	5	25
13	12	60
14	3	15
Total	20	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri yang berumur 12 tahun yaitu sebanyak 5 orang (25%), 13 tahun sebanyak 12 orang (60%) dan 14 tahun sebanyak 3 orang (15%). Mayoritas responden berdasarkan umur pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri adalah berumur 13 tahun yaitu sebanyak 12 orang (60%).

2. Analisis Data Penelitian

Berdasarkan variabel asupan gizi, aktivitas fisik dan status gizi pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri yang diolah dengan menggunakan program SPSS 25, diperoleh hasil statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Statistik Deskriptif

		Asupan Makanan	Aktivitas Fisik	Status_Gizi
N	Valid	20	20	20
	Missing	0	0	0
Mean		1913.775	1903.345	18.8140
Median		2017.700	1901.200	18.6600
Mode		228.8 ^a	1509.1 ^a	20.50
Std. Deviation		512.4986	260.1600	2.55502
Minimum		228.8	1509.1	14.22
Maximum		2578.8	2433.7	23.87
Sum		38275.5	38066.9	376.28
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown				

a. Variabel Asupan Makanan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel asupan makanan sehari-hari diperoleh nilai tertinggi sebesar 2578.8 kalori dan nilai terendah sebesar 228.8 kalori. Dengan nilai Mean (M) sebesar 1913.775 kalori, Median (Me) sebesar 2017.700 kalori, Modus (Mo) sebesar 228.8 kalori dan memiliki Standar Deviasi (SD) sebesar 512.4986

Mean + 1 SDi = 1913.775 + 512.4986 = 2426,2736 dibulatkan menjadi 2426

Mean – 1 SDi = 1913.775 - 512.4986 = 1401,2764 dibulatkan menjadi 1401

Tabel 4. Distribusi Nilai Asupan Makanan

Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Kurang (<1401)	2	10
Sedang (1401 - 2426)	16	80
Tinggi (>2426)	2	10
Total	20	100

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 10% berada dalam kategori kurang dengan jumlah frekuensi 2 siswa, 80% berada dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 16 siswa, dan 10% berada dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 2 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (80%) asupan makanan sehari-hari siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri berada dalam kategori sedang.

b. Variabel Aktivitas Fisik

Hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel aktivitas diperoleh nilai tertinggi sebesar 2433.7 kalori dan nilai terendah sebesar 1509.1 kalori. Dengan nilai Mean (M) sebesar 1903.345 kalori, Median (Me) sebesar 1901.200 kalori, Modus (Mo) sebesar

1509.1 kalori dan memiliki Standar Deviasi (SD) sebesar 260.1600.

Mean + 1 SDi = $1903.345 + 260.1600 = 2163,505$ dibulatkan menjadi 2164

Mean – 1 SDi = $1903.345 - 260.1600 = 1643,185$ dibulatkan menjadi 1643

Tabel 5. Distribusi Nilai Aktivitas Fisik

Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Kurang (< 1643)	4	20
Sedang (1643 - 2164)	13	65
Tinggi (>2164)	3	15
Total	20	100

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 20% berada dalam kategori kurang dengan jumlah frekuensi 4 siswa, 65% berada dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 13 siswa, dan 15% berada dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 3 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (65%) aktivitas siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri berada dalam kategori sedang.

c. Variabel Status Gizi

Hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel status gizi diperoleh nilai tertinggi sebesar 24,06 dan nilai terendah sebesar 13,33 dengan harga Mean (M) sebesar 18,407, Median (Me) sebesar 18,5504, Modus (Mo) sebesar 20,505 dan Standar Deviasi (SD) adalah sebesar 2,35409.

Tabel 6. Distribusi Nilai Status Gizi

Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Kurus	1	5
Normal	17	85
Gemuk	2	10
Total	20	100

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 15% berada dalam kategori kurus dengan jumlah frekuensi 1 siswa, 85% berada dalam kategori normal dengan jumlah frekuensi 17 siswa, dan 10% berada dalam kategori gemuk dengan jumlah frekuensi 2 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (85%) status gizi siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri berada dalam kategori normal.

3. Pengujian Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Hasil perhitungan uji normalitas dengan perhitungan *Chi Square* dikonsultasikan

dengan *Chi Square* tabel dengan $dk = k-1$ dan taraf signifikansi 5%. Jika *Chi Square* hitung lebih kecil dari *Chi Square* tabel dapat disimpulkan bahwa data tersebut telah terdistribusi normal.

