



**HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PADA ANAK USIA 6-12 TAHUN**

*Relationship Pattern Of Physical Activity With Nutritional Status
On Age Children 6-12 Years*

Ni Nyoman Ayuk Widiani^{1*} Ni Wayan Karmiani²

¹Department of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

²Department of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar, Bali, Indonesia

*Corresponding author: Ni Nyoman Ayuk Widiani

Email: ayukwidiani@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah usia 6-12 tahun di SDK Marsudirini Jembrana. Pola aktivitas fisik anak masa kini telah mengalami pergeseran dari zaman dulu yang lebih banyak bergerak menjadi lebih sedikit beraktivitas fisik. Aktivitas fisik pada anak-anak berperan penting dalam penentuan status gizi anak, termasuk risiko terjadinya obesitas. Riskesdas (2013), menunjukkan angka status gizi pada anak usia 6-12 tahun yaitu 4,6% sangat kurus, 7,6% kurus, 78,6% normal dan 19,2% gemuk. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan menggunakan pendekatan crosssectional pada 83 sampel dan dipilih dengan menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data terdiri dari pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan, pengamatan langsung dan wawancara dengan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQC). Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola aktivitas fisik dengan status gizi dimana nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar yaitu 45 anak (54,2%) yang memiliki pola aktivitas fisik yang rendah. Hampir setengahnya yaitu 33 anak (39,8%) memiliki status gizi baik. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat aktivitas dengan status gizi pada anak usia 6-12 tahun di SDK Marsudirini Jembrana.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Status Gizi, Anak Usia 6 – 12 Tahun

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the relationship between physical activity and nutritional status in children aged 6-12 years at SDK Marsudirini Jembrana. The pattern of physical activity of children today has experienced a shift from the past that is more mobile to be less physical activity. Physical activity in children plays an important role in determining the nutritional status of children, including the risk of obesity. Riskesdas (2013), shows the nutritional status of children aged 6-12 years which is 4.6% very thin, 7.6% thin, 78.6% normal and 19.2% fat. this research is research analytic correlational by using the approach of cross-sectional on 83 samples and selected by using simple random sampling. data collection consists of measurement of body weight, measurement height, direct observation and interview with the questionnaire physical activity questionnaire for children. this study shows that there is a relationship between the pattern of physical activity with nutritional status in which the value of $P < 0,05$. these results obtained most of the 45 children (54,2%) that has a pattern of physical activity low. almost half of the 33 children (39,8%) had a nutritional status good. There are significant relationships between the level of activity with nutritional status on age children 6-12 years in the SDK Marsudirini Jembrana.

Keywords: Physical Activity; Nutritional Status, Children 6-12 Years

PENDAHULUAN

Masa anak-anak merupakan masa pertumbuhan yang cepat dengan berbagai perubahan drastis pada komposisi tubuh seperti peningkatan massa otot serta ukuran tulang untuk memengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan. Pola aktivitas fisik anak masa kini telah mengalami pergeseran dari zaman dulu yang lebih banyak bergerak menjadi lebih sedikit beraktivitas fisik. Sebagai contoh, dulu sering ditemui anak-anak bermain bola, petak umpet, atau lompat tali. Pada saat ini lebih banyak terlihat anak-anak berada di Warung Internet (Warnet) untuk bermain game online, atau pada keluarga yang mampu, anak-anak berada di depan komputer atau bermain dengan Smartphone atau Gadget canggih pada waktu luangnya (Heryudarini H., dkk, 2011).

Aktivitas fisik pada anak-anak baik di sekolah maupun di rumah berperan penting dalam penentuan status gizi anak, termasuk risiko terjadinya obesitas. Meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi kebiasaan aktivitas yang memiliki gerakan tubuh sedikit (*sedentary behavior*) seperti menonton TV, bermain playstation, dapat mengurangi risiko obesitas pada anak-anak. Dengan melakukan aktivitas fisik, anak dapat melatih otot-otot, jantung dan hampir seluruh bagian tubuhnya untuk aktif bergerak dan dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh. (Lioni Angraini, 2014).

