

## AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMPN 16 MAKASSAR

Sri Ulandari<sup>1</sup>, Thresia Dewi Kartini<sup>2</sup>, Rudy Hartono<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Alumni Sarjana Terapan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Makassar

<sup>2</sup>Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Makassar

Korespondensi : Sriulandari89@gmail.com

### ABSTRACT

*The growth of teenage girls optimally depends on the intake with good quality and quantity. Nutrition status is a state determined by the degree of physical demand for energy and nutrients derived from food and also depends on physical activity performed. The purpose of this study is to determine the relationship between physical activity and diet with nutritional status of young women in SMPN 16 Makassar. The method of research is a cross sectional study design with analytic approach. The subject is a student of class VIII counted 84 people. Nutritional status is obtained by weighing and body weight which is then calculated using z-score. The dietary habit is obtained through the Food Frequency Questionary (FFQ) which is then processed by summing the score of each foodstuff and then compared with the average score of the total score of all subjects. Physical activity is obtained through recall of physical activity processed by using physical activity level formula. The data is presented by graphical and narratives form. The results showed that there was a significant correlation between physical activity and nutritional status of the subjects, indicated by subjects with normal nutritional status of 29 people (34.5%) and 14 people (16.7%) with mild physical activity. Teenagers with normal nutritional status and thin in general medium activity. This study also shows that there is a significant relationship between dietary habit with nutritional status of the subjects, indicated by subjects who have normal nutritional status and low diet is low as many as 22 people (26.2%). Teachers and parents should educate subjects to improve their physical activity, such as doing sport at home and school, and directing them to consume healthy and nutritious food as recommended by their youth.*

**Keywords :** *Dietary habit, nutritional status, physical activity, teenage girls*

### PENDAHULUAN

Masalah yang paling dominan terjadi pada remaja karena kurangnya aktivitas fisik yaitu obesitas (Subardja, 2004). Aktivitas fisik sangat menurun pada remaja saat beraktivitas sehari-hari karena kemajuan teknologi yang semakin maju dari tahun ketahun dimana sangat memberikan kemudahan terhadap gaya

hidup remaja (Budianto, 2009). Aktivitas fisik yang tidak teratur dan kurang akan menimbulkan penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, osteoporosis, obesitas dan penyakit degeneratif lainnya saat dewasa nanti (Sari, 2014). Aktivitas fisik yang ringan seperti duduk atau berbaring, berbicara, bermain game serta menonton televisi akan menimbulkan

resiko penyakit jantung dan pembuluh darah (Herze, 2014).

Irianto (2007) menyatakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan gangguan pola makan, hal ini sering dialami oleh remaja yang ingin tampil langsing, selain itu golongan remaja pada umumnya dikota besar suka mengonsumsi olahan makanan cepat saji seperti hot dog, burger, pizza, fried chicken, ice cream. Sementara sayur dan buah yang mengandung vitamin dan mineral tidak populer dikalangan remaja. Remaja rendah akan tingkat konsumsi sayur dan buah (Sop, Gouado, Tetanye & Zollo, 2010).

Data Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa rata-rata prevalensi IMT/U anak umur 13-15 tahun (usia pra remaja) yang tergolong sangat kurus dan kurus di Sulawesi Selatan berada diatas rata-rata prevalensi nasional (3,3%) dan (7,8%), yang tergolong gemuk di Sulawesi Selatan berada dibawah rata-rata prevalensi nasional (8,3%), dan yang tergolong sangat gemuk Sulawesi Selatan yaitu dibawah rata-rata prevalensi nasional (2,5%). Data Riskesdas (2016) menunjukkan bahwa rata-rata prevalensi IMT/U anak sekolah dan remaja umur 13-15 tahun (usia pra remaja) yang tergolong sangat kurus dan kurus di Sulawesi Selatan berada diatas rata-rata prevalensi nasional (12,1%) dan (2,8%).

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi remaja Putri di SMPN 16 Makassar.

## **METODE**

### **Desain, tempat dan waktu**

Jenis penelitian yang digunakan adalah desain penelitian cross sectional study dengan pendekatan analitik untuk mengetahui aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi remaja putri. Penelitian dilakukan mulai September 2017 - Juli

2018. Lokasi penelitian dilakukan di SMPN 16 Makassar.

### **Jumlah dan cara pengambilan subjek**

Populasi ialah semua siswi SMP kelas VIII SMP Negeri 16 Makassar yang berjumlah 105 orang. Sampel ialah semua siswi SMP kelas 8 di SMP Negeri 16 Makassar yang berjumlah 84 orang, Sampel dipilih dengan menggunakan metode simple random sampling, yaitu sistem lot. Instrumen penelitian yaitu timbangan berat badan digital Seca dengan ketelitian 0,1 kg, alat ukur tinggi badan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm, formulir *Food Frequency Quistioner*, format aktivitas fisik, alat tulis, kalkulator, dan laptop.

