

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN JAJAN
DENGAN STATUS GIZI SISWA DI MADRASAH ALIYAH
RAUDHATUSYSUBBAN KAB. BANJAR
TAHUN 2020**

Fatimah¹, Netty², Siska Dhewi³

¹Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam
Kalimantan MAB, 16070440

²Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB,
4002116601

³Kesehatan Masyarakat, 13201, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB,
1108018701

*Email :

ABSTRAK

Banjarmasin dari 10 siswa, ada 5 siswa dengan status gizi kurang, 3 siswa dengan status gizi lebih dan 2 siswa dengan status gizi normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa di Madrasah Raudhatussyubban Kab. Banjar Tahun 2020. Metode penelitian ini *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Sample dalam penelitian ini berjumlah 57 responden. Pengambilan sample menggunakan *simple random sampling*. Analisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil menunjukkan bahwa Status gizi baik sebanyak 32 responden (56,1%), Aktivitas fisik didapatkan ringan sebanyak 36 responden (63,2%), Kebiasaan jajan didapatkan sering sebanyak 40 responden (70,2%), Tidak ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik ($p\text{ value} = 0,000$) dan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan ($p\text{ value} = 0,000$) dengan Status Gizi siswa di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban tahun 2020. Disarankan untuk mengadakan program pemantauan status gizi dan kesehatan secara rutin serta memberikan penyuluhan atau edukasi terkait konsumsi makanan yang bergizi seimbang

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebiasaan Jajan, Status Gizi

Kepustakaan : (72) 2004-2020

ABSTRACT

The results of the initial survey conducted in Madrasah Aliyah Raudhatussyubban Banjarmasin than 10 students, there are 5 students with the nutritional status of less, 3 students with the nutritional status of more and 2 students with normal nutrition status. This study aims to determine the relationship of physical activity and the habit of snack and nutritional status of students in the Madrasah Raudhatussyubban Kab. Banjar 2020. The method of research is analytic survey with cross sectional approach. The Sample in this study amounted to 57 respondents. Sampling using simple random sampling. Analysis using Chi-square test. The results show that a good nutritional Status as many as 32 respondents (to 56.1%), physical Activity of the obtained light as many as 36 of the respondents (63,2%), the Habit of a snack obtained often as much as 40 respondents (of 70.2%), There is no significant relationship between physical activity ($p\text{ value} = 0,000$) and there is a significant relationship between eating habits ($p\text{ value} = 0,000$) and the nutritional status of students at Madrasah Aliyah Raudhatussyubban in 2020. It is advisable to hold a program of monitoring nutritional and health status regularly and provide counseling or education related to the consumption of food that is nutritionally balanced

Keywords : Physical Activity, Habit Of Eating Snacks, Nutritional Status

Literature : (72) 2004-2020

PENDAHULUAN

Manusia memerlukan zat gizi untuk hidup, tumbuh, berkembang, bergerak dan memelihara kesehatan. Kebutuhan zat gizi tidak sama bagi semua orang, tetapi tergantung pada banyak hal antara lain umur, kelamin, dan pekerjaan. Kuspriyanto & Susilowati (2016) mengemukakan bahwa keadaan yang sempurna akan kita peroleh apabila tubuh mendapat semua zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan dan dalam perbandingan yang seimbang. Artinya, di dalam menu atau susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang sesuai atau seimbang satu dengan yang lainnya. Menurut ASDI, IDAI, PERSAGI tahun 2014 status gizi adalah cerminan ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang didapatkan dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. (ASDI, IDAI, PERSAGI, 2014)

Berdasarkan hasil penelitian *National Health and Nutrition Examination Survey* tahun 2017-2018 di Amerika persentase overweight dan obesitas berdasarkan kelompok umur, anak usia 2-5 tahun sebesar 26,7%, usia 6-11 tahun sebesar 32,6% dan usia 12-19 tahun sebesar 33,6%. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi overweight dan obesitas tertinggi pada anak remaja usia 12-19 tahun. Pada tahun 2017-2018 Asia memiliki prevalensi overweight sebesar 26,4% pada anak laki-laki dan 16,8% pada anak perempuan. Di Asia Tenggara, angka overweight mencapai 14% dan 3% obesitas. Prevalensi status gizi lebih yang terjadi pada 6,6% remaja laki-laki dan 8,1% remaja perempuan usia 16-18 tahun di Indonesia sebanyak 7,3%, terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% kurus. Jumlah ini meningkat dari prevalensi gizi lebih remaja pada tahun 2010 yang pada saat itu hanya 1,4%. Prevalensi status gizi kurang yang terjadi pada 13,1% remaja laki-laki dan 5,7% remaja perempuan usia 16-18 tahun. (Riset Kesehatan Dasar, 2018)

