

HUBUNGAN ASUPAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI SISWA SMKN 1 KOTA TEGAL

Risky Fatikasari^a, Anggray Duvita Wahyani^b, Rifatul Masrikhiyah^c

^aProgram Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, riskyftksari@gmail.com, Universitas Muhadi Setiabudi,

^bProgram Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, anggraydw@gmail.com, Universitas Muhadi Setiabudi,

^cProgram Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, rifatul.masrikhiyah@gmail.com, Universitas Muhadi Setiabudi,

ABSTRACT

Humans need nutrients to live, grow, develop, move, and maintain health. Nutritional needs are not the same for everyone. The growth and development of school-age children, especially teenagers, depends on providing adequate and balanced nutrition. Teenagers have more a lot of activities that affect the amount of energy the body needs. If there is an imbalance between food intake and output of energy for a long time, it can also affect the value of a person's nutritional status. Nutritional status is one of the important elements in shaping health status. Nutritional status is a condition caused by a balance between food intake and nutritional needs. The purpose of this study was to determine the relationship between food intake, physical activity, and nutritional status in students of Vocation High School 1 Tegal City. The research design use analytic with a cross sectional design approach. The research instrument use a questionnaire and direct measurement. The number of samples in this study are 33 people. Sampling methode use simple random sampling. Statistical tests were carried out using the Somers'd test with a value of 0,05. If the p value is less than 0,05 then the results of the study are meaningful. From the results of the analysis, it finds that there is a relationship between food intake and nutritional status, and there was no relationship between physical activity and nutritional status.

Keywords: food intake, physical activity, and nutritional status.

ABSTRAK

Manusia memerlukan zat gizi untuk hidup tumbuh, berkembang, bergerak, dan memelihara kesehatan. Kebutuhan zat gizi tidak sama bagi semua orang. Tumbuh kembang anak usia sekolah terutama remaja bergantung pada pemberian nutrisi yang cukup dan seimbang. Usia remaja cenderung memiliki banyak aktivitas yang berpengaruh pada jumlah energi yang dibutuhkan tubuh. Jika terjadi ketidakseimbangan antara asupan makanan yang masuk dan keluar dalam jangka waktu lama, hal ini juga dapat mempengaruhi nilai status gizi seseorang. Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan zat gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan makan, aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMKN 1 Kota Tegal. Desain penelitian menggunakan analitik dengan pendekatan desain cross sectional. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan pengukuran secara langsung. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 33 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode simple random sampling. Uji statistik yang dilakukan menggunakan uji Somers'd dengan nilai α 0,05. Jika nilai p kurang dari 0,05 maka hasil penelitian bermakna. Dari hasil analisis didapatkan adanya hubungan antara asupan makan terhadap status gizi dan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi

Kata kunci: asupan makanan, aktivitas fisik, status gizi.

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi terjadi di setiap siklus kehidupan yang dimulai sejak dalam kandungan (janin), bayi, anak, dewasa dan usia lanjut¹. Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan zat gizi². Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Status gizi dibedakan menjadi gizi lebih, gizi baik, dan gizi kurang. Status gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan gizi dan penggunaan zat

Received Februari 13, 2022; Revised maret 2, 2022; Accepted april 22, 2022

gizi tersebut atau bentuk dari *nutriture* variabel tertentu³. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan zat gizi. Status gizi seseorang tergantung dari asupan zat gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi yang baik⁴ Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi⁵. Pengukuran status gizi dapat diukur menggunakan metode antropometri. Antropometri (ukuran tubuh) merupakan salah satu cara langsung menilai status gizi, khususnya keadaan energi dan protein tubuh seseorang. Konsumsi makanan dan kesehatan (adanya infeksi) merupakan faktor lingkungan yang mempengaruhi antropometri⁶.

