

**Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi
Pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara**

Novanto Dwi Putra Eato^{1*}, Ester C. Musa¹, Nancy S.H. Malonda¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

*Email: novantoeato121@student.unsrat.ac.id

ABSTRACT

The state of the body that is influenced by nutrition and physical activity is called nutritional status. Good nutritional status is important to support optimal physical growth, brain development, work ability and overall health. The aim of this study is to investigate the relationship between physical activity and nutritional status among students of SMA Negeri 1 Wori, North Minahasa. Methods: The study was conducted as a cross-sectional study using quantitative methodology and analytical observational approach. The study was conducted at SMA Negeri 1 Wori from September 2024 to March 2025. The study population included 259 students of class 10 and 11, while the sample consisted of 55 students who met the inclusion and exclusion criteria and were selected using systematic random sampling. The instruments used in this study were the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and height and weight measurement instruments. Fisher's exact test was used to statistically test the relationship between the variables: The results showed that most of the respondents, 45 subjects, were physically active and 48 subjects had a non-obese dietary status. Conclusion: The conclusion of this study is that there is no relationship between physical activity and nutritional status in students of SMA Negeri 1 Wori, North Minahasa, with a p value = 0.104

Keywords: Physical activity, nutritional status

ABSTRAK

Kondisi kesehatan tubuh yang dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik dikenal sebagai status gizi. Memiliki status gizi yang baik sangatlah penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kapasitas kerja, serta kesehatan secara keseluruhan yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada peserta didik SMA Negeri 1 Wori, Minahasa Utara. Metode Jenis penelitian yang dilakukan adalah dengan desain cross-sectional, menggunakan metodologi kuantitatif dan pendekatan observasional analitik. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Wori dari bulan September 2024 hingga Maret 2025. Populasi penelitian mencakup peserta didik kelas 10 dan 11 sebanyak 259 orang, sedangkan sampel yang diambil terdiri dari 55 peserta didik yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dipilih melalui metode sistematik random sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) serta alat pengukuran tinggi badan dan berat badan. Untuk menguji hubungan antar variabel secara statistik, digunakan uji Fisher's Exact Test Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 45 orang, aktif dalam berolahraga, dan 48 orang memiliki status gizi tidak obesitas. Kesimpulan: Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada peserta didik SMA Negeri 1 Wori, Minahasa Utara, dengan nilai $p = 0,104$.

Kata kunci: Aktifitas fisik, status gizi

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Permasalahan status gizi seperti kurus dan gemuk akan memiliki dampak terhadap berbagai risiko penyakit degeneratif pada saat dewasa (Kemenkes, 2017). Kelebihan maupun kekurangan gizi dapat memberikan dampak pada status gizi dan kesehatan seseorang. Status gizi yang baik sangat diperlukan sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat yang setinggi mungkin (Najmah dkk, 2022).

World Health Organization (WHO) tahun 2021 menyatakan prevalensi obesitas pada usia 5-19 tahun telah meningkat dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi nasional remaja dengan kategori kurus sebesar 6,7%, sedangkan remaja dengan kategori obesitas sebesar 4,0%. Hasil Riskesdas Provinsi Sulawesi Utara tahun 2018 menunjukkan status gizi menurut IMT/U pada remaja berada di angka 4,85% untuk kategori kurus dan 5,0% pada kategori obesitas. Angka prevalensi obesitas tahun pada remaja di Kabupaten Minahasa Utara menjadi salah satu yang tertinggi di Sulawesi Utara yaitu sebesar 10,35%. Berdasarkan data-data tersebut dapat dilihat bahwa status gizi pada remaja masih menjadi masalah yang penting untuk segera ditanggulangi.

Aktifitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mengaruhi status gizi (Khasanah, 2016). Jika pengeluaran energi tidak seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) asupan energi yang berlebihan akan menyebabkan penumpukan lemak atau penambahan berat badan (Nugroho dkk, 2016). Menurut data WHO pada tahun 2022 menyatakan ada sebanyak 81% remaja usia 11 sampai 17 tahun yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan proporsi penduduk umur lebih dari 10 tahun ada sebesar 26,1% yang termasuk dalam kategori kurang aktif dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 33,5%. Hasil Riskesdas Provinsi Sulawesi Utara pada tahun 2018 untuk proporsi penduduk umur lebih dari 10 tahun yang termasuk dalam kategori kurang aktif berada pada angka 33,7% dan hasil Riskesdas Provinsi Sulawesi Utara tahun 2018, Kabupaten Minahasa Utara berada di angka 29,58 % untuk proporsi penduduk umur lebih dari 10 tahun yang termasuk dalam kategori kurang aktif.