Provinsi Kalimantan Selatan termasuk dalam 17 provinsi yang memiliki prevalensi status gizi sangat kurus dan sangat gemuk tertinggi di Indonesia. Prevalensi status gizi kurang yang terjadi pada remaja umur 16-18 tahun di Provinsi Kalimantan Selatan sekitar 1,9% sangat kurus dan 11% kurus. Prevalensi status gizi lebih yang terjadi pada remaja umur 16-18 tahun di Provinsi Kalimantan Selatan 6,4% gemuk dan 1,5% obesitas. (BPS Kal-Sel, 2018)

Pengukuran status gizi remaja usia 10-18 lebih akurat menggunakan antropometri yaitu menekankan pengukuran dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pengukuran ini sesuai untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang yaitu faktor tidak langsung seperti pengetahuan gizi, dan faktor langsung salah satunya adalah aktivitas fisik dan kebiasaan jajan (Aarisman, 2014)

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi. Pendidikan biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, serta akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011). Dengan terpenuhinya kebutuhan gizi seseorang maka status gizinya akan optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan defninia tahun 2016 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi, kemudian penelitian lain yang sejalan oleh Semito tahun 2014 dan Gunawan tahun 2013 menyatakan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

Pengetahuan gizi dapat memengaruhi pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik akan mendorong orang tersebut untuk mengubah kebiasaan makannya dan pilihan makanannya (Brown, 2015). Sehingga pengetahuan yang baik akan mencerminkan perilaku gizi yang baik dan akan berdampak pada status gizi suatu individu.

Faktor yang mempengaruhi status gizi selanjutnya yaitu kebiasaan jajan, kebiasaan jajan seseorang juga dapat berpengaruh terhadap status gizinya. Perilaku jajan anak sekolah sebagian besar tidak memenuhi syarat gizi. Makanan jajanan di Indonesia belum menerapkan standar yang direkomendasikan WHO, sehingga dinilai berkualitas buruk dan tidak memenuhi standar gizi. Kualitas makanan jajanan yang tidak memenuhi standar gizi termasuk sanitasi, dapat menyebabkan berbagai penyakit menular, serta dalam jangka panjang dapat menyebabkan penyakit tidak menular, seperti kanker dan beberapa penyakit degeneratif lainnya. (BALITBANGKES KEMENKES RI, 2015). Makanan jajanan kaki lima sebenarnya menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebanyak 36%, protein 29%, dan zat besi 52%. Oleh karena itu, makanan jajanan kaki lima berperan penting terhadap pertumbuhan. Akan tetapi, keamanan jajanan tersebut, baik dari segi mikrobiologis maupun kimiawi masih dipertanyakan (Susilowati, dan Kuspriyanto, 2016). Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya membuktikan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi lebih secara statistik, kebiasaan jajan memiliki risiko sebesar 7 kali lebih besar terhadap terjadinya status gizi lebih (Mariza, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Waweru dan Nasrudin,dkk pada tahun 2016, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi jajan dengan status gizi.

Aktivitas fisik juga merupakan faktor langsung yang dapat memengaruhi status gizi. Selama melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama serta seberapa berat pekerjaan yang dilakukan (Almatsier,2012). Penurunan berat badan pada seseorang yang memiliki status gizi lebih (overweight)

pada remaja dapat dilakukan dengan meningkatkan aktivitas fisik karena dengan aktivitas fisik yang meningkat, energi yang digunakan lebih banyak dan membuat keseimbangan energi terjaga, serta status gizinya dapat optimal (Gunawan, NA 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mentari pada tahun 2016, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi, kemudian penelitian lain yang sejalan yaitu penelitian yang dilakukan oleh Defnia tahun 2016 yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi di Sekolah Menengah Pertama Mardi Yuana Depok.

Madrasah Aliyah Raudhatussyubban Banjarmasin belum pernah diadakan pengukuran kebutuhan asupan gizi dan aktivitas sehari-hari pada peserta didik. Padahal pengukuran ini sangatlah penting untuk mencapai kebugaran jasmani siswa setiap harinya. Siswa mengetahui kebutuhan asupan makanan yang dimakan maka siswa bisa mengetahui kebutuhan aktivitas yang akan dilakukan sehari-hari agar tetap seimbang

Hasil *survey* awal yang dilakukan di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban Banjarmasin dari 10 siswa, ada 5 siswa dengan status gizi kurang, 3 siswa dengan status gizi lebih dan 2 siswa dengan status gizi normal. Hasil lainnya yang didapat yaitu seluruh siswa biasa konsumsi jajan setiap hari.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tingkat aktivitas fisik dan kebiasaan jajan dengan status gizi di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban Kab. Banjar Tahun 2020