Beberapa contoh ukuran tubuh manusia sebagai parameter antropometri yang sering digunakan untuk menentukan status gizi misalnya berat badan, tinggi badan, ukuran lingkar kepala, ukuran lingkar dada, ukuran lingkar lengan atas, dan lainnya. Dalam penelitian ini, parameter antropometri yang digunakan adalah dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mendapatkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Manusia memerlukan zat gizi untuk hidup, tumbuh, berkembang, bergerak dan memelihara kesehatan⁷. Kebutuhan zat gizi tidak sama bagi semua orang, tetapi tergantung pada banyak hal antara lain umur, kelamin, dan pekerjaan⁸.

Usia siswa SMK tergolong dalam usia remaja. Tahap perkembangan remaja membutuhkan kecukupan energi yang semakin meningkat. Pemenuhan gizi seimbang pada usia remaja untuk menunjang berbagai faktor seperti perkembangan fisik, psikologis, serta pubertas. Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pada pemberian nutrisi yang cukup dan seimbang. Kegiatan pada siswa sekolah agar berjalan dengan baik, kebutuhan aktivitas siswa harus seimbang dengan kebutuhan asupan makanan agar tetap memperoleh kebugaran jasmani yang prima⁹. Kebutuhan gizi yang dikonsumsi akan menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari yaitu dengan mempertimbangkan kandungan zat gizi pada makanan yang di konsumsi. Makanan merupakan sumber gizi yang dibutuhkan oleh tubuh¹⁰.

Kecukupan energi identik dengan besaran asupan yang masuk dan keluar. Asupan makan yang masuk ke tubuh dapat diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi. Asupan yang masuk akan diproses oleh tubuh dan akan digunakan sebagai sumber energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Asupan yang keluar dikategorikan menjadi besaran energi yang dibutuhkan. Jika terjadi ketidakseimbangan antara asupan makanan yang masuk dan keluar dalam jangka waktu lama, hal itu juga dapat mempengaruhi nilai status gizi seseorang¹¹. Jika terjadi ketidakseimbangan dapat menyebabkan malnutrisi. Malnutrisi pada anak dicirikan oleh 3 bentuk yaitu stunting yang berarti tinggi badan kurang menurut umur (TB/U), wasting yang berarti berat badan kurang menurut umur (BB/U), dan undernutrition berat badan kurang menurut tinggi badan (BB/TB)¹². Malnutrisi pada remaja dapat menimbulkan dampak buruk bahkan sampai beranjak dewasa. Masalah gizi utama pada remaja adalah masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan atau gizi lebih sampai obesitas yang berkaitan dengan gaya hidup dan perilaku makan salah. Selain itu, pada usia remaja cenderung memiliki banyak aktivitas yang berpengaruh pada jumlah energi yang dibutuhkan tubuh. Remaja sering merasa lapar dan seringkali tidak memikirkan jenis makanan yang mereka konsumsi.

Berdasarkan hal tersebut, penulis memutuskan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Asupan Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Siswa SMKN 1 Kota Tegal". Penelitian tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran singkat kepada responden terkait maksud dan tujuan kegiatan. Responden mendapatkan pembekalan terkait jenis-jenis asupan yang baik, pentingnya melakukan aktivitas fisik, dan pengukuran status gizi berdasarkan berat badan dan tinggi badan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan¹³. Asupan makan merupakan cara pemilihan bahan makanan yang akan diasup oleh setiap individu. Berdasarkan penelitian terdahulu kebiasaan makan yang kurang baik pada remaja putri yang bertujuan untuk memperoleh bentuk tubuh yang langsing, hal tersebut yang menjadikan terjadinya gangguan makan (*eating disorder*)¹⁴.

