

---

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

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS IN MOGOYUNGGUNG NATIONAL MIDDLE SCHOOL*

<sup>1</sup>Anward Mokoagow, <sup>2</sup>Deviana Pratiwi Munthe

<sup>1,2</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: [1anwarmokoagow@unima.ac.id](mailto:1anwarmokoagow@unima.ac.id), [2devianamunthe@unima.ac.id](mailto:2devianamunthe@unima.ac.id)

### ABSTRAK

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan kesehatan. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan. 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. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di SMP Nasional Mogoyungung. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan *cross sectional* dan sampel diambil dengan *total sampling* sebanyak 30 orang. Sebanyak 76,66% responden memiliki status gizi normal dan sebanyak 43,3 % responden memiliki intensitas aktivitas fisik ringan dan sedang. Hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi.

**Kata Kunci:** *Aktivitas Fisik, Status Gizi*

### Abstract

Physical activity is any movement of the body produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Sports is a physical activity that is done to get health. A good nutritional status is needed to maintain a degree of fitness and health, support growth for children and support the development of sports achievements. For adolescents, good nutritional intake along with balanced physical activity can provide good physical growth and proud achievement and avoid underweight or overweight or obesity. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and nutritional status in Mogoyungung National Middle School. This type of research is a descriptive study with a cross sectional design and the sample was taken with a total sampling of 30 people. A total of 76.66% of respondents have normal nutritional status and as much as 43.3% of respondents have light and moderate intensity of physical activity. This shows that there is no relationship between physical activity and nutritional status.

**Keywords :** *Physical Activity, Nutritional Status*

### Introduction

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).

Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2010 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) umur 13-15 tahun banyak didapati pada laki-laki yaitu sebanyak 2,9% sedangkan pada perempuan 2%. Kejadian obesitas nasional sebesar 2,5% sementara kejadian obesitas di Provinsi Sulawesi Utara didapatkan sebesar 3,4%. Hal ini menunjukkan bahwa angka obesitas di Provinsi Sulawesi Utara lebih tinggi dari pada angka kejadian obesitas nasional. Hal ini dapat diartikan bahwa masalah gizi yang dialami oleh remaja di Indonesia khususnya di Sulawesi Utara lebih mengarah kepada masalah gizi yaitu obesitas. Sementara itu, kegemukan dan obesitas merupakan penyebab kelima untuk kematian secara global, yang ditunjukkan dengan setiap tahunnya sebanyak 2,8 juta orang usia dewasa meninggal akibat kelebihan berat badan atau obesitas (WHO,2001).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah aktivitas fisik dan salah satu faktor penyebab obesitas juga merupakan aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan beratbadan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati dkk, 2010). Berbagai sarana dan fasilitas memadai

menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Hudha, 2006).

Berdasarkan latar belakang di atas maka bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di SMP Nasional Mogoyunggung.

## Method

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Nasional Mogoyunggung. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas VII, VIII, dan IX di SMP Nasional Mogoyunggung yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, dimana sampel yang diambil dari penelitian ini sama dengan jumlah populasi diatas yaitu 30 orang dimana siswa laki-laki berjumlah 17 orang dan siswi perempuan berjumlah 13 orang. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner untuk mendapatkan data tentang aktivitas fisik dan status gizi responden.

## Discussion

### Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Di SMP Nasioinal Mogoyunggung.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa-siswi berdasarkan umur di SMP Nasioinal Mogoyunggung

Umur	Responden	Persentase (%)
12 tahun	3	10,0
13 tahun	10	33,3
14 tahun	13	43,3
15 tahun	4	13,3
Total	30	100,0

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah responden dengan umur 12 tahun berjumlah 3 orang (10%), umur 13 tahun berjumlah 10 orang (33,3%), umur 14 tahun berjumlah 13 orang (43,3%) dan umur 15 tahun berjumlah 4 orang (13,3%).

### Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden Di SMP Nasioinal Mogoyunggung.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Siwa-siswi Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMP Nasioinal Mogoyunggung

Intensitas	Jumlah	%
Ringan	13	43,33
Sedang	13	43,33
Berat	4	13,33

Dari tabel 2 Dapat diketahui bahwa aktivitas fisik responden dengan intensitas ringan sebanyak 13 orang (43,33%), aktivitas fisik responden dengan intensitas sedang sebanyak 13 orang (43,33%) dan aktivitas fisik responden dengan intensitas berat 4 orang (13,33%).

Menurut hasil analisis peneliti, mayoritas siswa-siswi di SMP Nasional Mogoyunggung ini melakukan aktivitas fisik ringan dan sedang, hal ini dikarenakan umur masa remaja responden yang cenderung aktif dalam pergaulan di lingkungan dan teman sebayanya.

### **Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden Di SMP Nasioinal Mogoyunggung.**

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Siwa-siswi Berdasarkan Status Gizi di SMP Nasioinal Mogoyunggung

<b>Status Gizi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
Kurus	4	13,33
Normal	23	76,66
Gemuk	2	6,6
Obesitas	1	3,3

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa status gizi pada siswa SMP Nasional Mogoyunggung, yaitu responden yang tergolong status gizi kurus sebanyak 4 orang (13,33%), responden yang tergolong status gizi normal sebanyak 23 orang (76,66%), responden yang tergolong status gizi gemuk sebanyak 2 orang (6,66%), responden yang tergolong status gizi obesitas sebanyak 1 orang (3,33%).

Menurut hasil analisis peneliti, status gizi siswa-siswi di SMP Mogoyunggung menunjukkan bahwa responden cenderung mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi baik dan seimbang, hal ini terlihat dari mayoritas status gizi responden adalah normalsebanyak 23 orang (76,6%).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi seseorang bergantung juga pada zat gizi yang dikonsumsi selama beraktivitas. Intensitas aktivitas fisik mempengaruhi status gizi seseorang sehingga semakin ringan aktivitas fisiik yang dilakukan maka berpengaruh terhadap status gizi yang gemuk bahkan obesitas.

### **Conclusion**

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 disimpulkan bahwa dari tingkat aktivitas fisik,

kebanyakan responden melakukan aktivitas fisik intensitas ringan sebanyak 13 orang (43,3%) dan aktivitas fisik intensitas sedang sebanyak 13 orang (43,3%), sedangkan responden yang melakukan aktivitas fisik intensitas berat hanya 4 orang (13,3%). Berdasarkan tingkat status gizi didapatkan bahwa, mayoritas responden yang tergolong status gizi kurus sebanyak 13,3 % sedangkan responden yang tergolong status gizi gemuk hanya 3,3 %. Hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi.

### References

- Arikunto, 2013:3. *Metode Penelitian Kuantitatif*.  
<http://www.google.com/2013/12/10/arikunto-metode-penelitian-kuantitatif>.
- Balitbangkes Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar : Riskesdas 2013. Jakarta : Kementerian Kesehatan 2013.
- Irianto, D. P. 2007:2. Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. ANDI. Yogyakarta
- 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.
- 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=)