Prevalensi anak yang beraktivitas fisik tidak cukup di Brazil adalah 69,8 %. Di Indonesia, prevalensi anak yang tidak rutin berolah raga sebesar 39,4%. Jumlah energi yang dikeluarkan untuk aktivitas fisik seperti bermain bola, petak umpet atau lompat tali lebih besar jika dibanding dengan hanya duduk di depan komputer atau bermain dengan Smartphone. Oleh karena itu, anak yang lebih banyak duduk lebih berisiko untuk menjadi gemuk dibanding dengan anak yang aktif bergerak, dengan asupan makanan yang sama (Rikesdas, 2013). Rendahnya tingkat aktivitas fisik merupakan salah satu faktor peningkatan indeks massa tubuh (IMT) (Heryudarini H., dkk, 2011). Perubahan IMT dapat terjadi pada berbagai kelompok usia dan jenis kelamin tidak terkecuali anak-anak. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. IMT dan aktivitas fisik merupakan dua variabel yang saling berkaitan karena semakin tinggi intensitas aktivitas fisik maka

IMT yang dimiliki semakin baik. Sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka kemungkinan indeks massa tubuh semakin buruk. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak (Heryudarini H., dkk, 2011).

Angka status gizi pada anak usia 6-12 tahun terdiri dari, 4,6% sangat kurus, 7,6% kurus, 78,6% normal dan 19,2% gemuk. Sedangkan pada anak umur 5-12 tahun terdiri dari 4,0% sangat kurus, 7,2% kurus dan 70% normal. Selain itu masalah yang harus diperhatikan yakni masalah kegemukan. Di Indonesia masalah kegemukan pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8% (Rikesdas, 2013). Apabila seorang anak telah mengalami masalah gizi lebih di usia muda maka akan cenderung pula akan terus berlanjut sampai usia dewasa dimana dapat menimbulkan resiko timbulnya penyakit seperti diabetes dan gangguan kardiovaskular pada usia muda (Permatasari, 2013).

Berdasarkan hasil pengambilan data awal dari hasil observasi dan pengujian pengukuran tinggi dan berat badan pada 10 orang siswa di SDK Marsudirini, yang diambil secara acak didapatkan hasil yaitu sebanyak 60% siswa memiliki berat badan lebih atau Gemuk, sedangkan 30% siswa lainnya memiliki berat badan normal dan 10% lainnya berat badan kurang atau kurus. Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk membuktikan apakah pola aktivitas fisik dan status gizi pada siswa sekolah dasar saling berkaitan. Maka dari itu peneliti mengangkat judul "Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Usia 6 – 12 Tahun di SDK Marsudirini Jembrana Tahun 2018".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel mengenai ada tidaknya Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Usia 6 – 12 Tahun. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 83 Orang yang memenuhi kriteria inklusi.

Data yang dikumpulkan adalah data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian adalah lembar observasi, timbangan dan alat pengukur tinggi badan. Lembar observasi PAQ-C yang baku dibuat oleh peneliti tentang pola aktivitas fisik. Teknik analisa data yang digunakan untuk menguji hipotesis yaitu dengan menggunakan teknik Rank Spearman.

*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Anak Usia 6-12 Tahun di SDK Marsudirini

Aktivitas Fisik	f	p
Rendah	45	54,2
Tinggi	38	45,8
Total	83	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2018

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data dari 83 responden yang diteliti, sebagian besar yaitu 45 anak (54,2%) yang memiliki aktivitas fisik yang rendah. Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden jarang mengikuti pelajaran olahraga dengan rutin karena responden lebih memilih untuk berada di dalam kelas. Disamping itu, siswa lebih senang mendengarkan teori di kelas daripada langsung berinteraksi dilapangan. Hal ini juga didukung oleh fasilitas gadget yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya, sehingga menjadikan anak cenderung lebih senang bermain gadget daripada melakukan olahraga.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak Usia 6-12 Tahun di SDK Marsudirini

Status Gizi	f	p
Kurang	19	22,9
Baik	33	39,8
Lebih	31	37,3
Total	83	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2018

Berdasarkan data tabel 2 didapatkan hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan pada 83 responden yang diteliti, hampir setengahnya yaitu 33 anak (39,8%) memiliki status gizi baik. Hal ini disebabkan karena sebagian besar responden membawa bekal makanan dari rumah sehingga kandungan gizinya lebih terjamin. Pola makan akan terjaga dengan baik dan status gizi responden tersebut menjadi seimbang serta terjaga dengan baik.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Usia 6-12 Tahun di SDK Marsudirini