Asupan makanan merupakan informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Asupan makanan merupakan segala jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh tubuh setiap hari. Umumnya asupan makanan dipelajari untuk dihubungkan dengan keadaan gizi masyarakat suatu wilayah atau individu. Informasi ini dapat digunakan untuk perencanaan pendidikan gizi khususnya untuk menyusun menu atau intervensi untuk meningkatkan sumber daya manusia, mulai dari keadaan kesehatan dan gizi serta produktivitasnya. Mengetahui asupan makanan suatu kelompok

masyarakat atau individu merupakan salah satu cara untuk menduga keadaan gizi kelompok masyarakat atau individu bersangkutan.

Asupan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi nafsu makan, kebiasaan makan, dan penyakit. Faktor eksternal meliputi cita rasa, penampilan, dll¹⁵. Zat gizi esensial diperoleh dari makanan yang berfungsi untuk memelihara pertumbuhan dan kesehatan yang baik. Malnutrisi berhubungan dengan gangguan gizi yang dapat diakibatkan oleh asupan makanan yang tidak adekuat, gangguan pencernaan atau absorpsi, atau kelebihan makan. Kekurangan gizi merupakan tipe dari malnutrisi. Asupan makan yang dikonsumsi kemudian akan menghasilkan dampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Asupan makan merupakan penyebab langsung dari status gizi seseorang. Asupan makan yang kurang atau lebih dalam jangka waktu lama dapat mempengaruhi nilai status gizi seseorang. Status gizi yang baik dapat diperoleh melalui asupan makan yang seimbang.

Asupan makan yang kurang atau lebih dalam jangka waktu lama dapat mempengaruhi nilai status gizi seseorang¹⁶. Status gizi yang baik dapat diperoleh melalui asupan makan yang seimbang¹⁷. Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya.

Metode penilaian status gizi dikelompokkan menjadi lima, yaitu antropometri, laboratorium, klinis, survei konsumsi pangan, dan faktor ekologi¹⁸. Pengukuran status gizi yang paling umum digunakan adalah menggunakan pengukuran antropometri dengan mengukur tinggi badan dan berat badan. Pengukuran status gizi balita dapat dinilai menggunakan 3 indeks, yaitu berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB).

3. METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan asupan makan, aktivitas fisik, dan status gizi dalam satu waktu sekaligus. Penelitian ini dilaksanakan pada Kamis, 16 September 2021 yang dilakukan kepada siswa kelas 10, 11, dan 12 di SMKN 1 Kota Tegal. Populasi yang digunakan adalah siswa-siswi yang berangkat ke sekolah dan dipilih secara acak untuk mengikuti kegiatan pembelajaran yaitu terdapat sebanyak 50 siswa. Dari ke-50 siswa, didapatkan sebanyak 33 siswa yang menjadi responden penelitian. Siswa yang bersedia menjadi responden telah menyetujui lembar ketersediaan menjadi responden penelitian.

Variabel bebas yang diteliti dalam penelitian ini adalah asupan makan dan aktivitas fisik, sedangkan untuk variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi. Pengukuran variabel asupan makan menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*), variabel aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAL (*Physical Activity Level*), dan untuk variabel status gizi menggunakan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk diketahui nilai Indeks Massa Tubuhnya (IMT). Pengukuran FFQ dan PAL dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada responden dan diisi berdasarkan instruksi yang telah diberikan. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan mikrotise dan untuk berat badan menggunakan timbangan digital. Masing-masing pengukuran hanya dilakukan sekali dan pada hari yang sama. Pengambilan data penelitian dilakukan di ruang aula SMKN 1 Kota Tegal pada Kamis, 16 September 2021.

Proses olah data statistik menggunakan aplikasi SPSS dengan melakukan Uji Somers'd dan nilai alfa sebesar 5%. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data normal atau tidak. Didapatkan bahwa data dalam penelitian bersifat normal. Penggunaan uji Somers'd dilakukan dikarenakan untuk mengetahui hubungan antar kedua variabel ordinal. Variabel bebas dan terikat yang diteliti dikelompokkan menjadi data ordinal dan ordinal. Variabel asupan makan dikategorikan menjadi tiga, yaitu kurang, cukup, dan lebih. Variabel aktivitas fisik dikategorikan menjadi tiga, yaitu ringan, sedang, dan berat. Variabel status gizi dikategorikan kurang, normal, dan lebih¹⁹.