ALAT DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian Survey Kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Variable independen yaitu Aktivitas fisik dan Kebiasaan Jajan sedangkan variable dependen yaitu Status Gizi. Populasi dalam penelitian ini adalah jumlah pelajar murid Madrasah Aliyah Raudhatussyubban Kab. Banjar 2020 kelas 11 sampai kelas 12 dengan jumlah 132 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini secara *simple random sampling* dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 57 responden. Pengolahan dan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat uji statistik *Chi Square test*, derajat kepercayaan 95 % dengan alat bantu program komputer. Kriteria Ho ditolak apabila $p\text{-value} \leq 0,05$ berarti ada hubungan yang bermakna secara statistik dan sebaliknya apabila $p\text{-value} > 0,05$ maka Ho diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi berdasarkan usia di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban Tahun 2020

Karakteristik	n	%
Usia		
15 tahun	11	19,3
16 tahun	14	24,6
17 tahun	23	40,3
18 tahun	9	15,8
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	23	40,4
Perempuan	34	59,6
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa hasil distribusi frekuensi umur didapatkan siswa berumur 15 tahun sebanyak 11 responden (19,3%), berumur 16 tahun sebanyak 14 responden (24,6 %), berumur 17 tahun sebanyak 23 responden (40,3 %), berumur 18 tahun sebanyak 9 responden (15,8 %). Jenis kelamin didapatkan laki-laki sebanyak 23 responden (40,4%) dan perempuan sebanyak 34 responden (59,6 %)

2. Analisis Univariat

Tabel 2

Distribusi Frekuensi berdasarkan Analisis Univariat di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban Tahun 2020

Variabel	n	%
Status Gizi		
Gizi kurang	18	31,6
Gizi baik	39	68,4
Aktivitas Fisik		
Ringan	36	63,2
Sedang	6	10,5
Berat	15	26,3
Kebiasaan Jajan		
Sering	40	70,2
Tidak sering	17	29,8
Jumlah	57	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil distribusi frekuensi status gizi didapatkan gizi baik sebanyak 39 responden (68,4%), gizi kurang sebanyak 18 responden (31,6 %), aktivitas fisik didapatkan ringan sebanyak 36 responden (63,2%), sedang sebanyak 6 responden (10,5 %), berat sebanyak 15 responden (26,3%), kebiasaan jajan didapatkan sering sebanyak 40 responden (70,2%) dan tidak sering sebanyak 17 responden (29,8 %)

3. Analisis Bivariat

Tabel 3
Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi di Madrasah Aliyah Raudhatussuyubban tahun 2020

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Gizi kurang		Gizi baik		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	1	2,8	35	97,2	36	100	0,000
Sedang	3	50	3	50	6	100	
Berat	14	93,3	1	6,7	15	100	
Total	18	31,6	39	68,4	57	100	

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa sebagian besar 36 responden dengan aktifitas fisik baik, 35 (97,2%) gizi baik, 1 (2,8%) gizi kurang. Hasil uji statistik dengan *chi square* di dapatkan nilai *p-value* = 0,000 < α 0,05 maka H_0 di terima dan H_a di tolak artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi di Madrasah Aliyah Raudhatussuyubban tahun 2020.

Tabel 4
Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi di Madrasah Aliyah Raudhatussuyubban tahun 2020

Kebiasaan Jajan	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Gizi baik		Gizi kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Sering	2	5	38	95	40	100	0,000
Tidak sering	16	94,1	1	5,9	17	100	
Total	18	31,6	39	68,4	57	100	

Sumber : Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa sebagian besar 40 responden kebiasaan jajan sering, 38 (95%) gizi baik, 2 (5%) gizi kurang. Hasil uji statistik dengan *chi square* di dapatkan nilai *p-value* = 0,000 < α 0,05 maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya ada hubungan yang signifikan antara Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi di Madrasah Aliyah Raudhatussuyubban tahun 2020

PEMBAHASAN

1. Analisis *Univariat*

a. Status Gizi

Berdasarkan tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi didapatkan gizi baik sebanyak 39 responden (68,4%), gizi kurang sebanyak 18 responden (31,6 %)

Hal ini sejalan dengan penelitian Jannah (2017) dengan judul hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan

jajan dengan status gizi siswa sekolah dasar di kabupaten sukabumi Bogor bahwa lebih dari separuh responden berstatus gizi normal yaitu sebanyak 77,6% (38 siswa), dan diantaranya responden yang berstatus gizi kurus 2,0% (1

siswa), gemuk 6,1% (3 siswa) dan 14,3% (7 siswa) dengan status gizi obesitas.

