

Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa *Physical Activity Can Determine The Nutritional Status Of Students*

Abdul Azis¹, Fadia Agisna², Ika Kartika³, Rahma Aulia⁴, Rangga Maulana⁵, Sela Anggisna⁶ Ade Saputra Nasution⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibnu Khaldun, Bogor

Email corespondensi : adenasutioners@gmail.com

<p>Track Record Article Diterima :11 June 2022 Dipublikasi: 20 July 2022</p>	<p style="text-align: center;">Abstrak</p> <p>Permasalahan gizi yang terjadi pada remaja akhir di Indonesia memiliki peranan penting terhadap kualitas perkembangan seorang remaja. Permasalahan yang sering terjadi pada masa remaja akhir yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Terdapat perubahan dalam gaya hidup, salah satunya merupakan aktivitas fisik yang cenderung mengalami penurunan. Kegiatan remaja di masa pandemi ini sangat berkurang, sehingga remaja hanya bisa melakukan kegiatan duduk di depan handphone dan laptop. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menentukan hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Sampel penelitian ini berjumlah 58 orang. Teknik sampling yang dipergunakan merupakan <i>simple random sampling</i>. Uji analisis yang digunakan merupakan univariat dan bivariat dengan menggunakan uji <i>chi square</i>. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui variabel status gizi antara lain berstatus gizi normal yaitu sebanyak 42 orang (72,4%) dan pada kategori tidak normal sebanyak 16 orang (27,6%) dan untuk variabel aktivitas fisik antara lain aktivitas fisik Ringan yaitu 41 orang (70,7%) dan pada kategori aktivitas berat sebanyak 17 orang (29,3%). Untuk uji analisis bivariat yang digunakan adalah <i>uji chi square</i> diperoleh nilai p-value 0,398 (> 0.05) artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada Kesimpulan penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi sehingga dapat menambah variabel yang tidak ada dalam penelitian ini seperti asupan makan dan penyakit infeksi yang merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi.</p> <p>Kata kunci: Status gizi, aktivitas fisik, remaja akhir</p> <p style="text-align: center;">Abstract</p> <p><i>Nutritional problems that occur in late adolescence in Indonesia have an important role in the quality of development of a teenager. Problems that often occur in late adolescence are malnutrition and overnutrition. There are changes in lifestyle, one of which is physical activity that tends to decrease. Teenagers' activities during this pandemic are greatly reduced, so that they can only do activities sitting in front of cellphones and laptops. This study aims to determine the relationship between physical activity and nutritional status. The sample of this study was 58 people. The sampling technique used in this study was simple random sampling. The analysis test used is univariate and bivariate using the chi square test. Based on the results of the study, it is known that the nutritional status variables include normal nutritional status, namely 42 people (72.4%) and in the abnormal category as many as 16 people (27.6%) and for physical activity variables, including Light physical activity, namely 41 people (70.7%) and in the heavy activity category as many as 17 people (29.3%). For the bivariate analysis test used, the chi square test obtained a p-value of 0.398 (> 0.05) meaning that there was no significant relationship between physical activity and nutritional status in. The conclusion of this study is that there is no relationship between physical activity and nutritional status so that it can add variables that are not present in this study such as food intake and infectious diseases which are direct factors that affect nutritional status.</i></p> <p>Keywords: Nutritional status, physical activity, late adolescence</p>
---	---

1. Pendahuluan

Permasalahan terkait gizi kurang yang terjadi merupakan kekurangan energi protein (KEP), masalah kekurangan vitamin A dan masalah anemia. Permasalahan kelebihan gizi merupakan masalah kegemukan yang sering kali terjadi dan dapat mengakibatkan kematian (Dwimawati, 2020). Klasifikasi status gizi Setiap orang dibagi menjadi 4 kelompok yaitu obesitas, gizi berlebih atau gemuk, gizi baik atau normal dan gizi kurang atau kurus (Rinjani et al., 2020). Gizi kurang dan gizi lebih dapat menimbulkan tubuh mengalami kerentanan sehingga dapat mengakibatkan mudahnya seseorang terserang penyakit terutama penyakit tidak menular dan permasalahan ini dapat mengakibatkan pengaruh lebih besar sampai seseorang menikah dan biarkan begitu saja sehingga dapat mengakibatkan kesehatan janin ketika masa kehamilan (Fauziyyah et al., 2021).

