

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI DI SMP NASIONAL MOGOYUNGGUNG.

Brayen Moyoyo<sup>1</sup>, Melky Pangemanan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Manado

Email: [brayenmiyoyo@gmail.com](mailto:brayenmiyoyo@gmail.com)

### Abstrak

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi. Aktivitas fisik atau berolahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) dan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani. Penelitian ini adalah penelitian korelasional berdasarkan tingkat aktivitas fisik didapatkan responden yang melakukan aktivitas fisik intensitas ringan sebanyak 13 orang (43,3%), aktivitas fisik intensitas sedang sebanyak 13 orang (43,3%) dan aktivitas fisik intensitas berat 4 orang (13,3%). Berdasarkan tingkat status gizi didapatkan 13,3 % responden yang tergolong status gizi kurus, 76,6 % tergolong status gizi normal, 6,6 % status gizi gemuk dan 3,3 % status gizi gemuk. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi ( $p > 0,05$ ). Besarnya sumbangan variable aktivitas fisik terhadap status gizi sebesar 0,405 yang berarti aktivitas fisik siswa mempunyai sumbangan kuat terhadap status gizi.

**Kata Kunci:** *AKTIVITAS FISIK dan STATUS GIZI*

### Abstract

Sports are physical activities carried out in a planned manner for various purposes, including health, fitness, recreation, education and achievement. Physical activity or exercise that is good, correct, measurable, and regular can reduce the risk of non-communicable diseases (PTM) and can increase the degree of health and physical fitness. This research is a correlational study based on the level of physical activity, found that 13 people (43.3%) did light intensity physical activity, 13 people (43.3%) had moderate intensity physical activity and 4 people (13, 3%). Based on the level of nutritional status, it was found that 13.3% of the respondents were classified as underweight, 76.6% were classified as normal nutritional status, 6.6% were classified as obese nutritional status and 3.3% were classified as obese nutritional status. There is a significant relationship between physical activity and nutritional status ( $p > 0.05$ ). The amount of the variable contribution of physical activity to nutritional status was 0.405, which means that the physical activity of students had a strong contribution to nutritional status.  
**Keywords :** *PHYSICAL ACTIVITY and NUTRITIONAL STATUS*

### PENDAHULUAN

Usia Sekolah Menengah Pertama berada di usia remaja dimana pada usia ini merupakan masa peralihan dari anak ke dewasa. Di usia remaja seseorang mulai merasakan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Bagi remaja, asupan gizi yang baik disertai aktivitas fisik yang seimbang dapat memberikan pertumbuhan fisik yang baik dan prestasi yang membanggakan serta terhindar dari berat badan kurang maupun lebih atau obesitas.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi. Aktivitas fisik atau berolahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi resiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) dan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan

kebugaran jasmani. Sehingga dapat dikatakan bahwa aktivitas fisik membantu kita merasa lebih baik secara keseluruhan (Wardani dan Roosita 2008:71-78).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energy (WHO 2010:1). Menurut Salam aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa 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 menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2006:65).

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di SMP Nasioinal Mogoyunggung Kabupaten Bolaang Mongondow?

Penelitian ini berlokasi di SMP Nasional Mogoyunggung Kabupaten Bolaang Mongondow.

Variabel dalam penelitian ini adalah Aktivitas Fisik dan Status Gizi.

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah untuk menghitung aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner dan menghitung indeks massa tubuh siswa SMP Nasional Mogoyunggung dengan kategori usia 12 s/d 15 tahun dengan membedakan juga jenis kelamin kategori putra dan putri.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini secara oprasional bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di SMP Nasioinal Mogoyunggung.

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Arikunto (2013:173). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas VII, VIII, dan IX di SMP Nasional Mogoyunggung yang berjumlah 30 orang. Sampel yang diambil dari penelitian ini sama dengan jumlah populasi diatas yaitu 30orang dimana siswa laki-laki berjumlah 17 orang dan siswi perempuan berjumlah 13 orang. Penelitian ini di laksanakan setelah di keluarkan izin survey. Lokasi Penelitian Penelitian ini berlokasi di SMP Nasional Mogoyunggung Kabupaten Bolaang Mongondow. Variabel dalam penelitian ini adalah Aktivitas Fisik dan Status Gizi. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah untuk menghitung aktivitas fisik dengan menggunakan kuesioner dan menghitung indeks massa tubuh siswa SMP Nasional Mogoyunggung dengan kategori usia 12 s/d 15 tahun dengan membedakan juga jenis kelamin kategori putra dan putri.