Penghitungan IMT dapat dihitung menggunakan aplikasi atau dihitung secara manual dengan membagi angka berat badan dalam satuan kilogram (kg) dengan tinggi badan dalam satuan meter kaudrat (kg/m^2). Angka yang diperoleh kemudian dikategorikan untuk menentukan status gizi. Berat badan lebih yaitu dengan nilai IMT lebih dari 25. Berat badan normal yaitu dengan nilai IMT antara 18,5-24,9. Berat badan kurang yaitu dengan nilai IMT kurang dari 18,5.

Nilai batas alfa atau nilai p yang digunakan adalah 5%. Jika nilai sig kurang dari 0,05 maka terdapat hubungan, sedangkan jika nilai sig lebih dari 0.05 maka tidak ada hubungan. Nilai value digunakan untuk mengukur kekuatan hubungan (r). Jika nilai r 0,00-0,25 berarti sangat lemah. Jika nilai r 0,26-0,50 berarti sedang. Jika nilai r 0,51-0,75 berarti kuat. Jika nilai r 0,76-0,99 berarti sangat kuat. Jika nilai r 100 berarti sempurna.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di SMKN 1 Kota Tegal dan menggunakan ruang aula. Ketentuan sampel dipilih secara random berdasarkan siswa yang berangkat melaksanakan pertemuan tatap muka. Siswa yang berangkat ke sekolah terdiri dari berbagai tingkatan kelas, ada yang terdiri dari kelas 10, kelas 11, dan kelas 12, dan juga berasal dari jurusan yang berbeda-beda. Gambaran karakteristik responden berdasarkan kelas disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Kelas	Frekuensi	Persen (%)
10	10	30,3
11	11	33,3
12	12	36,4
Total	33	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah total responden terdiri dari 33 siswa dan berasal dari tiga tingkatan kelas yang berbeda. Siswa kelas 10 terdiri dari 10 orang, kelas 11 terdiri dari 11 orang, dan kelas 12 terdiri dari 12 orang. Sampel tersebut semua berjenis kelamin perempuan.

Siswa yang menjadi responden telah bersedia mengikuti alur kegiatan hingga selesai dan telah mengisi dan menyetujui formulir ketersediaan menjadi responden penelitian. Siswa yang telah bersedia menjadi responden mendapatkan edukasi singkat tentang asupan makan yang baik dan pentingnya melakukan aktivitas fisik, lalu dibagikan kuesioner kepada siswa untuk menjawab beberapa pertanyaan.

Kuesioner yang diberikan terdapat dua paket pertanyaan. Pada kuesioner pertama yaitu mengenai aktivitas fisik. Kuesioner yang digunakan adalah menggunakan recall aktivitas 24 jam dengan berpedoman menggunakan PAL. Siswa mengisi daftar kegiatan atau aktivitas yang dilakukan selama 24 jam terakhir dan menyertakan lama waktu kegiatan tersebut.

Kuesioner kedua menggunakan FFQ untuk mengetahui rata-rata asupan makan siswa selama setahun terakhir. FFQ terdiri dari beberapa tabel yang menyertakan nama-nama bahan makanan, dari kelompok karbohidrat, lauk nabati, lauk hewani, sayur-sayuran, minyak dan lemak, serta daftar minuman, lalu siswa menuliskan jumlah makanan yang dimakan dalam kurun waktu hari, minggu, bulan, tahun, atau tidak pernah sama sekali.

Setelah pengisian kuesioner, dilakukan juga pengukuran antropometri dengan menggunakan indeks berat badan dan tinggi badan untuk mendapatkan nilai IMT. Responden juga diberikan penjelasan untuk dapat menghitung sendiri nilai IMT sehingga dapat dijadikan tolak ukur mengetahui status gizinya masing-masing.