Penelitian yang dilakukan oleh Emelia, Malonda, dan Kapantow (2016) pada peserta didik di SMA Negeri 1 Kota Bitung menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas, dimana diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik ringan dengan contoh aktivitas fisik yang sering dilakukan diantaranya menonton televisi, bermain komputer, internet, duduk-duduk di dalam kelas dan kantin, tiduran dan membaca novel/komik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumala, Margawati dan Rahadiyanti (2019) pada remaja di Kendal dengan jumlah responden 61 dan mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan bulan Februari 2024, pada 30 peserta didik SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara, dimana telah dilakukan pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U dan didapati masih ada masalah status gizi diantaranya 6,7% memiliki ststus gizi lebih, 16,7%memiliki status gizi obesitas 3,3% memiliki status gizi kurang dan 73,3% memiliki status gizi baik. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik di SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara.

Tujuan Penelitian

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik di SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara

Tujuan khusus dalam peneltian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran aktivitas fisik peserta didik di SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara
2. Mengetahui gambaran ststus gizi peserta didik di SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara
3. Menganalisis hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada peserta didik di SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi ilmu kesehatan masyarakat dan dapat menjadi referensi bagi peserta didik dalam pengembangan ilmu dengan mempelajari hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik di SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara.

1. Bagi Peneliti

Melalui penelitian ini dapat mempraktikkan teori serta menambah pengetahuan dan wawasan khususnya mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik.

2. Bagi Fakultas

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi, informasi dan wawasan teoritis mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja dan dapat digunakan sebagai bahan rujukan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang berhubungan dengan asupan energi dan status gizi.

3. Bagi Responden dan Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai gambaran mengenai hubungan aktivitas fisik dengan status gizi.

METODE PENELITIAN

Lokasi Penelitian

SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara

Metode yang digunakan

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional study dilaksanakan pada bulan september 2024 – maret 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 10 dan 11 SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara yang berjumlah 259 peserta didik dengan besar sampel sebanyak 55 responden yang dihitung menggunakan rumus lemeshow dengan metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu sistematis random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik kemudian status gizi sebagai variabel dependen. Instrumen penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kuisioner internasional physical activity questionnaire (IPAQ), alat ukur tinggi badan dan berat badan. Hubungan antara variabel pada pengujian statistik menggunakan uji Fisher's Exact Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini yaitu peserta didik kelas 10 dan 11 sebanyak 55 peserta didik dengan rentan usia 14-16 Tahun. Distribusi responden berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat dalam (Tabel 1).

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Sosiodemografi

Karakteristik Responden	n	%
Umur (Tahun)		
14	14	25
15	28	51
16	13	24
Jenis Kelamin		
Perempuan	36	69
Laki-laki	19	31
Pendidikan Ayah		
SD	8	15
SMP	7	13
SMA/SMK	37	67
S1	3	5
Pendidikan Ibu		
SD	5	9
SMP	8	15
SMA/SMK	37	67
SI	5	9
Pekerjaan Ayah		
Petani	9	35
Tukang	15	24
Swasta	11	20
Pramudi	5	9
Nelayan	4	7
TNI/POLRI	1	2
Aparat Desa	1	2
Pendeta	1	2
Pekerjaan Ibu		
IRT	47	85
Guru	3	5
Swasta	2	4
PNS/ASN	2	4
TKW	1	2

Berdasarkan tabel 1. Diketahui responden didominasi oleh perempuan sebanyak 36 (69%) dan laki-laki berjumlah 19 responden (31%). Berdasarkan pendidikan terakhir orang tua responden diketahui pendidikan ayah yang paling banyak adalah SMA/SMK sebanyak 37 orang (67%), sedangkan paling sedikit yaitu dengan tingkat pendidikan S1 sebanyak 3 orang (5%) dan pendidikan ibu terbanyak pada tingkat pendidikan SMA/SMK sebanyak 37 orang (67%) dan paling sedikit yaitu tingkat pendidikan SD sebanyak 5 orang (9%) dan S1 sebanyak 5 orang (9%).

Berdasarkan pekerjaan orang tua pekerjaan ayah paling banyak yaitu petani sebanyak 19 orang (35%) sedangkan pekerjaan ibu yang paling banyak yaitu IRT

sebanyak 47 orang (85%). 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	%
Obesitas	7	12
Tidak Obesitas	48	88

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tabel 2. status gizi responden sebagian besar gizi gemuk yaitu sebanyak 7 peserta didik (12%), responden yang memiliki status gizi tidak gemuk sebanyak 48 peserta didik (88%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki status gizi yang tidak gemuk. Berat badan dan tinggi badan adalah parameter antropometri yang menggambarkan keadaan masa lalu dan sekarang, mereka digunakan untuk melihat pertumbuhan fisik dan status gizi yang merupakan keseimbangan antara penyerapan zat gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan zat gizi untuk metabolisme tubuh (Sebayang dkk, 2023).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Kategori Aktivitas Fisik	n	%
Aktif	45	82
Kurang Aktif	10	18

Berdasarkan Tabel 3. Diketahui bahwa aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan yaitu aktivitas fisik aktif sebanyak 45 peserta didik (82%) sedangkan untuk aktivitas fisik kurang aktif sebanyak 10 peserta didik (18%). Kelompok usia remaja biasanya sangat disibukan dengan berbagai macam aktivitas fisik (Adriani, 2016).