### **Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

#### 1. Data Primer

Data primer yang dikumpulkan berupa pola makan dan aktifitas fisik. Data pola makan diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan formulir *Food Frequency*. Sedangkan data aktivitas fisik diperoleh melalui wawancara dengan anak tentang aktifitas fisik yang dilakukan menggunakan format aktifitas fisik. Pengumpulan data antropometri meliputi pengumpulan data berat badan, tinggi badan, dan umur dilakukan untuk menentukan status gizi anak.

#### 2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari bagian administrasi SMP 16 Makassar yaitu jumlah siswa dan profil sekolah.

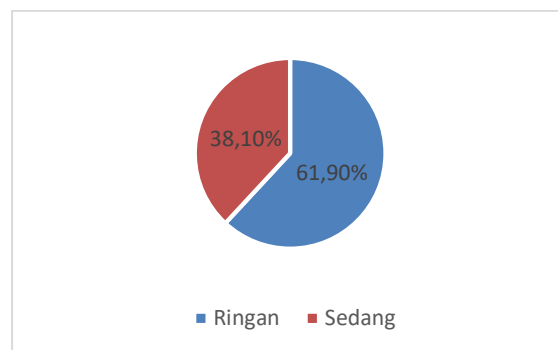
### **Pengolahan dan analisis data**

Pengolahan data berisi data identitas sampel, data status gizi diukur secara antropometri dengan indikator IMT/U yang diperoleh dari indeks BB dan TB, data aktivitas fisik diolah dengan cara mengisi format aktivitas fisik yang dilakukan siswa dalam sehari-hari, durasi dan jenis aktivitas dihitung menggunakan rumus *physical activity Level* (PAL) sehingga didapatkan nilai PAL yang akan di bagi menjadi 3 kategori yaitu ringan jika nilai PAL 1.40-1.69, sedang jika nilai PAL

1.70-1.99 dan berat jika nilai PAL 2.00-2.40, data pola makan diolah dengan cara mengisi formulir *Food Frequency* sesuai apa yang telah dikonsumsi oleh sampel. Adapun skor yang digunakan adalah lebih dari 1 kali sehari (tiap kali makan), skor = 50; 1 kali sehari (4-6 kali seminggu), skor = 30; biasa dikonsumsi (tiga kali perminggu), skor = 15; kadang-kadang dikonsumsi (1-2 kali perminggu), skor= 10; jarang dikonsumsi kurang dari satu kali perminggu, skor= 5; tidak pernah dikonsumsi skor= 0. Total skor akan menunjukkan estimasi jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi siswa. Jika jumlah konsumsi siswa diatas rata-rata dari jumlah yang dikonsumsi semua siswa maka dinyatakan tinggi namun sebaliknya jika dibawah rata-rata dari jumlah yang dikonsumsi semua siswa maka dinyatakan rendah. Data dianalisis dengan uji *Chi*

*Kuadrat* dan disajikan dengan menggunakan grafik dan narasi.

**HASIL**



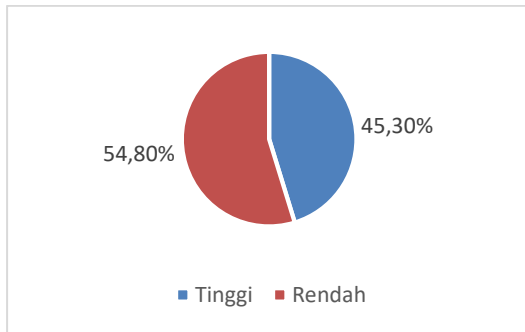
Grafik 1  
Distribusi Subjek Berdasarkan Aktivitas Fisik Remaja Putri di SMPN 16 Makassar

Aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar (61,9%) subjek memiliki aktivitas sangat ringan.

Tabel 01  
Distribusi Subjek Berdasarkan Kategori Frekuensi Makan Siswi SMPN 16 Makassar

Bahan Makanan	Frekuensi Makan				Total	
	Tinggi		Rendah		n	%
	n	%	n	%		
Makanan pokok	38	45,2	46	54,8	84	100
Lauk hewani	41	48,8	43	51,2	84	100
Lauk Nabati	40	47,6	44	52,4	84	100
Sayuran	36	42,9	48	57,1	84	100
Buah	34	40,5	50	59,5	84	100
Minuman	38	45,2	46	54,8	84	100
Makanan trendy	40	47,6	44	52,4	84	100
Makanan lemak	29	34,5	55	65,5	84	100
Jajanan	49	58,3	35	41,7	84	100

Frekuensi makan subjek menunjukkan bahwa pada umumnya rendah dari seluruh jenis bahan makanan kecuali makanan jajanan tergolong tinggi yaitu 58.3%.