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, intensitas olahraga dan pengetahuan gizi (Roring et al., 2020). Salah satu faktor dalam penilaian status gizi seseorang adalah aktivitas fisik, seseorang yang mengalami obesitas biasanya cenderung lebih malas dalam beraktivitas sehingga kebugaran jasmani seseorang tersebut menurun (Yunitasari, 2019). 1,91 miliar orang di dunia mengalami status gizi dalam kategori obesitas, dengan rincian 15% terjadi pada perempuan dewasa, 11% terjadi pada laki-laki dewasa dan 39% terjadi pada orang dewasa yang berusia lebih dari 18 tahun (Sembiring et al., 2022). Proporsi status gizi menurut kategori IMT pada penduduk dengan usia dewasa (usia >18 Tahun) sebesar kategori kurus 10,4%, berat badan berlebih 13% dan kategori obesitas 20,4% (Multazani, 2022). Status gizi di Jawa Barat pada tahun 2018 terdapat 9,2% dengan kategori kurus, 54,1% dengan kategori normal, 13,7% dengan kategori berat badan berlebih dan 23,0% dengan kategori obesitas (Wulandari et al., 2020).

Pola konsumsi juga merupakan faktor penting dalam stunting (Krasevec, 2017). Di masyarakat pedesaan, pola konsumsi rumah tangga dipengaruhi oleh modernisasi, khususnya pembukaan akses desa ke kota-kota yang semakin mudah diakses, yang memfasilitasi perdagangan pangan instan di pedesaan (Fatimah, 2020; Dini, 2017). Konsumsi merupakan faktor penting dalam kegiatan ekonomi suatu kawasan. Selain itu, konsumsi dapat menggambarkan aspek ekonomi rumah tangga, yaitu bagaimana pendapatan dialokasikan (Mayasari, 2018).

Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam mempertahankan status gizi seseorang dalam kategori normal. Secara global 81% remaja usia 11-17 tahun memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah (Guthold et al., 2020). Data aktivitas fisik di Indonesia sebesar 33,5% penduduk usia diatas 10 tahun memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah. Jawa Barat merupakan provinsi yang memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah berkisar 30% (Farradika et al., 2019).

Oleh sebab itu, aktivitas fisik berkaitan erat dengan status gizi seseorang. Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laras Puji Multazani tahun 2022 yang mendapati hasil aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi dengan p-value sebesar 0,030 ($<0,05$). Aktivitas fisik seseorang terdiri dari aktivitas fisik sehari-hari, olahraga dan latihan fisik (Kemenkes, 2018). Mahasiswa ialah individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, mahasiswa masuk dalam masa peralihan dari remaja akhir hingga tingkat dewasa berada pada rentang 18 sampai 25 tahun. Pada masa tersebut mahasiswa mengalami tahapan perkembangan dan setiap tahapan perkembangan memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa tersebut sehingga memiliki aktivitas sangat padat (Djibran, 2018). Namun disaat pandemi seperti ini aktivitasnya cenderung berkurang dikarenakan hanya duduk di depan gawainya saja. Sehingga dapat menimbulkan faktor risiko status gizi berlebih, yang dimana dampak buruknya adalah menimbulkan penyakit lain seperti perburukan asma, osteoarthritis lutut dan pinggul, pembentukan batu empedu, henti napas saat tidur, dan low back pain (Supit et al., 2021).

Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk menganalisa Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Ibn Khaldun Bogor Tahun 2022.

2. Metode

Metode Penelitian yang digunakan merupakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Ibn Khaldun Bogor Tahun 2022.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan indeks masa tumbuh (IMT) yang merujuk pada (Kemenkes, 2019) sebagai pengukur variabel status gizi dan *Global Physical Activity Quationare (GPAQ)* yang merujuk pada (Hapsari, 2018) sebagai pengukur variabel aktivitas fisik.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Ibn Khaldun Bogor yang berjumlah 135 orang dengan mengukur besar sampel menggunakan rumus slovin, sehingga sampelnya berjumlah 58 orang dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 april 2022 di Universitas Ibn Khaldun Bogor.

3. Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Sampel berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tahun 2022

Jenis Kelamin	n	%
Laki laki	12	20,7
Perempuan	46	79,3
Total	58	100,0

Data yang ditunjukkan pada tabel 1 adalah bahwa sebaran sampel didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 46 orang (79,3%) dan laki laki 12 orang (20,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Tahun 2022

Status Gizi	n	%
Tidak Normal	16	27,6
Normal	42	72,4
Total	58	100,0

Distribusi pada tabel 2 diperoleh hasil bahwa sebaran sampel terbanyak ada pada kategori status gizi normal yaitu sebanyak 42 orang (72,4%) dan pada kategori tidak normal sebanyak 16 orang (27,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Tahun 2022

Status Gizi	n	%
Ringan	41	70,7
Berat	17	29,3
Total	58	100,0

Distribusi pada tabel 3 diperoleh hasil bahwa sebaran sampel terbanyak ada pada kategori aktivitas fisik Ringan yaitu 41 orang (70,7%) dan pada kategori aktivitas berat sebanyak 17 orang (29,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tahun 2022

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total		p-value
	Tidak Normal		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	10	17,3	31	53,4	41	70,7	0,398
Berat	6	10,3	11	19,0	17	29,3	
Total	16	27,6	42	72,4	58	100,0	

Tabel 4 uji bivariate di atas mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki aktivitas ringan dan status gizi tidak normal sebanyak 10 orang (17,3%), mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik berat dan status gizi tidak normal sebanyak 6 orang (10,3%), mahasiswa yang memiliki aktivitas ringan dan status gizi normal sebesar 31 orang (53,4%) dan mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik berat dan status gizi normal sebanyak 17 orang (29,3%). Dengan menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai p-value sebesar 0,398 (> 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel aktivitas fisik dengan variabel status gizi ternyata tidak memiliki hubungan yang signifikan.

4. Pembahasan

Salah satu faktor status gizi seseorang dipengaruhi oleh aktivitas fisiknya, aktivitas fisik merupakan serangkaian aktivitas yang dilakukan seseorang dalam melakukan pergerakan anggota tubuh selama 24 jam dan mengeluarkan energi (Chaeroni et al., 2021). Instrumen penelitian yang digunakan dalam menentukan aktivitas fisik seseorang menggunakan kuesioner *Global Physical Activity* terdiri dari 16 pertanyaan yang disusun untuk 3 aktivitas yaitu ringan, sedang dan berat.

Hasil uji bivariate dengan uji *chi square* didapatkan hasil tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hal ini dapat terjadi oleh sebab status gizi seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik seseorang saja, namun terdapat pula faktor yang berkaitan langsung dengan status gizi seseorang yaitu asupan makan dan penyakit infeksi (Azzami et al., 2021). Hasil penelitian

tersebut menghasilkan hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Supit et al., 2021) yang mendapati tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi. Berdasarkan penelitian tersebut, memperoleh p-value sebesar 0,069 ($>0,05$).

Secara umum, aktivitas fisik apa pun yang dilakukan berulang kali dalam jangka waktu yang lama, seperti berjalan, dapat meningkatkan kebugaran fisik seseorang. Selain meningkatkan kebugaran fisik, oksigen yang diserap dan diedarkan saat berjalan mempercepat sirkulasi darah, membuat tubuh lebih cepat lelah, kembali ke kondisi normal lebih cepat, serta mengurangi stres dan depresi (Rizka, 2018). Latihan fisik direncanakan, dikendalikan, dan aktivitas fisik berulang untuk mengembangkan atau menjaga kebugaran tubuh (Ni'mah, 2021; Gahete, 2017). Pada usia lanjut, aktivitas fisik direkomendasikan untuk pencegahan gangguan infeksi, termasuk patologi virus (Silveira, 2020).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh cara hidup (life style). Kebiasaan diet, persepsi citra tubuh, dan aktivitas fisik mengungkapkan gaya hidup remaja saat ini, yang akan mempengaruhi jumlah konsumsi makanan dan nutrisi, yang pada gilirannya akan mempengaruhi status gizi dan kesehatan (Siregar, 2020; Adinda, 2020). Citra tubuh yang negatif akan memotivasi seseorang untuk terlibat dalam pembatasan makan dan muntah yang disengaja (Serly, Vicennia, 2015; Adinda, 2021). Status gizi remaja dipengaruhi satu diantaranya ialah aktivitas fisik, aktivitas fisik merupakan suatu kombinasi dari suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Chaeroni et al., 2021).

Tetapi status gizi seseorang tidak dipengaruhi aktivitas fisik saja ada faktor langsung yang berhubungan atau berkaitan dengan status gizi yaitu pola makan. Dengan aktivitas fisik yang tidak banyak dilakukan dimasa pandemi karena keadaan yang mengharuskan seseorang melakukan segala sesuatu hanya dari rumah saja, yang berdampak seseorang menjadi malas untuk bergerak dan melakukan aktivitas-aktivitas seperti olahraga sehingga menyebabkan seseorang mengalami peningkatan berat badan dan beresiko obesitas.