Tabel 7 Hasil Tabel Uji Normalitas

Variabel	Chi Square Hitung	Chi Square Tabel	Keterangan
Asupan Makanan	1,00	30,14	Normal
Aktivitas	1,00		

b. Uji Linearitas

Uji linieritas hubungan dapat diketahui dengan menggunakan kriteria signifikan yang dimaksudkan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. yang dapat dilihat dalam kolom *sign* pada baris *defiation from linierty* yang tercantum dalam Tabel ANOVA dari output yang dihasilkan. Dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

Jika $sign > 0,05$ maka terdapat hubungan linear

Jika $sign < 0,05$ maka tidak terdapat hubungan linear.

Tabel 8. Hasil Tabel Uji Linearitas

Variabel	Sign	Kesimpulan
Asupan Makanan	0,391	Linear
Aktivitas	0,057	

Sumber : Data Primer

Dari data di atas, nilai signifikansinya lebih besar dari pada 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel asupan makanan, aktivitas dan status gizi yaitu linier.

4. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, untuk pengujian hipotesis peneliti menggunakan taraf signifikansi 5%, kemudian harga yang diperoleh dari perhitungan statistik dikonsultasikan dengan perhitungan tabel baik itu hipotesis yang menggunakan analisis bivariat dengan membanding r hitung dengan r tabel maupun analisis korelasi ganda dengan membandingkan antar F hitung dengan F tabel. Apabila diketahui r hitung dengan F hitung lebih besar dari r tabel dengan F tabel maka koefisien korelasi dikatakan signifikan dan sebaliknya. Adapun hasil perhitungan korelasi *Product Moment* melalui

SPSS 25, untuk menguji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Uji *Pearson Product Moment*

Correlations				
		Kalori_Asup an	Kalori_Aktiv itas_Fisik	Status_Giz i
Kalori_Asupan	Pearson Correlation	1	.473	.446
	Sig. (2-tailed)		.039	.008
	N	20	20	20
Kalori_Aktivitas_Fisik	Pearson Correlation	.473	1	.502
	Sig. (2-tailed)	.039		.028
	N	20	20	20
Status_Gizi	Pearson Correlation	.446	.502	1
	Sig. (2-tailed)	.008	.028	
	N	20	20	20

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis uji korelasi hubungan antara asupan makanan, aktivitas dan status gizi menunjukkan bahwa r hitung asupan makanan pada aktivitas sebesar 0,473 dengan tingkat signifikansi $0,039 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan makanan dengan aktivitas yang memiliki interpretasi nilai korelasi agak rendah sedangkan asupan makanan pada status gizi memiliki r hitung sebesar 0,446 dengan tingkat signifikansi $0,008 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan juga antara asupan makanan dengan status gizi yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah. Begitu juga aktivitas fisik memiliki r hitung pada status gizi sebesar 0,502 dengan tingkat signifikansi $0,028 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah.

a. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas, linearitas dan *pearson product moment*, Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara asupan makanan, aktivitas fisik dengan status gizi. Nilai koefisien adjusted R^2 yang dimaksudkan untuk mengetahui presentase besarnya pengaruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau untuk menunjukkan seberapa besar model regresi mampu menjelaskan variabilitas variabel dependen.

Hasil regresi yang diperoleh pada pengujian statistik komputer R^2 (Koefisien Determinasi) sebesar 0,446 artinya variabel status gizi dapat dijelaskan oleh variabel

asupan gizi sebesar 21,12% sedangkan hasil regresi yang diperoleh pada pengujian statistik komputer R^2 sebesar 0,502 artinya variabel status gizi juga dapat dijelaskan oleh variabel aktivitas fisik sebesar 22,41% sedangkan 56,47% dijelaskan oleh faktor lain.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data hubungan asupan makanan, aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri maka diperoleh kesimpulan bahwa asupan gizi memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,446 yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah dengan tingkat signifikansi $0,008 < 0,05$. Begitu juga aktivitas fisik memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,502 yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah dengan tingkat signifikansi sebesar $0,028 < 0,05$ pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Indrapuri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alatas. (2011). *Status Gizi Anak Usia Sekolah (7-12 tahun) dan Hubungannya dengan Tingkat Asupan Kalsium Harian di Yayasan Kampungkids Pejaten*. Jakarta
- Creswell (2014). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Depkes. (2010) *Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 1980. Materia Medika Indonesia Jilid IV*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: ANDI.
- Menurut Auliana (1999: 7) Protein merupakan bahan pembentuk jaringan baru dan pemelihara jaringan tubuh.
- Rahayu. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Selemba Medika
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.