Pola makan menunjukkan bahwa subjek memiliki pola makan dengan frekuensi rendah sebanyak 54.8%.

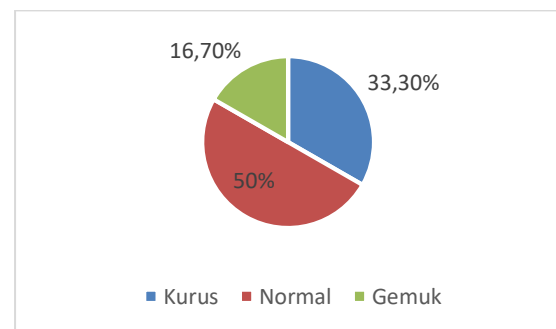
Grafik 2  
Distribusi Subjek Berdasarkan Kategori Pola Makan Remaja Putri di SMPN 16 Makassar

Tabel 02  
Distribusi Subjek Berdasarkan Identifikasi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMPN 16 Makassar

Aktivitas fisik	Status Gizi						Total	
	Gemuk		Normal		Kurus		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Ringan	14	16.7	29	34.5	9	10.7	52	61.9
Sedang	0	0.0	13	15.5	19	26.6	32	38.1
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>16.7</b>	<b>42</b>	<b>50</b>	<b>28</b>	<b>33.3</b>	<b>84</b>	<b>100.0</b>

Ket : \*uji Chi-Square value= 20.041, p= 0,00

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja didapatkan nilai value= 20.041a, menunjukkan bahwa subjek yang memiliki aktivitas fisik yang sangat ringan pada umumnya memiliki status gizi normal sebanyak 34.5%.



Grafik 03  
Distribusi Subjek Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri SMPN 16 Makassar  
Status gizi menunjukkan bahwa 33,3% subjek kurus, ada 50% subjek yang normal, dan 16,7% subjek yang gemuk.

Tabel 03  
Distribusi Subjek Berdasarkan Identifikasi Pola Makan dengan Status Gizi Siswi  
SMPN 16 Makassar

Pola Makan	Status Gizi						Total	
	Gemuk		Normal		Kurus		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Tinggi	12	14.3	20	23.8	6	7.1	38	45.2
Rendah	2	2.4	22	26.2	22	26.2	46	54.8
Total	14	16.7	42	50	28	33.3	84	100.0

Ket : \*uji Chi-Square value= 15.762, p= 0,00

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja didapatkan nilai value= 15.762a, menunjukkan bahwa subjek yang memiliki pola makan yang rendah pada umumnya memiliki status gizi normal dan kurus masing-masing 26.2%

## PEMBAHASAN

Status gizi dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada 42 orang (50%) berstatus gizi normal. Menurut Adriani (2014) bahwa status gizi remaja yang normal dapat dilihat dari pola makan yang teratur dan juga aktifitas fisiknya agar dapat mencapai pertumbuhan yang optimal. Terpenuhinya asupan sesuai kebutuhan maka pertumbuhan badan yang menyangkut penambahan berat badan dan tinggi badan akan dicapai dengan baik (Dieny, 2014). Hasil penelitian Dewi (2015), sebanyak 27 responden (75%) mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Hal ini dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori yang lebih tinggi. Secara signifikan akan terjadinya peningkatan IMT yang lebih besar apabila sering mengkonsumsi makan-makanan *fast food*, minuman bersoda (*soft drink*), dan makanan jajanan di luar rumah.

Pola makan dari hasil penelitian ini diperoleh data mengenai pola makan subjek, dari 84 subjek dengan pola makan tinggi sebanyak 38 orang (45.2%) dan pola

makan rendah sebanyak 46 orang (54.8%). Hasil pengumpulan data diperoleh dari form *FFQ* konsumsi makan tergolong rendah pada makanan pokok, hewani, lauk nabati, sayuran buah-buahan, minuman, *fast food*, makanan berlemak, sedangkan jajanan tergolong tinggi. Metode *FFQ* yang digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu setiap hari, minggu, bulan, atau tahun. Konsumsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, minuman, *fast food*, makanan berlemak, tergolong rendah dikarenakan para remaja lebih banyak menghabiskan waktu di sekolah. Ketika pulang dirumah mereka sudah kenyang dan kurang makan karena sudah makan jajanan yang dibeli di sekolah, dibuktikan dengan tingginya konsumsi makanan jajanan yaitu 49 orang (58,3%). Konsumsi buah dan sayur di Indonesia memang masih tergolong rendah. Berdasarkan survey Data Statistik Ketahanan Pangan 2014, rata-rata 83,64% remaja di Indonesia kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Padahal berdasarkan data statistik, tingkat ketersediaan buah dan sayur berada di posisi kedua terbanyak sesudah padi-padian.