Hasil penelitian ini lebih rendah dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryani (2018) dengan judul Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo didapat sebagian besar status gizi siswa (laki-laki 72,2% dan perempuan 86,4%) sudah termasuk dalam kategori normal.

Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang berada di bawah ukuran berat badan

normal memiliki risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran normal memiliki risiko tinggi penyakit degenerative (Muchlisa, 2017)

Menurut asumsi peneliti hal ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi normal lebih banyak dibandingkan responden yang memiliki status gizi kurus maupun gemuk. Beberapa responden dengan status gizi normal terjadi karena genetik, mereka memiliki asupan sesuai kebutuhan dan bahkan berlebih tetapi tidak terlalu berpengaruh pada status gizi. Sedangkan responden yang memiliki status gizi kurus menurut peneliti dikarenakan kurang makan dan banyak aktivitas. Beberapa responden dengan status gizi gemuk h ketika di *recall* mengatakan bahwa setiap selesai makan mereka tidak melakukan aktivitas tetapi mereka akan tidur atau berbaring sambil menonton TV. Hal ini yang menjadikan berat badan mereka lebih karena asupan tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan aktivitasnya.

b. Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik didapatkan ringan sebanyak 36 responden (63,2%), sedang sebanyak 6 responden (10,5 %), berat sebanyak 15 responden (26,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chrissia Ingrid (2017) yang dilakukan di SMP Frater Don Bosco menunjukkan bahwa para responden memiliki nilai MET/minggu minimal 229 dan maksimum sebesar 351 MET dengan rata-ratanya yaitu sebesar 291,92 MET yang dikeluarkan untuk beraktivitas selama seminggu. Dari nilai MET yang diperoleh dapat dilihat bahwa seluruh responden memiliki aktivitas fisik yang ringan karena nilai MET yang < 600 MET/minggu termasuk dalam kategori pengeluaran aktivitas ringan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniawan (2017) responden dengan aktivitas fisik ringan 35 anak (77,8%) dan responden dengan aktivitas fisik sedang 10 anak (22,2%). Sedangkan klasifikasi berat tidak ada

Aktivitas fisik yang dilakukan pada anak usia sekolah sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan serta menurunkan risiko untuk terjadi kelebihan berat badan (*overweight*), *obesitas* maupun penyakitpenyakit lain yang disebabkan oleh berat badan yang berlebihan. Aktivitas fisik pada anak usia sekolah dapat berupa aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah, kebiasaan, hobi maupun latihan fisik dan olahraga. Untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik anak usia sekolah, maka baik orangtua maupun guru di sekolah untuk seharusnya menyediakan aktivitas fisik yang terstruktur maupun tidak

terstruktur.Usia anak-anak khususnya usia sekolah tidak seharusnya menghabiskan waktunya dengan hanya menonton *televisi* sambil menikmati *snack* yang berlebihan, bermain *video games*, bermain *gadget* dan hanya berbaring di tempat tidur dalam waktu lebih dari 60 menit. Penting bagi anak usia sekolah untuk menghabiskan waktunya dengan kegiatan yang aktif, paling tidak 30 menit untuk kegiatan terstruktur dan 60 menit untuk kegiatan yang tidak terstruktur seperti bermain di taman terbuka. Aktivitas fisik untuk anak usia sekolah seharusnya menyenangkan, menarik, serta dapat melatih perkembangan pada anak (Anggraini,2010).

Menurut peneliti berdasarkan fakta menunjukkan bahwa anak usia sekolah 15-18 tahun banyak pada kategori Aktivitas Fisik Ringan dikarenakan anak usia ini lebih senang berada didalam rumah dengan menonton *televisi*, bermain *online*, bermain *gadget* daripada melakukan aktivitas diluar rumah seperti bersepeda, basket, voli, *badminton*, lari-lari, jalan santai, senam, padahal aktivitas tersebut jika dilakukan dengan baik maka lemak dalam tubuh bisa berkurang dan mencegah kejadian *obesitas* pada anak sekolah. Salah satu faktor yang mempengaruhi status adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih.

c. Kebiasaan Jajan

Berdasarkan tabel 4.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kebiasaan jajan didapatkan sering sebanyak 40 responden (70,2%) dan tidak sering sebanyak 17 responden (29,8 %)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamila (2017) menunjukkan bahwa lebih dari separuh contoh penelitian 58.1% cenderung sering jajan (2-3 kali dalam sehari). Hal ini dapat dikatakan bahwa sebagian besar contoh termasuk ke dalam kategori sering dalam hal mengonsumsi jajanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggreni (2014) bahwa persentase sampel dengan kategori pola konsumsi baik yaitu sebesar 47 (32,9%). Sedangkan persentase sampel dengan kategori pola konsumsi tidak baik lebih besar yaitu 96 (67,1%).