Aktivitas Fisik	Status Gizi					
	Kurang		Baik		Lebih	
	f	p	f	p	f	p
Rendah	4	21,1	11	33,3	30	96,8
Tinggi	15	78,9	22	66,7	1	3,2
Total	19	100	33	100	31	100

Sumber : Data Primer Penelitian Tahun 2018

Berdasarkan data tabel 3 diatas, dapat dijelaskan bahwa dari 19 anak yang memiliki status gizi kurang, hampir seluruhnya yaitu 15 anak (78,9%) memiliki aktivitas tinggi. Dari 33 anak yang mempunyai status gizi baik, sebagian besar yaitu 22 anak (66,7%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Dari 31 anak yang mempunyai status gizi lebih, hampir seluruhnya yaitu 30 anak (96,8%) memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Berdasarkan hasil uji korelasi Rank Spearman didapatkan nilai signifikan 0,000 dimana nilai $p < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada hubungan pola aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia 6-12 tahun di SDK Marsudirini Jembrana. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Heryudarini H., dkk tahun 2013 yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang semakin rendah dapat menimbulkan status gizi yang cenderung berlebih dengan nilai ($p < 0,05$). Hal yang sama juga dilihat dari penelitian Ermona dan Wirjatmadi Amerta Nutr (2018) yang menunjukkan bahwa asupan gizi yang baik atau makanan sehat yang dikonsumsi setiap hari dapat mempengaruhi status gizi seorang anak menjadi baik meskipun memiliki pola aktivitas fisik yang rendah dengan nilai ($p < 0,05$). Penelitian ini juga didukung oleh penelitian M. Zamzani, dkk (2016) yang menunjukkan, aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada anak dengan nilai $p = 0,009$ ($< 0,05$) dengan nilai OR 5,69. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya pada anak SD di Palembang tahun 2011 yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas ($p = 0,005$) dengan nilai OR 2,4 (Angel L, 2013). Penelitian lain juga menemukan bahwa aktivitas fisik yang rendah memiliki hubungan yang signifikan dengan cadangan lemak tubuh yang tinggi (Dencker M, 2008). Pola aktivitas yang kurang menyebabkan jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, sehingga berpotensi menimbulkan penimbunan lemak berlebih di dalam

tubuh (Genis, 2009). Penelitian sebelumnya di Ohio mendapatkan hasil bahwa lama bermain di luar rumah merupakan alat ukur langsung terhadap aktivitas fisik anak-anak usia pra sekolah (Faizah Z, 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagian besar anak usia 6-12 tahun di SDK Marsudirini memiliki pola aktivitas fisik yang rendah, hampir setengahnya anak usia 6-12 tahun di SDK Marsudirini memiliki status gizi baik dan terdapat hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia 6-12 tahun di SDK Marsudirini Jembrana Tahun 2018.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih ingin disampaikan kepada tempat penelitian yaitu SDK Marsudirini Jembrana atas bantuan dan dukungannya dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Angel L, Nelly M, Franly O. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Manado. *J Keperawatan*. 2013;1(1):1-4.
- Departemen Kesehatan (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Riset Kesehatan Dasar. Jakarta.
- Dencker M, Thorsson O, Karlsson MK, Lindén C, Wollmer P, Andersen LB (2008). Daily physical activity related to aerobic fitness and body fat in an urban sample of children. *Scand J Med Sci Sports* [Internet].
- Ermona dan Wirjatmadi. *Amerta Nutr* (2018) DOI : 10.2473/amnt.v2i1.2018.97-105. Departemen Gizi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga.
- Faizah Z (2014). Faktor Risiko Obesitas Pada Murid Sekolah Dasar Usia 6-7 Tahun di Semarang. Universitas Diponegoro.
- Heryudarini H, dkk. (2013). Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0-12,9 Tahun di Indonesia.
- Lonia Anggraini. (2014). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Diponegoro.
- M.Zamzani, dkk (2016). Aktivitas fisik Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia* Vol. 4, No. 3, September 2016: 123-128.
- Permatasari, I.R.I., Mayulu, N., Hamel, R. (2013). Analisa (Riwayat Orang Tua sebagai Faktor Resiko Obesitas pada Anak SD di Kota Manado. *Ejournal Keperawatan* 1, 1-7.
- Wahyu, Genis G. (2009). *Obesitas pada anak*. Yogyakarta: B First-Bentang Pustaka.