5. Kesimpulan

1. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Angkatan 2019 Universitas Ibn Khaldun Bogor tahun 2022.
2. Untuk mencegah terjadinya status gizi dalam kategori obesitas diharapkan Mahasiswa dapat mempertimbangkan pola aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan energi harian mahasiswa.

DaftarPustaka

- Adinda, D. (2020). Gambaran Kebiasaan Makan, Body Image Dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sibolga. *Contagion: Scientific Periodical Journal Of Public Health And Coastal Health*, 2(1), 39–50. <https://doi.org/10.30829/contagion.v2i1.7787>
- Adinda, D. (2021). Body Image and Eating Habits of Students Female Student at Vokasi Senior High School Sibolga. *International Archives of Medical Sciences and Public Health*, 2(1), 24–32.
- Azzami, R. N., Kusumawardhana, B., & Pradipta, G. D. (2021). Survei Aktivitas Fisik Mahasiswa Prodi PJKR Universitas PGRI Semarang Angkatan 2017 Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Physical Activity and Sports*, 2(2), 217–229.
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan? *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 54–62.
- Dini, N. I. (2017). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan terhadap Status Gizi (Kadar Lemak Tubuh dan IMT/U) pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 301–306.
- Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73–80.
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Dakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 50–55.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr . Hamka The Behavior of Physical Activity and Determinants of Student at Faculty Health Science , University of Muhammadiyah. *Jurnal ARKESMAS*, 4(1), 134–142.
- Fatimah, P. S. (2020). Konsumsi Buah, Sayur Dan Ikan Berdasarkan Sosio Demografi Masyarakat Pesisir Provinsi Sumatera Utara. Uin Sumatera Utara. *Contagion : Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 2(1), 51–63. <https://doi.org/10.30829/contagion.v2i1.7630>
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122.
- Gahete, A. (2017). Fitness Assessment as anAnti-Aging Marker: A Narrative Review. *Journal of Gerontologi & Geriatric Research*, 6(6), 1–10.

- <https://doi.org/doi.org/10.4172/2167-7182.1000455>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Articles Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hapsari, N. (2018). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Usia Remaja Akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan. *Muhammadiyah Yogyakarta Jurnal*, 1(1), 1–2.
- Kemenkes. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*.
- Krasevec. (2017). Diet Quality and Risk of Stunting Among Infants and Young Children in Low- and Middle-Income Countries . *Maternal and Child Nutrition*, 13(2), 1–11.
- Mayasari, D. (2018). Analisis Pola Konsumsi Pangan Berdasarkan Status IPM di Jawa Timur. *Jurnal Ekonomi Dan Pembangunan Indonesia*, 18(2), 191–213.
- Multazani, L. P. (2022). Hubungan Stress, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Nutrition Research and Development Journal*, 02(April), 1–9.
- Ni'mah, J. (2021). Analisis Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pemain Futsal Putri IAIN Kudus. *Contagion :Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 3(2), 66–74. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30829/contagion.v3i2.9376>
- Rinjani, S., Nirmala, S. A., Martini, N., Rinawan, F. R., & Gumilang, L. (2020). Analisis Hubungan Status Gizi dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Kebidanan Diploma III. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 8(2), 152–158.
- Rizka, M. (2018). Pengaruh Latihan Jalan Kaki terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Puskesmas Sungai Aur Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, 1(1), 206–218. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jst.v1i1.53>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi , aktivitas fisik , dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 12(2), 110–116.
- Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa , Kecamatan Deli Tua , Kabupaten Deli Serdang , Medan. *Jurnal Forum Ilmiah*, 7(1), 87–95.
- Serly, Vicennia; Sofian, Amru; Ernalina, Y. (2015). Hubungan Body Image , Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal FK*, 2(2), 1–14.
- Silveira, D. (2020). Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID- 19: an integrative review of the current literature. *Clinical and Experimental Medicine*, 2(3), 1–10. <https://doi.org/doi.org/10.1007/s10238-020-00650-3>
- Siregar, P. A. (2020). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/doi.org/10.36590/jika.v2i1.34>
- Supit, E. D., Mayulu, N., Bolang, A. S. L., & Kawengian, S. (2021). Aktivitas Fisik dan Status Gizi Mahasiswa Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik*, 13(28), 180–184.
- Wulandari, A., Sudrajat, I., Agustika, K., Pribadi, M. F., Deliana, R., & Atiqa, S. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Tropical Public Health Journal*, 1(2), 72–75.

Yunitasari, A. R. (2019). Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 197–206. <https://doi.org/https://doi.org/10.204736/mgi.v14i2.197–206>