Menurut Brown et al. (2011), jajanan berkontribusi cukup besar bagi asupan harian anak remaja. Anak remaja tidak bisa mengonsumsi makanan dalam jumlah besar pada

satu waktu dan karena itu dibutuhkan jajan untuk dapat memenuhi kebutuhannya.

Menurut asumsi peneliti, mengkonsumsi makanan jajan sedikit maupun banyak memang dapat mengurangi rasa lapar. Pemenuhan kebutuhan psikis akan dipengaruhi oleh banyak faktor, Salah satu jajan adalah untuk memenuhi kebutuhan psikis mereka. Dari segi gizi ternyata makanan jajan kaki lima menyumbang asupan energi bagi anak sekolah sebanyak 36%, protein dan zat gizi besi 52%, tetapi keamanan jajan tersebut baik dari segi mikrobiologis maupun kimiawi masih diragukan (Widodo, 2016).

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi siswa di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban tahun 2020

Hasil uji statistik dengan *chi square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban tahun 2020.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Noviyanti (2017) berdasarkan uji kenormalan data status gizi diperoleh nilai $p = 0,783$ ($p > 0,05$ data normal) sehingga data berdistribusi normal, data aktivitas fisik diperoleh nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$ data normal) sehingga data berdistribusi tidak normal, sehingga uji hubungan yang digunakan adalah Spearman rho diperoleh nilai $p = 0,115$ dari nilai p tersebut maka H_0 diterima karena nilai $p > 0,05$. maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap status gizi remaja. Walaupun secara statistik antara aktivitas fisik terhadap status gizi remaja tidak ada hubungan tapi bukan berarti aktivitas fisik tidak mempengaruhi status gizi remaja.

Keaktifan responden dalam melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi indeks massa tubuhnya sehingga akan berdampak pada kurangnya resiko timbulnya masalah gizi lebih. Hal ini dikarenakan adanya keseimbangan antara asupan yang dimakan dengan asupan yang dikeluarkan. Manfaat dari aktivitas fisik ini adalah dapat berkurangnya massa lemak tubuh dan meningkatkan kekuatan otot sehingga dapat mencegah penimbunan lemak yang berlebihan didalam tubuh. Aktivitas fisik merupakan kegiatan sehari-hari yang dilakukan selama 7 hari dengan dihitung menggunakan durasi menit. (Damayanti, AD. 2008)

Menurut asumsi peneliti pada penelitian ini didominasi oleh ringannya aktivitas fisik yang dilakukan responden. Menurut peneliti hal ini dikarenakan sebagian besar dari responden

melakukan aktivitas fisik yang diselenggarakan oleh sekolah setiap satu minggu sekali yaitu pada saat jam pelajaran olahraga. Waktu istirahat dimanfaatkan oleh responden untuk membeli jajan yang tersedia didalam maupun diluar sekolah. Selain itu mereka menghabiskan waktu istirahat dengan bercengkrama dengan sesama teman didalam kelas. Diluar jam sekolah sebagian besar responden menghabiskan waktu dengan menonton televisi, bermain game maupun belajar.

b. Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi siswa di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban tahun 2020

Hasil uji statistik dengan *chi square* di dapatkan nilai $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima artinya ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban tahun 2020.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggreni (2014) analisa dengan uji statistic chi square diperoleh nilai $P = 0,000$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi makanan jajan dengan kadar kolesterol anak SD Negeri Ikip I Makassar.

Hal ini sejalan dengan penelitian Chrissia (2012) di manado yang menunjukkan bahwa ada beberapa anak yang obesitas memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Penelitian Mellisa (2011) menunjukkan bahwa hampir seluruh sampel yang memiliki status gizi obesitas karena faktor genetik.

Status gizi normal lebih banyak ditemukan pada anak yang mempunyai kebiasaan sering jajan. Kebiasaan jajan pada anak sekolah dapat menjadi positif jika makanan yang dibeli adalah makanan mempunyai nilai gizi (Antika Pristyanti, 2017). Namun, kebanyakan anak sekolah membeli jajan yang tidak mempunyai nilai gizi baik seperti es, permen, chiki dan lain-lain. Murid Madrasah Aliyah Raudhatussyubban masih belum dapat memilih makanan jajan yang sehat dan bersih. Hal tersebut tercermin dari makanan jajan yang dikonsumsi masih banyak yang mengandung pewarna sintetik, logam berat, bakteri patogen dan lain-lain.