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Pertama Nasional Mogoyunggung berlokasi di Desa Mogoyunggung Kecamatan Dumoga Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. Sekolah ini berada di jalan Siswa. Sekolah ini berdampingan dengan SDN 1 Mogoyunggung. Sekolah ini memiliki 4 staf mengajar (3 Orang PNS dan 1 orang honorer). Jumlah peserta didik semester genap tahun ajaran 2018/2019 berjumlah 30 siswa. Sarana dan prasarana terdiri dari ruangan-ruangan kelas, ruangan guru, ruangan kepala sekolah.

### Deskripsi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	12	3	10
2	13	10	33,33
3	14	13	43,33
4	15	4	13,33
	Jumlah	30	100

Data pada tabel 4.1 menunjukkan umur responden berkisar 12 tahun sampai 15 tahun. Responden yang berumur 12 tahun sebanyak 3 orang (10%), umur 13 tahun sebanyak 10

orang (33,3%), umur 14 tahun sebanyak 13 orang (43,3%) dan umur 15 tahun sebanyak 4 orang (13,3%).

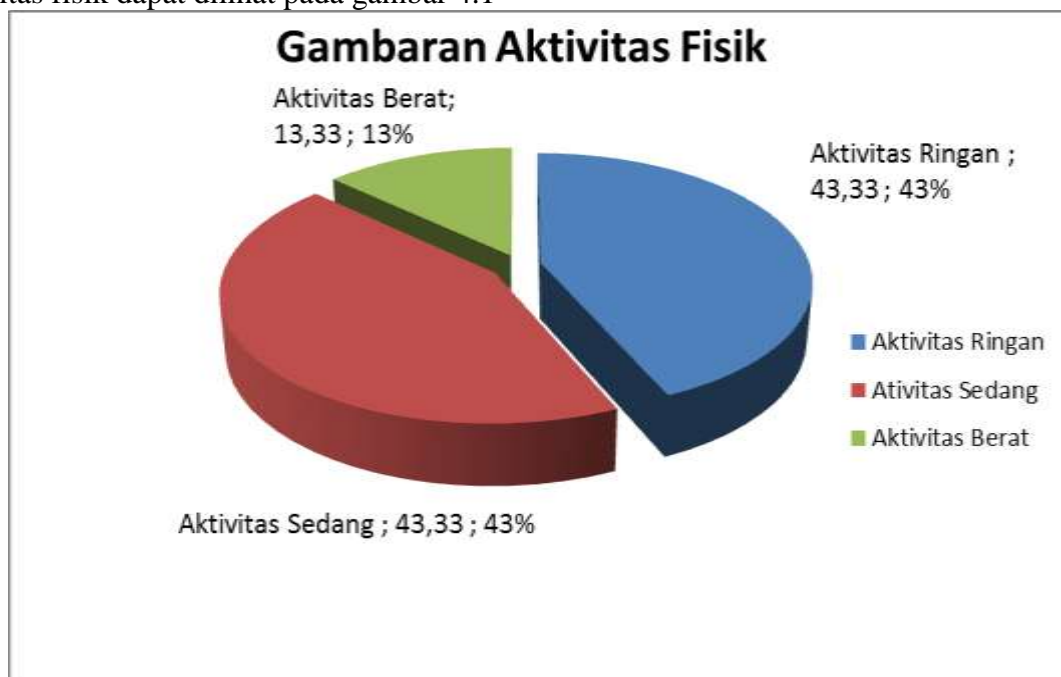
### Gambaran Aktivitas Fisik

Distribusi responden aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini.

Tabel 4.2 Distribusi Responden Aktivitas Fisik

Kategori	Jenis Aktivitas Fisik	n	%
1	Intensitas ringan (light-intensity activities)	13	43,33 %
2	Intensitas sedang (moderate-intensity activities)	13	43,33 %
3	Intensitas berat (vigorous-intensity activities)	4	13,33%
<b>Jumlah</b>		30	100 %

Data pada tabel 4.2 diatas diketahui bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik intensitas ringan sebanyak 13 orang (43,33%), aktivitas intensitas sedang sebanyak 13 orang (43,33%) dan aktivitas fisik intensitas berat 4 orang (13,33%). Lebih jelasnya gambaran aktivitas fisik dapat dilihat pada gambar 4.1



