

Hubungan Status Gizi Dengan Aktivitas Fisik Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Mundurejo 02

Kristina Hesti Pratiwi^{1*}, Zuhrotul Eka Yulis², Resti Utami³

Ilmu Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan/Universitas Muhammadiyah Jember

*Email penulis: kristinahesti1@gmail.com

Abstract

Physical activity in children is an important marker of growth and development in children. Although physical function and fitness are, in part, determined genetically, nutritional status and environmental factors also play a role. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional status and physical activity of school-age children at SDN Mundurejo 02. This study used a correlative method with cross sectional focus. On the relationship between nutritional status and physical activity in school-age children at SDN Mundurejo 02 using a simple random sampling technique. The results of the research on the relationship between nutritional status and physical activity in school-age children in bivariate analysis used the Spearman correlation test with the result ($p = .074 > 0.05$) proves that there is no relationship between nutritional status and physical activity in young children. From this study it can be concluded that there is no continuity between nutritional status and physical activity in school-age children.

Keyword: *Nutritional Status, Physical Activity, School Age Children*

Abstrak

Aktivitas fisik pada anak merupakan penanda penting terhadap tumbuh dan perkembangan pada anak. Meskipun fungsi fisik dan kebugaran, Sebagian, ditentukan secara genetik, status gizi dan faktor lingkungan juga Berperan. Tujuan penelitian ini adalah untuk Menganalisis hubungan status gizi dengan aktivitas fisik anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02. Penelitian ini menggunakan metode korelatif dengan cross Sectional yang berfokus pada hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada appnak usia sekolah di SDN Mundurejo 02 dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah pada analisis bivariat menggunakan uji correlation spearmen dengan hasil ($p = .074 > 0,05$) membuktikan bahwa tidak adanya hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada kesinambungan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah.

Kata kunci: Status Gizi , Aktivitas Fisik , Anak Usia Sekolah

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik pada anak merupakan penanda penting terhadap tumbuh dan perkembangan pada anak. Meskipun fungsi fisik dan kebugaran, Sebagian, ditentukan secara genetik, status gizi dan faktor lingkungan juga Berperan (Rush et al. 2022).

Masalah yang didapatkan dari anak-anak pada zaman ini yaitu kurangnya beraktifitas diluar atau kata lainnya kurang bergerak dikarenakan anak zaman sekarang sibuk dengan game online (Leonardo & Komaini 2021).

Ketika fisik berkembang dengan baik memungkinkan anak untuk dapat lebih mengembangkan keterampilan fisiknya, dan eksplorasi lingkungannya dengan tanpa bantuan orang lain. Perubahan yang terjadi pada anak, dilihat dari berbagai aspek, antara lain aspek fisik (motorik) emosi, kognitif, dan psikososial (bagaimana anak berinteraksi dengan lingkungannya). Salah satu ukuran kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi dalam tubuh (Burhaein 2019).

Aktivitas fisik membutuhkan energi dan kemudian terjadi proses pembentukan dan penguraian zat gizi di dalam tubuh, sehingga diperlukan keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan energi. Asupan gizi yang berkualitas dan diiringi dengan aktivitas fisik akan menjaga berat badan tubuh dan tubuh menjadi sehat (Rukmana et al. 2021).

Salah satu faktor diketahui menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik pada anak. Waktu yang dihabiskan anak untuk menonton TV, menggunakan komputer maupun gadget menjadi faktor utama yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik (Fitriani et al. 2020).

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode korelatif dengan cross Sectional yang berfokus pada hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada appnak usia sekolah di SDN Mundurejo 02 (Nursalam 2019). Populasi berjumlah 142 orang anak. Dalam penelitian ini, digunakan teknik *simple random sampling* untuk menentukan sample yang mempunyai ciri atau karakteristik dengan penelitian dan cara pengambilannya secara acak (Nursalam 2019).

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa siswa dengan status gizi kurang lebih banyak mengalami aktivitas fisik kurang memiliki persentase (64,3%). Pada status gizi normal lebih bnyak mengalami aktivitas kurang dengan presentase (58,8%). Dan pada kategori status gizi gemuk memiliki aktivitas fisik kurang dengan presentase (59,3%).