Menurut asumsi peneliti jajan di sekolah sudah menjadi kebiasaan anak di semua tempat, baik perkotaan maupun pedesaan. Ada beberapa hal yang menyebabkan anak jajan di sekolah, diantaranya karena anak tidak sempat sarapan di rumah. Keadaan ini dapat terjadi karena ibu tidak sempat menyiapkan makanan sebelum anak berangkat ke sekolah. Jajan sudah menjadi suatu kebiasaan yang rutin dilakukan oleh anak sekolah, terutama pada anak di daerah perkotaan. Bahkan orang tua selalu

memberikan uang jajan kepada anaknya ketika akan berangkat sekolah

Sudanese Journal of Paediatrics, Vol. 14(1): 71-80.

KESIMPULAN

1. Status gizi kurang sebanyak 18 responden (31,6%), status gizi baik sebanyak 32 responden (56,1%), gizi lebih sebanyak 7 responden (12,3%).
2. Aktivitas fisik didapatkan ringan sebanyak 36 responden (63,2%), sedang sebanyak 6 responden (10,5 %), berat sebanyak 15 responden (26,3%).
3. Kebiasaan jajan didapatkan sering sebanyak 40 responden (70,2%) dan tidak sering sebanyak 17 responden (29,8 %)
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi siswa di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban tahun 2020 ($p \text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$)
5. Ada hubungan yang signifikan antara Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi siswa di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban tahun 2020 ($p \text{ value} = 0,000 < \alpha 0,05$)

American Academy of Pediatrics. 2016. *Media Use in School-Aged Children and Adolescents Council on Communications and Media. Pediatrics: Policy Statement.*

Amra, R, Pratiwi, Ningsih. 2017. *The Association of Sleep and Late Night Cell Phone Use among Adolescent*. *Journal de Pediaatria*, Vol. 93(6): 560-567.

Anasari, Tri. 2014. *Dampak Penggunaan Smartphone pada Remaja terhadap Interaksi pada Keluarga di Kabupaten Sleman*. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.

Angel, D., N. Mayulu, dan F. Onibala. 2013. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD di Kota Manado*. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, Vo. 1(1) Universitas Sam Ratulangi.

Anggraeni, S. 2008. *Faktor Risiko Obesitas Pada Anak Taman Kanak – kanak Kota Bogor*. [Skripsi]. Bogor. Fakultas Pertanian. IPB.

Anggraini, S. 2012. *Faktor Lingkungan dan Faktor Individu Hubungannya Dengan Konsumsi Makanan Pada Mahasiswa Asrama Universitas Indonesia Depok*. [Skripsi]. UI.

Anggreni, A. 2014. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Dan Kadar Kolesterol Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Ikip I Makassar*. [Skripsi]. Makassar Universitas Islam Negeri Alauddin

Anwar, Faisal dan Ali Khomsan. 2009. *Makan Tepat Badan Sehat*. Jakarta: Mizan Publika.

Arisman. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi Edisi Ke-2*. Jakarta: EGC.

Aritonang, Evawany, Emi Inayah Sari Siregar, Ernawati Nasution. 2016. *The Relationship of Food Consumption and Nutritional Status on Employee of Health Polytechnic Directorate Health Ministry Medan*. *International Journal on Advanced Science, Engineering and Information Technology*, Vol.6 (1): 104-106.

Antika Pristyanti, 2017. *Kebiasaan jajan anak sekolah dengan kejadian demam*

DAFTAR PUSTAKA

Adi, AC. 2017 "Karbohidrat" dalam Hardinsyah dan Supariasa, Dewa Nyoman (Ed). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. EGC : Jakarta.

Ahmed, H. S., Khalid, M. E., Osman, O. M., Ballal, M. A., & Al-Hashem, F. H. (2016). *The association between physical activity and overweight and obesity in a population of children at high and low altitudes in Southwestern Saudi Arabia*. *Journal of Family & Community Medicine*, 23(2), 82-87. doi:10.4103/2230-8229.181011

Agadwimawanti, N. (2012) *Fakta Tentang Obesitas Dan Kegemukan*. Dikutipdari <http://intisari-online.com/read> (diakses 03 maret 2020)

Al-Agha, Abdulmuin E, F. Sarah Nizar, Anwar M. Nahhas. 2016. *The Assosiation between Body Mass Index and Duration Spent on Electronic Devices in Children and Adolescents in Western Saudi Arabia*. *Saudi Med J*, Vol. 37(4): 436-439.

Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Almuhanna, Monira Abdulrahman, Mohammed Alsaif, Muslim Alsaadi, Ali Almajwal. 2014. *Fast Food Intake and Prevalence of Obesity in School Children in Riyadh City*.

- Typoid pada anak usia sekolah*. Skripsi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jombang.
- April Lani, 2017. *Hubungan Frekuensi Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar*. Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
- Center of Disease Chronic (CDC).2015 *Physical Activity*. Available from :www.cdc.gov/Physical activity.
- Damayanti, AD. 2008. *Cara Pintar Mengatasi Kegemukan Anak*. Jakarta. :Curvaksara.
- Damayanti, D. 2017 ” Protein” dalam Hardinsyah dan Supariasa, Dewa Nyoman [Ed]. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. EGC : Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Diunduh dari <http://gizi.depkes.go.id>
- Departemen Gizi Dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 2008. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Doloksaribu, B. 2017 ” Lemak” dalam Hardinsyah dan Supariasa, Dewa Nyoman [Ed]. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. EGC : Jakarta.
- Dwi Cahya Sukma, Ani Margawati, 2018. *Hubungan Pengetahuan dan sikap dalam memilih jajanan dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Brebes*. *Journal of Nutrition College*, vol. 3, no. 4, pp. 862-870, Oct. 2018. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6892>
- FAO/WHO/UNU. 2001. *Human Energy Requirements. Food and Nutrition Technical Report Series*. Diakses tanggal 03 maret 2020. <http://ftp.fao.org/docrep/fao/007/y5686e/y5686e00.pdf>
- Fred A. Rumagit, 2019. *Kontribusi Asupan Energi Protein Dan Makanan Jajanan Pada Siswa Obesitas Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Manado*. GIZIDO Volume 11 No.1 Mei 2019 Kontribusi Asupan Fred Rumagit dkk.
- Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2014). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sport Medicine*, 45(11), 866-870. doi:10.1136/bjsports-2011-090199
- Henuhili. (2010) . *Gen-gen Penyebab Obesitas dan Hubungannya dengan perilaku Makan*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian, pendidikan dan Peneran MIPA Fakultas MIPA, Universitas Negeri Yogyakarta
- Ice Israwati, 2018. *Hubungan makanan cepat saji dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja usia 13-15 tahun di SLTP 1 Konawe Selatan*. Skripsi thesis, Poltekkes Kemenkes Kendari. di unduh <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/33/1/pdf.pdf>
- Kurniawan, FH. 2017. *Gambaran Perilaku Jajan Dan Aktifitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Di Sdn Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu*. [Skripsi]. Malang. Universitas Negeri Malang
- Kharismawati R. *Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Dan Serat Dengan Status Obesitas Pada Siswa SD* [Internet]. Program Studi Ilmu Gizi; 2010 [dikutip 3 maret 2020]. Tersedia pada: <http://eprints.undip.ac.id/25406/>
- KEMENKES. (2010). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from <http://gizi.depkes.go.id/wpcontent/uploads/2011/11/buku-sk-antropometri-2010.pdf>
- Kemenkes RI. 2010. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
- L Haerens, et.al. *The contribution of psychosocial and home environmental factors in explaining eating behaviours in adolescents*. *International of Obesity*, 2008
- Jannah, Kamila Kafilatul. (2017). *Hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi siswa sekolah dasar di kabupaten sukabumi*.