Aktifitas Fisik dari hasil penelitian ini didapatkan dari 84 subjek yang beraktivitas ringan sebanyak 52 orang (61.9%). Hasil penelitian yang didapatkan

aktivitas fisik ringan yang sering dilakukan oleh subjek yaitu melakukan aktivitas dengan posisi duduk seperti menulis pada waktu belajar di sekolah maupun di rumah dengan durasi waktu yaitu 3-8 jam, sedangkan di rumah seperti mengerjakan tugas, bermain *handphone*, duduk, menonton tv, dan tidur dengan durasi waktu yang cukup lama seperti 3-7 jam.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja dari hasil penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi subjek dengan nilai  $p$  value  $< 0,05$  atau terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa umumnya subjek yang memiliki status gizi normal dan gemuk pada umumnya beraktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 29 orang (34.5%), 14 orang (16.7%). Remaja yang status gizinya normal dan kurus pada umumnya beraktivitas sedang. Sejalan dengan penelitian Daimatul tahun 2016 tentang hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di pondok pesantren Ta'mirul Islam Surakarta, dari 54 sampel Santriwati yang memiliki aktifitas fisik ringan 70,3%, aktivitas fisik sedang 18,5% dan aktivitas fisik berat 11,1%. Santriwati yang memiliki status gizi normal terdapat 74,1%, status gizi overweight 20,3%, dan status gizi obesitas 5,6%. Hasil uji analitik diperoleh ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri dengan nilai ( $p= 0,005$ ) di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja dari hasil penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status gizi remaja putri di SMPN 16 Makassar dengan nilai  $p$  value  $< 0,05$  atau terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa subjek yang memiliki status gizi normal dan

gemuk pola makannya tergolong tinggi yaitu sebanyak 20 orang (23.8%), dan 12 orang (14.3%). Subjek yang memiliki status gizi normal dan kurus pola makannya tergolong rendah yaitu sebanyak 22 orang (26.2%). Hasil penelitian Etik tahun 2015 tentang hubungan pola makan dengan status gizi santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah tahun 2015, dari 34 sampel didapatkan sebanyak 18 santri (52,9%) mempunyai pola konsumsi makanan dalam kategori kurang dari ketetapan kebutuhan energy. Status gizi sebagian besar santri berada pada kategori kurus yaitu 18 santri (52,9%). sehingga ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi. Frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan akan mempengaruhi asupan makanan yang akan berdampak terhadap status gizi.

## KESIMPULAN

Status gizi remaja putri di SMPN 16 Makassar pada umumnya normal yaitu 42 orang (50%). Pola makan remaja putri pada umumnya tergolong rendah dari segala jenis bahan makanan yaitu 46 orang (54.8%). Aktivitas fisik remaja putri pada umumnya tergolong ringan yaitu 52 orang (61.9%). Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi remaja putri.

## SARAN

Sebaiknya guru dan orang tua lebih membantu para remaja agar lebih meningkatkan aktivitas fisiknya, seperti berolahraga dirumah maupun disekolah dikarenakan dari hasil penelitian ini aktivitas yang dilakukan subjek tergolong ringan. Para orang tua dan guru lebih memberikan edukasi serta mengarahkan anak-anak untuk lebih mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi sesuai anjuran kebutuhan anak.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M dan Bambang Wiratmadi. (2013). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta; Kencana Prenada Media Group.
- Budianto. (2009). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Cetakan keempat. Malang:UMM Press.
- Dieny, Fillah. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Herze ARF. (2014). *Hubungan Tingkat Aktivitas dan Perilaku Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa –Siswi Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan Jakarta* [skripsi]. Jakarta: FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.  
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25728/1/Ahmad%20Riza%20Faisal%20Herze.pdf>.  
(diakses 1 juli 2018)
- Irianto D. P, (2007). *panduan gizi lengkap keluarga dan olahraga*. Yogyakarta : Ardi.
- Risikesdas, 2013. Laporan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Departemen Kesehatan RI.
- Sari DM. (2014). *Gambaran Praktek Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada Remaja di MTS Pembangunan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2013* [skripsi]. Jakarta: FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.  
<http://ojs.umsida.ac.id/index.php/midwifera/article/download/867/825>.  
(diakses 20 september 2017)
- Sop, M. M. K., Gouado, I., Tetanye, E., & Zollo, P. H. A. (2010). Nutritional Status, Food Habits, and Energi Profile of Young Adult Cameroonian University Students. *African Journal of Food Science*, 4 (12), 748-753.
- Subardja D. (2004). *Obesitas Primer Pada Anak*. Bandung: Kiblat Buku Utama.