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Pada penelitian ini digunakan uji *Fisher's Exact Test* untuk mengetahui hubungan dari variabel aktivitas fisik dan variabel status gizi. Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Responden Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktifitas Fisik	Status Gizi						<i>p Value</i>
	Obsitas		Tidak Obesitas		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Aktif	3	57	7	9	10	18	0,104
Aktif	4	43	41	91	45	82	
Total	7	100	7	100	55	100	

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa peserta didik dengan kategori aktivitas fisik tidak aktif yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 3 peserta didik (57%), kategori aktivitas fisik tidak aktif yang memiliki status gizi tidak obesitas sebanyak 7 peserta didik (9%) sedangkan peserta didik dengan kategori aktif yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 4 peserta didik (43%) dan kategori peserta didik aktif yang memiliki status gizi tidak obesitas sebanyak 41 peserta didik (91%). Hasil *Fisher's Exact Test* di dapat nilai $p\text{-value}=0,104$ ($p<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik di SMA Negeri 1 Wori Minahasa utara.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Saint dan Ernawati dengan $p\text{ value}$ 0,892 juga menunjukkan tidak adanya perbedaan bermakna antara tingkat aktifitas fisik dengan status gizi. Hal ini demikian dikarenakan mayoritas responden penelitian memiliki status gizi normal. Sejalan dengan Novianty dkk (2021) dengan nilai uji statistic $p\text{ value} = 0,772 < 0,05$ menyatakan bahwa aktivitas fisik remaja tergolong tinggi (31,6%) dengan status gizi yang baik, sehingga menunjukkan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lele, Kapantow dan Sanggelorang (2023) pada remaja putri di SMA Negeri 4 Manado yang memperoleh hasil $p\text{ value}$ 0,183 $< 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Aktivitas fisik peserta didik di SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara sebagian besar termasuk kategori aktivitas fisik aktif sebanyak 45 peserta didik (82%) sedangkan kategori aktivitas fisik kurang aktif sebanyak 10 peserta didik (18%). Status gizi peserta didik di SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara sebagian besar kategori status gizi tidak obesitas sebanyak 48 peserta didik (87%) sedangkan kategori status gizi obesitas sebanyak 7 peserta didik (13%). Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik di SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara ($p\text{ value} = 0,104$).

Saran

1. Peserta didik yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah disarankan menjaga rutin aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat seperti olahraga, bersepeda, berlari, menyapu dan sebagainya.
2. Bagi pihak sekolah untuk melakukan edukasi atau penyuluhan kepada peserta didik bekerja sama dengan petugas kesehatan atau puskesmas setempat terkait status gizi remaja dan pedoman gizi seimbang
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan ada penelitian lanjutan mengenai aktivitas fisik dengan status gizi di SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara dengan menambah variabel lain atau menambah jumlah responden agar lebih akurat

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya. Peneliti juga berterima kasih kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara beserta guru-guru serta pegawai dan seluruh peserta didik yang telah menerima dan membantu peneliti untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Wori Minahasa Utara.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. (2016). Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Prenada Media. https://www.google.co.id/books/edition/Peranan_Gizi_Dalam_Siklus_Kehidupan/kHA-DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=0&kptab=overview
- Emelia, R., Malonda, N.S.H., Kapantow, N.H. (2016). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Peserta didik Di SMA Negeri 1 Kota Bitung*. Diakses melalui <https://adoc.pub/download/hubungan-antara-aktivitas-fisik-dengan-obesitas-pada-peserta-didik-d.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Status Gizi Balita dan Interaksinya*. Diakses melalui <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya/>
- Khasanah, D. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta*. Publikasi Ilmiah Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Diploma III pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan. 2.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun*. Journal of Nutrition College, Vol 8 (2). <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Najmah, Idris, H., & Utama, F. (2022). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Bintang Semesta Media.
- Nugroho, K., Mulyadi, N., & Masi, G. N. M. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahapeserta Didik Semester 2 Program studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran*. Jurnal Keperawatan, 4(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v4i2.12918>

- Riskesdas 2013. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riskesdas 2018. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Riskesdas 2018. (2018). *Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sebayang, A.P., Butarbutar, A.F., Damanik, R.A., Gultom, Y.T., Utami, N.S. (2023). *Gizi Daur Hidup*. Sukoharjo: Pradina Pustaka. Diakses melalui https://books.google.co.id/books?id=caDTEAAAQBAJ&pg=PA96&dq=faktor+faktor+yang+mempengaruhi+status+gizi&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKewiv34q40baBAxXUWwGHcr1Dd44ChDrAXoECAUQBQ#v=onepage&q=faktor%20faktor%20yang%20mempengaruhi%20status%20gizi&f=false
- World Health Organization. (2021). *Obesity and Overweight*. Diakses melalui <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>