- Bogor: Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Laguna, M., Ruiz, J. R., Gallardo, C., Pastor, T. G., Lara, M. T., & Aznar, S. (2013). Obesity and physical activity patterns in children and adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 49(11), 942-949. doi:10.1111/jpc.12442
- Muchtadi, D. 2014. *Potensi Pangan Tradisional Sebagai Pangan Fungsional dan Suplemen*. Pusat Kajian Makanan Tradisional. IPB. Bogor.
- Nurfatimah. 2014. *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun Di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Pondok Pinang Jakarta*. [Skripsi]. Ilmu Keperawatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nuryani, 2018. *Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo*. Copyright © 2018; Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 6 (2), 2018. e-ISSN : 2338-3119, p-ISSN: 1858-4942
- Notoatmodjo Soekidjo, 2010. *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo Soekidjo, 2012. *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nuryani, N., & Rahmawati, R. (2018). Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 114-122.
- Misnadiarly. *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit* - Google Buku [Internet]. Pertama. Jakarta: Pustaka Obor Populer; 2017 [dikutip 9 maret 2020]. 135 hlm. Tersedia pada: <https://books.google.co.id/books?id=ZaRPVldwO04C&lpq=PP1&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
- Musadat, Anwar. (2010). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kegemukan Pada Anak Usia 6-14 Tahun di Provinsi Sumatera Selatan*. [Tesis], Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Palilingan, Pingkan. 2010. *Apakah Anak Anda Obesitas?. Betterhealth Tahun II/ Edisi 3/ Triwulan/ September 2010 online*. Available at <http://www.ekahospital.com/uploads/bulletins/final/%/20/draf.pdf>. (Akses 03 maret 2020)
- Palupi, M. 2014. *Pengaruh Pemberian Makronutrien (Taburia) Terhadap Asupan Makan Balita Yang Menjalani Rawat Inap Di Rumah Sakit*. [Tesis]. UNDIP.
- Pramudita, RA. 2011. *Faktor Risiko Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Kota Bogor*. [Skripsi]. Bogor. Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia. IPB.
- Purwati, Susi. 2005. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Putri SR. 2015. *Hubungan Asupan Makan Terhadap Kadar Trigiserida Pada Mahasiswa Obesitas Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. [Skripsi]. Univesitas Lampung.
- Proverawati, Atikah. 2012. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ranggadwipa, 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi Terhadap Massa Lemak Tubuh Dan Lingkar Pinggang*. Skripsi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Rizky Chaterina Dwi Cahyaning, 2019. *Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019*. *Universitas Negeri Malang. Sport Science and Health*, Vol. 1(1): 2019. diunduh di <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index/http://fik.um.ac.id>
- Santoso, S dan Ranti L.A, 2004. *Kesehatan Dan Gizi*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sari, Yanti Ernalina, Eka Bebasari, 2018. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMPN Di Pekanbaru*. *JOM FK* Vol. 4 No. 1 Februari 2017
- Syafleni, 2020. *Analisis Dampak Konsumsi Jajanan, Aktifitas Fisik, Dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Smk Swasta Pharmaca Medan*, Institut Kesehatan

- Helvetia Medan. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat* Volume 1 Nomor 2, Januari 2020
- Sartika, RAD 2011. Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Makara, Kesehatan*, Vol. 15, No. 1, Juni 2011 : 37-43
- Suci, Euinike Sri Tyas. 2009. *Gambaran Prilaku Jajan Murid Sekolah Dasar Di Jakarta*. Jakarta: Psikobuana. Vol. 1. No. 1.29-38.
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta Graha Ilmu.
- Suryaputra, K., dan Nadhiroh S.R. 2012. *Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas*. *Makara Kesehatan*. 16(1): 36-44
- Tulay Kuzlu Ayyildiz, M.K. et al. *Factors Affecting the Prevalence of Obesity Among Primary School Students in Turkey*. *Iran Red Crescent Med J*. 2014;16(12):e17785
- Vertikal, LA. 2012. *Aktivitas Fisik, Asupan ENergi, Dan Asupan Lemak Hubungannya Dengan Gizi Lebih Pada Siswa SD Negeri Pondok Cina 1 Depok Tahun 2012*. [Skripsi]. Depok. FKM UI.
- WHO. *Obesity and Overweight*. 2018. <http://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Wulandari, Syamsinar, Hariati Lestari dan Andi Faizal Fachlevy. *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari* [Skripsi]. Sulawesi Tenggara: Universitas Halu Oleo; 2018.
- Wulandari, Tiersa (2018) *Hubungan antara faktor aktivitas fisik terhadap obesitas pada kalangan anak Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta*. Skripsi thesis, Sanata Dharma University. di unduh <https://repository.usd.ac.id/15514/>
- Wiardani.NK. 2017. "Penatalaksanaan Diet Obesitas" dalam Hardinsyah dan Supariasa, Dewa Nyoman [Ed]. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. ECG: Jakarta.
- Widajanti, L. 2009. *Survei Konsumsi Gizi*. BP UNDIP. Semarang
- Widiantini, W dan Tafal Z. 2014. *Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas Pada Pegawai Negeri Sipil*. Vol. 8, No.7, Februari. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*.
- Winarno, F.G. 2004. *Keamanan Pangan Jilid I*. Bogor: M-Brio Press.
- Yulinar Syam, 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di Sd Negeri Mangkura 1 Makassar*. Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Makassar.
- Yussac, M. A., Arief C., dan Andika C. 2008. *Prevalensi obesitas pada anak Usia 4-6 tahun dan hubungannya dengan asupan serta pola makan*. *Majalah kedokteran Indonesia*. 57 (2): 47-53, (<http://mki.idonline.org>, diakses pada 03 maret 2020)
- Yunitasari et al, 2019. *Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar*. *Media Gizi Indonesia*. 2019.14(2): 197-206. Di unduh di <https://doi.org/10.204736/mgi.v14i2.197-206>
- Retno Dewi Noviyanti, Dewi Marfuah, 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta*. Di unduh di <http://journal.ummg.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059/934>