Nilai IMT dipergunakan untuk menentukan status gizi. Dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan terhadap siswa SMKN 1 Kota Tegal dengan hasil pengukuran yang telah dikategorikan menjadi seperti pada tabel 2.

Tabel 2. Nilai Status Gizi Responden

Status Gizi	Frekuensi	Persen (%)
Lebih	4	12,1
Normal	18	54,5
Kurang	11	33,3
Total	33	100%

Pada tabel 2 digambarkan nilai status gizi dikategorikan menjadi tiga, yaitu gizi lebih, gizi normal, dan gizi kurang. Siswa yang memiliki status gizi lebih terdapat 4 orang atau sebesar 12,1%, gizi normal sebanyak 18 orang atau sebesar 54,5%, dan siswa dengan gizi kurang sebanyak 11 orang atau sebesar 33%. Status gizi siswa SMKN 1 Kota Tegal rata-rata termasuk dalam gizi normal atau gizi baik. Responden penelitian paling banyak memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 18 orang.

Tabel 3. Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi

Asupan Makan	Status Gizi (IMT)			Total	Nilai P	Value
	Lebih	Normal	Kurang			
Lebih	3	5	1	9	0,003*	0,379**
Cukup	1	6	3	10		
Kurang	0	7	7	14		
Total	4	18	11	33		

Keterangan: *=Ada hubungan antara asupan makan dengan status gizi ($p < 0,05$),
 **=Kekuatan korelasi sedang (0,26-0,50).

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata asupan makan siswa SMK 1 Kota Tegal adalah dalam kategori kurang yaitu terdapat sebanyak 14 siswa. Hanya terdapat 9 orang yang memiliki asupan makan lebih dan 10 orang memiliki asupan makan cukup.

Siswa yang memiliki tingkat asupan makan lebih dan memiliki nilai IMT lebih terdapat 3 orang. Siswa yang memiliki tingkat asupan makan lebih dan memiliki nilai IMT normal terdapat 5 orang. Siswa yang memiliki tingkat asupan makan lebih dan memiliki nilai IMT kurang terdapat 1 orang. Sehingga total siswa yang memiliki asupan makan lebih sebanyak 9 orang.

Siswa yang memiliki tingkat asupan makan cukup dan memiliki nilai IMT lebih terdapat 1 orang. Siswa yang memiliki tingkat asupan makan cukup dan memiliki nilai IMT normal terdapat 6 orang. Siswa yang memiliki tingkat asupan makan cukup dan memiliki nilai IMT kurang terdapat 3 orang. Sehingga total siswa yang memiliki asupan makan cukup sebanyak 10 orang.

Siswa yang memiliki tingkat asupan makan kurang dan memiliki nilai IMT lebih tidak ada atau sebanyak 1 orang. Siswa yang memiliki tingkat asupan makan kurang dan memiliki nilai IMT normal terdapat 7 orang. Siswa yang memiliki tingkat asupan makan kurang dan memiliki nilai IMT kurang terdapat 7 orang. Sehingga total siswa yang memiliki asupan makan kurang sebanyak 14 orang.

Nilai signifikan pada hubungan asupan makan terhadap status gizi yaitu 0,003 dengan nilai value 0,379. Hal itu berarti bermakna, terdapat hubungan antara asupan makan dengan status gizi pada siswa SMKN 1 Kota Tegal dengan tingkat kekuatan hubungan sedang.

Siswa dengan asupan makan kurang dengan status gizi kurang, hal tersebut terdapat hubungan antara kedua variabel yang diuji. Siswa dengan asupan makan yang kurang baik dalam satu tahun terakhir, tetap mempunyai status gizi baik. Pola makan yang seimbang, yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik untuk siswa.