Hasil penelitian hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah pada analisis bivariat menggunakan uji *correlation spearmen* dengan hasil ($p = ,074 > 0,05$) membuktikan bahwa tidak adanya

hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, status gizi dikategorikan menjadi tiga yaitu kurus, normal dan gemuk. Dapat dikatakan kurus apabila jumlah skor berada diatas median. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 14 (12,4%) siswa dengan status gizi kurus dan gemuk dan sebanyak 85 (75,2%) siswa dengan status gizi normal. Artinya sebagian besar status gizi siswa SDN Mundurejo 02 termasuk frekuensi normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Prisyana & Nurhayati 2019), didapatkan siswa yang status gizi dalam frekuensi normal sebanyak 93 siswa dengan presentase (71,5%). Hal ini menunjukkan bahwa nilai status gizi yang normal sesuai dengan nilai tinggi badan dan berat badan sesuai usia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 46 siswa dengan aktifitas baik memiliki presentase (40,7%), sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik dengan kategori kurang sebanyak 67 siswa memiliki presentase (59,3%). Aktifitas fisik siswa di SDN Mundurejo 02 sebagian besar termasuk kategori kurang. Hal ini disebabkan karena siswa melakukan aktivitas fisik di sekolah hanya waktu jam olahraga saja.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa siswa dengan status gizi kurang lebih banyak mengalami aktivitas fisik kurang memiliki persentase (64,3%). Pada status gizi normal lebih bnyak mengalami aktovitas kurang dengan presentase (58,8%). Dan pada kategori status gizi gemuk memiliki aktivitas fisik kurang dengan presentase (59,3%).

Hasil penelitian hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah pada analisis bivariat menggunakan uji *correlation Spearmen* dengan hasil ($p = ,074 > 0,05$) membuktikan bahwa tidak adanya hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02. Semakin baik status gizi maka memiliki kecenderungan aktivitas fisik kurang dengan koefisie(3,6%).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02 didapatkan hasil Status gizi pada anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02 memiliki status gizi normal, Aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02 memiliki aktivitas kurang, Tidak adanya hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di SDN Mundurejo 02 dengan hasil ($p = ,074 > 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

Adriana. D., 2018. Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI, (5), Hal.244–248.

Andrewartha, G., 2019. ISSN: 2303-1395 HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS NUTRISI PADA SISWA KELAS Program Studi Pendidikan Dokter Bagian / SMF Ilmu Penyakit Dalam RSUP Sanglah fakultas Kedokteran Universitas

- Udayana ABSTRAK Kegemukan atau gizi Lebih merupakan keadaan. , 6(3), hal.2015–2018.
- Burhaein, E., 2019. Indonesian Journal of Primary Education Aktivitas Fisik olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. Indonesian Journal of Primary Education, 1(1), hal.51–58. Available at: .
- Citra Palupi, K., Sa'pang, M. & Swasmilaksmi, P.D., 2018. Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta
- Damayanti, A.Y., Darni, J. & Octavia, R., 2019. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam. Nutrire Diaita, 11(2), Hal.42–46.
- Ermona, N.D.N. & Wirjatmadi, B., 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. Amerta Nutrition, 2(1), hal.97.
- Fitriani, A., Setyowati, Y.D. & Arumsari, I., 2020. The Elevation of Physical Activity Knowledge and Behaviour Among Elementary School Children Following Practice Based Health Education. Journal of Independent Community, 4(4), hal.560–569.
- Kurniawan, F.H., 2019. GAMBARAN PERILAKU JAJAN dan AKTIVITAS FISIK PADA SISWA. , 7(2).
- Leonardo, A. & Komaini, A., 2021. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Keterampilan Motorik. Jurnal Stamina, 4(3), hal.135–144.
- Makhir, T. & Komaini, A., 2019. Hubungan Aktivitas Bermain Dan Status Gizi Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Gunung Sarik Kota Pagang. Jurnal STAMINA, 53(9), hal.1689–1699.
- Marks, D.F. & Researcher, I., 2021. A GENERAL THEORY OF BEHAVIOUR CHAPTER SEVEN: EMOTING , CHAPTER SEVEN: EMOTING , REGULATING , SELF-CONTROL. , (April).
- Masturoh, I. & Anggitas, N., 2019. metodologi penelitian kesehatan. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nursalam, 2019. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis,
- Octaviani, P., Dody Izhar, M. & Amir, A., 2018. Relation Between Dietary Habit And Physical Activity With Nutritional Status Of Elementary School Students in SD Negeri 47/IV Jambi City. Jurnal Kesmas Jambi, 2(2), hal.56–66.
- Prisyana, D.I. & Nurhayati, F., 2019. Hubungan Antara Status gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kemampuan Motorik HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK PADA SISWA KELAS ATAS DI SDN BETITING GRESIK

Dzulhiza Intan Prisyana*, Faridha
Nurhayati.
Jurnalmahasiswa.Unesa.Ac.Id,
hal.315–320. Available at:
[https://ejournal.unesa.ac.id/index.p
hp/jurnal-pendidikan-
Jasmani/issue/archive](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-Jasmani/issue/archive).

