

Status Gizi Dengan Aktivitas Fisik Anak Usia Sekolah

Etika Purnama Sari

Akademi Keperawatan Adi Husada Surabaya, *etikaps@gmail.com*

Abstrak

Gangguan pada proses produksi tenaga dan pertumbuhan dapat disebabkan oleh kekurangan gizi. Anak usia 6-12 tahun lebih suka menonton televisi (TV). Mereka menghabiskan waktu lebih dari satu jam setiap hari untuk menonton televisi (TV) dan bermain *game*, hal tersebut mengakibatkan penurunan energi yang menyebabkan terjadinya status gizi *overweight*. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan status gizi dengan aktivitas fisik. metode penelitian yang digunakan adalah korelasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 38 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI A di SDN Banyu Urip III Surabaya yang diambil dengan teknik *Simple Random Sampling* berjumlah 35 responden. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner dan status gizi menggunakan kurva berat badan sesuai usia dari NCHS. Menggunakan uji korelasi *spearman rho*. Hasil penelitian menggunakan uji statistik korelasi *Spearman* didapatkan nilai $p=0,00$ dan $\alpha=0,05$. Hal tersebut menyatakan ada hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada anak usia sekolah, yang dapat disebabkan karena status gizi yang kurang akan menyebabkan berkurangnya produksi tenaga sehingga tenaga yang dihasilkan berkurang dan menyebabkan aktivitas fisik kurang lincah, tampak lemah atau lesu. Diharapkan lebih meningkatkan kegiatan-kegiatan fisik diluar waktu belajar dan meningkatkan variasi makanan dikantin agar siswa dapat memilih makanan yang lebih bergizi.

Kata Kunci: status gizi, aktifitas fisik, anak

Abstract

Malnutrition cause disturbance of processes such as production energy and growth on children. Children with age 6-12 years old prefer to watch television. They spend their time more than one hour to watching television and playing a game. The situation caused reducing energy, so can cause overweight. The purpose of this study was analyzed the correlation of nutritional status with physical activity. The method of this study used analytic with cross sectional approach. the population in this study were 38 students. The sampel of this research were 6th grade students at SDN banyu Urip III Surabaya which amounts to 35 students. The sampling technique was simple random sampling. Physical activity was measured with questionnaire and nutritional status used body weight according to age curve from NCHS. The statistic used spearman rho correlation test. The result showed that p value = 0,00 with $\alpha=0,05$. It means there is a correlation of nutritional status with physical activity. That situation described about the lack of nutritional status can cause lack of production energy so can cause less agile physical activity and look weak. The recommendation from this study are increasing physical activities beyond study time and increasing the variation of the menu in canteen, so that students can choose nutritious food.

Keywords: Nutritional status, Physical activity, Children

PENDAHULUAN

Modal utama anak dalam melaksanakan kegiatan bermain, belajar, dan aktivitas fisik lainnya adalah kecukupan gizi. Status gizi anak yang baik akan mempengaruhi rentang perhatian anak. Mereka akan lebih

baik dalam hal aktivitas fisik, belajar atau kegiatan lainnya. (Sriundy, 2009) Gangguan pada produksi tenaga, pertumbuhan, gangguan perilaku, pertahanan tubuh, serta struktur dan fungsi otak dapat disebabkan oleh kekurangan gizi dalam

hal kuantitas dan kualitas (Simatupang, 2008). Anak usia 6-12 tahun lebih suka menonton televisi (TV) dan menggunakan komputer. Mereka menghabiskan waktu lebih dari satu jam setiap hari untuk menonton televisi (TV) dan bermain *game*, hal tersebut mengakibatkan penurunan energi yang menyebabkan terjadinya status gizi *overweight* (Simatupang, 2008). Hal tersebut meningkatkan resiko terjadinya obesitas sehingga kejadian obesitas pada anak usia 6-12 tahun akan semakin meningkat. Anak usia sekolah mampu melaksanakan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kekurangan energi dan kelelahan bila status gizi dan aktivitas fisiknya baik.³

Di Indonesia, berdasarkan data dari riset kesehatan dasar (2010) status gizi umur 6-12 tahun berdasarkan IMT/U prevalensi yang mengalami berat badan kurang 7,5% dan yang gemuk 12,4% dan mengalami kenaikan pada tahun 2013, berat badan kurang 11,2% dan yang gemuk 18,8%. Secara umum aktivitas fisik yang aktif 73,9% dan yang kurang aktif 26,1% (Riskesmas, 2013). Hasil pengamatan awal dengan wawancara dan observasi tanda-tanda klinis pada siswa kelas 6 di wilayah SDN Banyu Urip III Surabaya, dari 38 anak yang diobservasi terdapat 5 siswa yang terlihat kurang lincah dan lemah atau lesu, dan

berdasarkan wawancara 10 anak, mereka mengatakan lebih suka menonton televisi dan bermain *gadget* saat dirumah dari pada menghabiskan waktu untuk beraktivitas yang memerlukan energi yang cukup misalnya bermain sepak bola.