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi (IMT)			Total	Nilai P	Value
	Lebih	Normal	Kurang			
Berat	0	5	2	7	0,982*	0,003**
Sedang	2	3	3	8		
Ringan	2	10	6	18		
Total	4	18	11	33		

Keterangan: *=Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p > 0,05$),
 **=Kekuatan korelasi sangat lemah (0,00-0,25).

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata aktivitas siswa SMK 1 Kota Tegal adalah dalam kategori ringan yaitu terdapat sebanyak 18 siswa. Hanya terdapat 7 orang yang memiliki aktivitas fisik berat dan 8 orang berstatus gizi sedang.

Siswa yang memiliki aktivitas fisik berat dan memiliki nilai IMT lebih tidak ada atau sebanyak 0 orang. Siswa yang memiliki aktivitas fisik berat dan memiliki nilai IMT normal terdapat 5 orang. Siswa yang memiliki aktivitas fisik berat dan memiliki nilai IMT kurang terdapat 2 orang. Sehingga total siswa yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 7 orang.

Siswa yang memiliki aktivitas fisik sedang dan memiliki nilai IMT lebih terdapat 2 orang. Siswa yang memiliki aktivitas fisik sedang dan memiliki nilai IMT normal terdapat 3 orang. Siswa yang memiliki aktivitas fisik sedang dan memiliki nilai IMT kurang terdapat 3 orang. Sehingga total siswa yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 8 orang.

Siswa yang memiliki aktivitas fisik ringan dan memiliki nilai IMT lebih terdapat 2 orang. Siswa yang memiliki aktivitas fisik ringan dan memiliki nilai IMT normal terdapat 10 orang. Siswa yang memiliki aktivitas fisik ringan dan memiliki nilai IMT kurang terdapat 6 orang. Sehingga total siswa yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 18 orang.

Nilai signifikan pada hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi yaitu 0,982 dengan nilai value 0,003. Hal itu berarti tidak bermakna, bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi pada siswa SMKN 1 Kota Tegal dengan tingkat kekuatan hubungan sangat lemah.

Aktivitas fisik yang ringan dengan status gizi normal, hal tersebut tidak dapat dijadikan tolak ukur status gizi siswa. Siswa dengan nilai aktivitas fisik ringan dengan status gizi normal tidak terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi karena status gizi seseorang bergantung juga penggunaan zat gizi yang dikonsumsi dengan cara beraktivitas. Dalam penelitian yang dilakukan ini, didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Rata-rata status gizi siswa yang normal tidak ada kaitannya dengan rata-rata tingkat aktivitas fisik yang kurang. Hal ini berarti bahwa aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh siswa SMKN 1 Kota Tegal tidak berpengaruh terhadap status gizi siswa SMKN 1 Kota Tegal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian yang dilakukan pada Kamis, 16 September 2021 mengangkat judul Hubungan Asupan Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Siswa SMKN 1 Kota Tegal. Responden dalam penelitian ini sebesar 33 orang yang terdiri dari tiga tingkatan kelas yang berbeda. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Olah data statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 16 dengan melakukan Uji Somers'd. Nilai alfa ditetapkan sebanyak 5%, sehingga jika nilai p kurang dari 0,05 maka berarti bermakna dan terdapat hubungan dalam penelitian.

Responden dalam penelitian memiliki nilai status gizi yang berbeda-beda. Siswa yang memiliki status gizi lebih terdapat 4 orang atau sebesar 12,1%, gizi normal sebanyak 18 orang atau sebesar 54,5%, dan siswa dengan gizi kurang sebanyak 11 orang atau sebesar 33%. Status gizi siswa SMKN 1 Kota Tegal rata-rata termasuk dalam gizi normal atau gizi baik.

Hubungan antara asupan makan dengan status gizi memiliki nilai signifikan sebesar 0,003 dan nilai value 0,379. Hal itu berarti bermakna, terdapat hubungan antara asupan makan dengan status gizi pada siswa SMKN 1 Kota Tegal dengan tingkat kekuatan hubungan sedang.

Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi memiliki nilai signifikan sebesar 0,982 dan nilai value 0,003. Hal itu berarti tidak bermakna, bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi pada siswa SMKN 1 Kota Tegal dengan tingkat kekuatan hubungan sangat lemah.

Aktivitas fisik yang ringan dengan status gizi normal, hal tersebut tidak dapat dijadikan tolak ukur status gizi siswa. Siswa dengan nilai aktivitas fisik ringan dengan status gizi normal tidak terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Siswa dengan asupan makan kurang dengan status gizi normal, hal tersebut terdapat hubungan antara kedua variabel yang diuji. Siswa dengan asupan makan yang kurang baik dalam satu tahun terakhir, tetap mempunyai status gizi baik. Pola makan yang seimbang, yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik untuk siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- ¹ Setiyaningrum, S., & Wahyani, A. D. (2020). "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Keluarga Sadar Gizi Dengan Status Gizi Anak Balita". *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 1(02), 33-40.
- ² Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). "Penilaian Status Gizi". Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- ³ Supariasa. 2001. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC.
- ⁴ Harjatmo TP, Par'i HM, Wiyono S. Buku Ajar Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
- ⁵ Titus Priyo Harjatmo, Holil M. Pari SW., *Penilaian Status Gizi*, Ed.1, 2017, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- ⁶ Aritonang, Irianton. 2013. Memantau dan Menilai Status Gizi Anak. Yogyakarta: Leutika Books.
- ⁷ W., Anggray D., et al. "Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi pada Remaja Putri Anemia." *Syntax Literate*, vol. 2, no. 12, 2017, pp. 1-8, doi:[10.36418/syntax-literate.v2i12.284](https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v2i12.284).
- ⁸ Sutarto, A., *Ilmu Gizi*, 1980, PT. New Aqua Press, Jakarta.
- ⁹ Muhammad Abdul Karim, Hubungan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 5 Sleman, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2017, Yogyakarta.
- ¹⁰ Khomsan, A., *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. 2017, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- ¹¹ Rifatul Masrikhiyah. (2020). "Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga". *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476-481. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3636>
- ¹² Zulaekah, Siti. "Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi Anak SD." *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 7, no. 2, 2012.
- ¹³ Haq, Ana B., and Etisa A. Murbawani. "Status Gizi, Asupan Makan Remaja Akhir Yang Berprofesi Sebagai Model." *Journal of Nutrition College*, vol. 3, no. 4, 2014, pp. 489-494.
- ¹⁴ Thomson, J.K. 2007. Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment. Washington : American Psychological Association.
- ¹⁵ Myrnawati, Myrnawati, and Anita Anita. "Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak (Studi Kausal Di Pos Paud Kota Semarang Tahun 2015)." *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, vol. 10, no. 2, 1 Nov. 2016, pp. 213-232.
- ¹⁶ Permatasari, P. I. ., Masrikhiyah, R. ., & Ratnasari, D. . (2022). "Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi, IMT, dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewatara". *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14679–14688. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4748>
- ¹⁷ Widiastuti PA, Kushartanti BMW, Kandarina IBJ. Pola makan dan kebugaran jasmani atlet pencak silat selama pelatihan daerah pekan olahraga nasional XVII Provinsi Bali tahun 2008. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. [serial online] 2009 [dikutip 2012 Apr 22]; 6 (1); p.13-20. Tersedia URL: <http://isjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/61091320.pdf>
- ¹⁸ Netty Tamaria. 2017. Bahan Ajar Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- ¹⁹ Nabahan, A. S. V., "Hubungan Status Gizi, Usia Menarche Ibu dan Aktivitas Fisik dengan Usia Menarche Remaja Putri di SMP Negeri 1 Siborongborong Kabupaten Tapanuli Utara", *Tesis*, Universitas Sumatra Utara, 2017, Medan.