Gambar 4.1 Gambaran aktivitas fisik

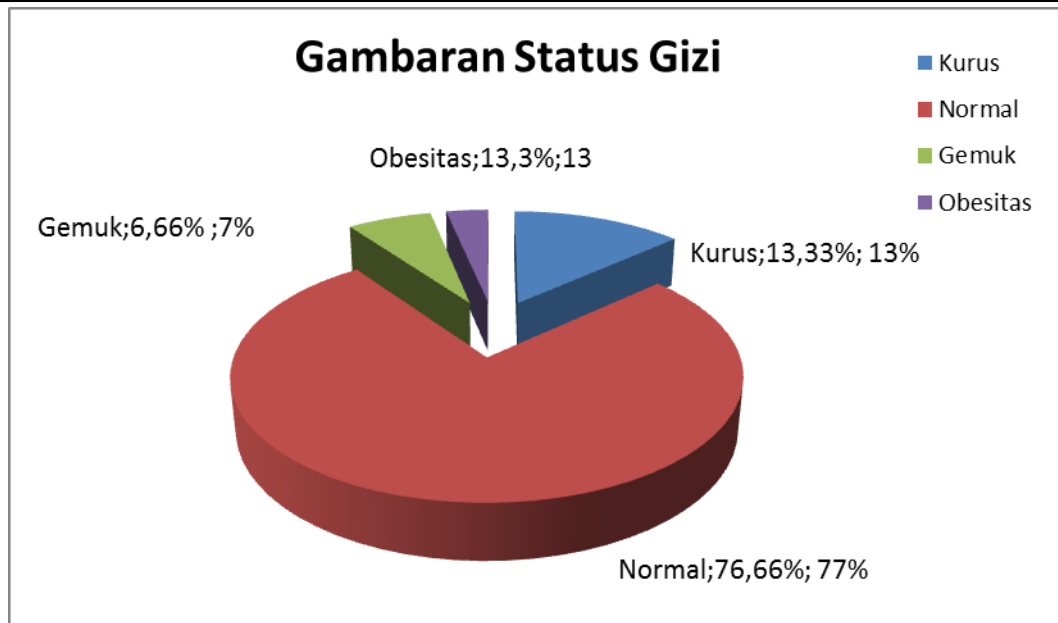
### Gambaran Status Gizi Responden

Distribusi responden berdasarkan status gizi dilihat pada tabel 4.3 dibawah ini.

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)

Status Gizi (IMT/U)	n	%
<b>Sangat Kurus (&lt;-3SD)</b>	0	0
<b>Kurus (-3SD s/d ,-2SD)</b>	4	13,33 %
<b>Normal (-2SD s/d 1 SD)</b>	23	76,66 %
<b>Gemuk (&gt; 1 SD s/d 2 SD)</b>	2	6,66 %
<b>Obesitas (2SD)</b>	1	3,33 %
<b>Jumlah</b>	30	100%

Data pada tabel 8 diatas menunjukkan bahwa 13,33 % tergolong status gizi kurus, 76,66 % tergolong status gizi normal, 6,66 % status gizi gemuk dan 3,33 % status gizi gemuk. Lebih jelasnya gambar status gizi dapat dilihat pada gambar 4.2



Gambar

4.2 Gambaran Status Gizi

### Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4.4 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

		Aktivitas Fisik	Status Gizi
<b>Aktivitas Fisik</b>	Pearson Corelation	1	.405*
	Sig. (2-tailed)		.026
	N	30	30
<b>Status Gizi</b>	Pearson Corelation	.405*	1
	Sig. (2-tailed)	.026	
	N	30	30

Dari tabel 4.4 diperoleh nilai koefisien korelasi antara aktivitas fisik dengan status gizi sebesar 0,405. Selanjutnya dilanjutkan dengan penentuan koefisien penentu variable aktifitas fisik dengan status gizi diperoleh nilai 16,40%. Dari tabel 9 diperoleh informasi nilai  $p = 0,026$ .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa-siswi di SMP Nasional Mogoyunggung Kabupaten Bolaang Mongondow yang berlokasi di Desa Mogoyunggung diperoleh data bahwa siswa yang memiliki aktivitas fisik intensitas ringan sebanyak 13 orang (43,33%), aktivitas fisik intensitas sedang sebanyak 13 orang (43,33%), dan aktivitas fisik intensitas berat 4 orang (13,33%). sedangkan status gizi kurus 4 siswa (13,33%), status gizi normal 23 siswa (76,66%), status gizi gemuk 2 siswa (6,66%) dan status gizi obesitas 1 siswa (3,33%).

### Aktivitas Fisik

Analisis deskriptif dilakukan terhadap data tingkat aktivitas fisik siswa SMP Nasional Mogoyunggung di Desa Mogoyunggung meliputi nilai aktifitas fisik : ringan, sedang dan berat. Dari nilai ini diharapkan dapat memberi gambaran umum tentang aktivitas fisik siswa-siswi SMP Nasional Mogoyunggung di Desa Mogoyunggung. Data aktivitas fisik diperoleh melalui kuesioner yang diisi oleh responden. Keseluruhan hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 4.5

Tabel 4.5 Hasil analisis deskriptif aktivitas fisik

Nilai aktivitas fisik	Kategori	N	Jumlah siswa dalam %
13-24	Ringan	13	43,33
25-36	Sedang	13	43,33
37-48	Berat	4	13,33
<b>Jumlah</b>		30	100

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Nabila Zuhdy (2018) Pada tiga sekolah SMA di Denpasar Utara menunjukkan aktivitas fisik cenderung sedang dan berat. Jenis olahraga yang dilakukan oleh putri SMA adalah jalan santai (29,6%) Joking (38%) dan badminton (13%) selain itu pelajar putri juga teratur menari (11,6%) dan yoga (7,8%).