Ada beberapa hal yang mempengaruhi aktivitas fisik, yaitu komposisi tubuh dan asupan zat gizi. Penurunan aktivitas fisik dapat meningkatkan status gizi yang tidak seimbang diberbagai masyarakat seperti obesitas. Aktivitas yang berlebihan dapat juga mengganggu pertumbuhan tulang, khususnya tulang punggung dan tulang kaki dan juga akan membuat daya tahan tubuh anak yang masih labil, mudah terkena penyakit. Aktivitas fisik lebih dengan anak yang kurang gizi dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung sangat cepat ketika dalam keadaan normal, susah tidur, cedera atau nyeri otot dalam waktu yang terlalu lama, mood jadi gampang berubah dan juga suka emosian, sistem kekebalan tubuh menurun. (Sumaryanti, 2007)

Disarankan anak usia 6-12 tahun untuk mengkonsumsi gizi yang seimbang. Gizi yang seimbang harus dikonsumsi semua orang terutama anak-anak karena dapat membantu mencerdaskan anak, pertumbuhan anak, serta menjaga kesehatan anak dan energi untuk melakukan aktivitas fisik. Olahraga yang dilakukan sesuai

takaran dan mengkonsumsi gizi seimbang akan membuat anak bugar sehingga ia bisa lebih produktif dan aktif (Sulistyo-ningrati, 2011). Tujuan penelitian dilakukan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada anak kelas VI A di SDN Banyu Urip III Surabaya

METODE

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Februari 2018. Jenis penelitian *correlation* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi Seluruh siswa kelas VI A di SDN Banyu Urip III Surabaya yang berjumlah 38 responden, Sampel yang digunakan sebanyak 35 responden diambil dari siswa di SDN Banyu Urip III Surabaya. Menggunakan teknik sampling *Simple Random Sampling*, menggunakan analisa data uji korelasi dari *spearman rho*.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan kuesioner. Data jenis kelamin, umur dan kuesioner. Data status gizi diperoleh dari pengukuran berat badan (BB) menggunakan timbangan injak dan dikategorikan melalu kurva *National Center for Health Statistic* (NCHS) dari kurva yang terdiri dari Malnutrisi berat (\leq Persentil ke 5), Malnutrisi sedang (Persentil ke 10-5), Normal (Persentil ke 75-25), Gizi lebih sedang (Persentil ke 90-75)

dan Gizi lebih berat (Persentil ke 95-90). Data aktivitas fisik diperoleh dari hasil pengukuran menggunakan Kuesioner PAR. Aktivitas fisik digolongkan menjadi 3 kriteria yaitu aktivitas fisik beraktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik ringan.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

Tabel 1 Karakteristik Jenis Kelamin responden

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentas e
1	Laki-laki	21	60%
2	Perempuan	14	40%
Jumlah		35	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa jenis kelamin responden adalah sebagian besar laki-laki (60%).

Tabel 2 Karakteristik usia anak

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	11 Tahun	26	74%
2	12 Tahun	9	26%
Jumlah		35	100%

Menurut tabel 2 menunjukkan bahwa Usia responden sebagian besar berusia 11 Tahun (74%).

2. Data Khusus

Tabel 3 Karakteristik status gizi responden.

No	Status gizi berdasarkan BB menurut umur	Frekuensi	Persentase
1	Malnutrisi Berat	15	43%
2	Malnutrisi Sedang	6	17%
3	Normal	14	40%
Jumlah		35	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa status gizi responden hampir setengahnya dalam kategori malnutrisi berat (43%).

Tabel 4 Karakteristik Aktivitas Fisik responden.

No	Aktivitas fisik berdasarkan PAR	Frekuensi	Persentase
1	Aktivitas fisik ringan	21	60%
2	Aktivitas fisik sedang	14	40%
3	Aktivitas fisik berat	0	0
Jumlah		35	100%

Menurut tabel 4 menunjukkan aktivitas fisik responden adalah sebagian besar dalam aktivitas fisik ringan (60%).

Tabel 5 Hasil Analisa Statistik Korelasi Spearman rho.

Indikator	Nilai
<i>Correlation Coefficient (r)</i>	0,919
<i>P value (Sig 2-tailed)</i>	0,00
α	0,05

Berdasarkan tabel 5 Hasil analisa statistik korelasi dari spearman rho diperoleh nilai $p=0,00$ dan $\alpha=0,05$ dimana $p<\alpha$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan aktivitas fisik, hubungan tersebut kuat berdasarkan nilai r sebesar 0,919 yang berarti semakin rendah status gizi maka aktivitas fisiknya akan ringan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5 hasil uji statistik dengan korelasi spearman rho didapatkan nilai $p=0,00$ dan $\alpha=0,05$ dimana $p<\alpha$ dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti bahwa ada hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada anak kelas VI A di SDN Banyu Urip III Surabaya. Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan nilai

Correlation Coefficient (r) sebesar 0,919 menunjukkan bahwa hubungan tersebut kuat, semakin rendah status gizi maka tingkat aktivitas fisik akan ringan begitupun sebaliknya jika status gizi normal maka aktivitas fisiknya akan baik.

Aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh banyak hal, diantaranya komposisi tubuh dan asupan zat gizi. Penurunan aktivitas fisik dapat meningkatkan status gizi yang tidak seimbang diberbagai masyarakat seperti obesitas. Aktivitas yang berlebihan dapat juga mengganggu pertumbuhan tulang, khususnya tulang punggung dan tulang kaki dan juga akan membuat daya tahan tubuh anak yang masih labil, mudah terkena penyakit. Aktivitas fisik lebih dengan anak yang kekurangan gizi dapat menyebabkan susah tidur, peningkatan denyut jantung sangat cepat ketika dalam keadaan normal, cedera atau nyeri otot dalam waktu yang terlalu lama, mood jadi gampang berubah dan juga suka emosian, sistem kekebalan tubuh menurun (Sumaryanti, 2007).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua sampel yang tergolong aktivitas fisik ringan memiliki status gizi yang tergolong rendah dan status gizi normal memiliki aktivitas yang baik. Aspek kesehatan setiap individu ditentukan oleh asupan zat gizi yang dikonsumsinya. Pemenuhan kebutuhan gizi agar meng-

hasilkan energi yang dapat digunakan dalam melakukan aktivitas sehari-hari yaitu dengan mempertimbangkan kandungan zat gizi pada makanan yang dikonsumsi. Tubuh membutuhkan sumber gizi dari makanan. Apabila seseorang kekurangan energi atau kekurangan gizi yang berlangsung lama, maka dapat mempengaruhi berat badan dan jika dibiarkan akan menyebabkan status gizi kurang. Status gizi yang kurang ataupun berlebih dapat berdampak pada daya tahan tubuh terhadap penyakit, apabila hal ini terjadi pada siswa maka akan terjadi malas beraktivitas dan lemas (Jauhar, 2013).

Status gizi berhubungan signifikan dengan aktivitas fisik anak sekolah dasar. Kekurangan gizi berpotensi untuk terjadinya aktivitas fisik yang kurang lincah dan lemah atau lesu. Hal ini menjelaskan bahwa kekurangan gizi secara umum baik dalam kualitas dan kuantitas menyebabkan gangguan pada proses produksi tenaga, tenaga yang dihasilkan kurang, sehingga kurang lincah dalam melakukan aktivitas dan tampak lemah atau lesu.

SIMPULAN

1. Hampir setengahnya status gizi pada anak kelas VI A di SDN Banyu Urip III Surabaya dalam kategori malnutrisi berat.

2. Sebagian besar aktivitas fisik pada anak kelas VI A di SDN Banyu Urip III Surabaya dalam kategori aktivitas fisik ringan.
3. Ada hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada anak kelas VI A di SDN Banyu Urip III Surabaya.

SARAN

1. Untuk tempat peneliti
 - 1) SDN Banyu Urip III beserta guru dan stafnya lebih meningkatkan kegiatan-kegiatan diluar waktu belajar siswa-siswinya. Kegiatan yang bisa dilakukan seperti mengadakan lomba yang berkaitan dengan aktivitas fisik agar siswa-siswi ikut serta.
 - 2) Diharapkan meningkatkan variasi makanan dikantin untuk lebih meningkatkan kebutuhan status gizi.
2. Untuk peneliti selanjutnya
 - 1) Diharapkan meneliti tentang faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap keadaan gizi misalnya: asupan gizi.
 - 2) Diharapkan meneliti dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda misalnya desain eksperimental untuk melihat efek status gizi terhadap aktivitas fisik, memperbanyak jumlah responden.

3. Untuk Responden

Diharapkan siswa dapat memilih makanan yang lebih bergizi atau membawa makanan dari rumah untuk meningkatkan status gizi.

REFERENSI

- Sriundy. 2009. Tes dan pengukuran pendidikan jasmani. Surabaya.
- Simatupang, 2008. Pengaruh pola konsumsi, aktivitas fisik dan keturunan terhadap obesitas; EGC Jakarta.
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. Gizi untuk ibu dan anak. Yogyakarta: Graha medika.
- Riset kesehatan Dasar. 2013. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan RI.
- Sumaryanti. 2007. Aktivitas anak. Yogyakarta: Graha medika.
- Jauhar. 2013. Aktivitas fisik. Jakarta: Prestasi Pustaka.