Dari hasil klasifikasi aktivitas fisik pada siswa siswi SMP Nasional Mogoyunggung di Desa Mogoyunggung ajaran tahun 2018/2019, dapat diketahui tingkat aktivitas fisik dengan jumlah 30 siswa dari kelas VII sampai IX memiliki aktivitas fisik pada: kategori ringan sebanyak 13 siswa atau 43,3%, kategori sedang sebanyak 13 siswa atau 43,3% dan kategori berat sebanyak 4 siswa atau 13,3%.

### Status Gizi

Hasil penelitian status gizi pada siswa SMP Nasional Mogoyunggung meliputi nilai status gizi kurus, gizi normal, gizi gemuk dan obesitas. Data status gizi diperoleh melalui IMT/U dan keseluruhan hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 4.6

Tabel 4.6 Hasil analisis deskriptif status gizi

Nilai Status Gizi	Kategori	n	Jumlah Siswa Dalam %
4	Kurus	4	13,33
3	Normal	23	76,66
2	Gemuk	2	6,66
1	Obesitas	1	3,33
<b>Jumlah</b>		30	100

Dari hasil klasifikasi di atas tingkat status gizi siswa-siswi SMP Nasional Mogoyunggung di Desa Mogoyunggung dapat diketahui tingkat status gizi siswa-siswi dengan jumlah 30 responden memiliki kategori : kurus 4 siswa atau 13,33%, normal 23 siswa atau 76,66%, gemuk 2 siswa atau 6,66% dan obesitas 1 siswa atau 3,33%.

### Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Korelasi pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Product Moment* dengan bantuan SPSS 22.0. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel yaitu jika  $r \text{ hitung} > r_2 (0,05)$  maka dinyatakan ada hubungan antara dua variabel namun sebaliknya jika  $r \text{ hitung} < r_2 (0,05)$  maka dua variabel tersebut dinyatakan tidak ada hubungan. Hasil uji korelasi *Product Moment* menunjukkan  $0,405 > 0,05$  yang berarti tingkat hubungan cukup kuat.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa hubungan aktivitas fisik dengan status gizi adalah cukup kuat sehingga masalah aktivitas fisik yang dilakukan siswa mempengaruhi status gizinya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa masalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa termasuk sebagai faktor penentu baik buruknya status gizi. Jadi siswa yang sering melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki status gizi yang baik.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan untuk mencari hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMP Nasional Mogoyunggung di Desa Mogoyunggung Kabupaten Bolaang Mongondow, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: Berdasarkan tingkat aktivitas fisik didapatkan responden yang melakukan aktivitas fisik intensitas ringan sebanyak 13 orang (43,3%), aktivitas fisik intensitas sedang sebanyak 13 orang (43,3%) dan aktivitas fisik intensitas berat 4 orang (13,3%). Berdasarkan tingkat status gizi didapatkan 13,3 % responden yang tergolong status gizi kurus, 76,6 % tergolong status gizi normal, 6,6 % status gizi gemuk dan 3,3 % status gizi gemuk. Agar para guru olahraga dapat memberikan

pemahaman tentang melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur. Memberikan penyuluhan kepada siswa tentang manfaat aktivitas fisik yang dapat mempertahankan kesehatan bahkan membuat mereka bugar. Memperhatikan asupan makanan atau pola makan sehingga status gizi akan tetap normal dan seimbang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Arikunto, 2013:3. Metode Penelitian Kuantitatif.
2. <http://www.google.com/2013/12/10/arikunto-metode-penelitian-kuantitatif>.
3. Irianto, D. P. 2007:2. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. ANDI. Yogyakarta
4. Wardani, NEJ. & K. Roosita. 2008. Aktivitas Fisik Asupan Energi dan Produktivitas Pria Dewasa: Studi Kasus di Perkebunan Teh Malabar PTPN VIII Bandung, Barat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 3(2), hal 71-78.
5. WHO.2010. Physical Activity. In Guide to Community Preventive Service Web site, 2008. [http://arnipratiwi90.blogspot.com/2013/01/manfaat-aktivitas-fisik.html?m='](http://arnipratiwi90.blogspot.com/2013/01/manfaat-aktivitas-fisik.html?m=)