

## **BAB 4**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan disajikan tentang hasil penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di SD Negeri Kutoporong Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto.

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian**

Karena terdampak pandemi Covid-19, seluruh sekolah diliburkan dan pembelajaran dilakukan secara online di rumah. Akibatnya peneliti kesulitan mengambil data sehingga tempat penelitian dilakukan di rumah masing-masing responden di Desa Kutopotong Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto pada tanggal 18 Mei-21 Mei 2020 dengan jumlah 35 responden.

Untuk gambaran lokasi sekolah diketahui peneliti saat melakukan study pendahuluan, memiliki 6 kelas dari kelas 1 sampai kelas 6. Fasilitas ruangan terdiri dari 6 ruang, yaitu 1 ruangan kepala sekolah, 1 ruangan dewan guru, 1 ruangan BK, 1 ruangan perpustakaan, 1 ruang gedung dan ada fasilitas untuk berolahraga seperti lapangan bola volley dan terdapat 1 mushollah dan tersedia tempat parkir didepan sekolah.

#### 4.1.2 Data Umum

##### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto pada tanggal 18-21 Mei 2020**

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki-laki	17	48,6
2	Perempuan	18	51,4
	Jumlah	35	100

*Sumber : Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 siswa dengan prosentase 51,4%.

##### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Siswa di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto pada tanggal 18-21 Mei 2020**

No.	Umur (tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
1	10	9	25,7
2	11	26	74,3
	Jumlah	35	100

*Sumber : Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa sebagian besar responden berumur 11 tahun yaitu sebanyak 26 responden dengan prosentase 74,3%.

### 4.1.3 Data Khusus

1. Data mengenai aktivitas fisik anak usia sekolah kelas V di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto, disajikan dalam tabel dibawah ini.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto pada tanggal 18-21 Mei 2020**

No.	Aktivitas Fisik	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Berat	10	28,6
2	Sedang	14	40
3	Kurang	11	31,4
Jumlah		35	100

*Sumber : Data Primer, 2020*

Berdasarkan table 4.3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 14 dengan prosentase 40%.

2. Data mengenai status gizi anak usia sekolah kelas V di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto, disajikan dalam tabel dibawah ini.

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto pada tanggal 18-21 Mei 2020**

No.	Status Gizi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Sangat kurus	0	0
2	Kurus	4	11,4
3	Normal	20	57,1
4	Gemuk	10	28,6
5	Obesitas	1	2,9
Jumlah		35	100

*Sumber : Data Primer, 2020*

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa lebih dari setengah responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 20 responden dengan prosentase 57,1%.

## 3. Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah

**Tabel 4.5 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto pada tanggal 18-21 Mei 2020**

Aktivitas Fisik	Status Gizi										Total	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	f	%	f	%	F	%	F	%	f	%	f	%
Kurang	0	0	0	0	1	2,9	9	25,7	1	2,9	11	31,4
Sedang	0	0	1	2,9	12	34,3	1	2,9	0	0	14	40
Berat	0	0	3	8,6	7	20	0	0	0	0	10	28,6
Total	0	0	4	11,4	20	57,1	10	28,6	1	2,9	35	100

*Sumber : Data Primer, 2020*

Dari tabel 4.5 menunjukkan data bahwa 11 responden yang aktivitas fisik kurang sebagian besar mengalami status gizi gemuk sebanyak 9 responden (25,7%). Kemudian dari 14 responden yang aktivitas fisik sedang sebagian besar mengalami status gizi normal sebanyak 12 responden (34,3%). Sementara untuk 10 responden dengan aktivitas fisik berat sebagian besar mengalami status gizi normal sebanyak 7 responden (20%). Hasil dari tabel diatas menggunakan analisis *crosstab* menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto.

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Mengidentifikasi Aktivitas Fisik Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 sebagian besar responden mempunyai aktivitas fisik sedang sebanyak 14 responden (40%). Sedangkan aktivitas fisik kurang sebanyak 11 responden (31,4%). Dan terdapat responden dengan aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 10 responden (28,6%).

Aktivitas fisik yang kurang, sedang dan berat dapat dilihat melalui rentang skor yang ada di kuesioner. Setelah responden selesai mengisi semua item kemudian didapatkan nilai skor rata-rata. Aktivitas fisik kurang memiliki rentang skor 1,00-2,50, Aktivitas fisik sedang memiliki rentang skor 2,51-3,50, aktivitas fisik berat memiliki rentang skor 3,51-5,00. Sebagian besar responden yang memiliki aktivitas fisik kurang melakukan kegiatan dengan intensitas yang rendah. Sebaliknya aktivitas fisik berat melakukan kegiatan dengan intensitas yang tinggi.

Anak usia 6 sampai 18 tahun membutuhkan aktivitas fisik setidaknya 60 menit. Aktivitas fisik yang baik untuk anak usia sekolah dapat dilakukan dengan intensitas sedang hingga cukup berat setiap hari (Octaviani et al., 2018). Aktivitas fisik pada anak usia sekolah dapat berupa aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah, kebiasaan, hobi maupun latihan fisik dan olahraga. Aktivitas fisik untuk anak usia sekolah

seharusnya menyenangkan, menarik serta dapat melatih perkembangan pada anak.

Dari penelitian (Angel & Mayulu, 2016), seiring dengan berkembangnya berbagai sarana modern, media elektronik, dan kendaraan bermotor, masyarakat semakin diperkenalkan pada pola hidup tidak aktif. Salah satu bentuk perilaku inaktif ialah penggunaan screen media (screen time) seperti menonton televisi atau video, bermain komputer, dan bermain permainan video. Tren penggunaan media-media tersebut saat ini telah menyebabkan anak-anak dan remaja menjadi semakin lama semakin tidak aktif (Council of Sport).

Dari penelitian (Ermona & Wirjatmadi, 2018) juga menjelaskan bahwa perkembangan jaman era globalisasi semakin canggih yang akan mengurangi kesempatan anak untuk melakukan aktivitas fisik. Kemudahan transportasi, komputer, film, televisi, game, dan makanan cepat saji telah membuat kebiasaan hidup menjadi santai dan malas sehingga menyebabkan kegemukan pada anak. Penting bagi anak usia sekolah untuk menghabiskan waktunya dengan kegiatan yang aktif.

Berdasarkan fakta dan teori diatas, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai aktivitas fisik sedang. Usia anak-anak khususnya usia sekolah tidak seharusnya menghabiskan waktunya dengan hanya menonton televisi sambil menikmati snack yang berlebihan, bermain video game, dan bermain playstation. Aktivitas fisik yang dilakukan pada anak usia sekolah sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan serta

menurunkan resiko untuk terjadi kelebihan berat badan, obesitas maupun penyakit-penyakit lain yang disebabkan oleh berat badan yang berlebihan. Sehingga, melalui aktifitas fisik yang tepat dan sesuai periode diharapkan akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan status gizi yang optimal.

#### **4.2.2 Mengidentifikasi Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto**

Status gizi siswa di SD Negeri Kutoporong rata rata memiliki status gizi normal. Ada juga yang mempunyai gizi kurang dan gizi lebih. Didukung dengan tabel 4.4 diketahui bahwa lebih dari setengah responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 20 responden (57,1%). Akan tetapi masih terdapat responden yang memiliki status gizi gemuk sebanyak 10 responden (28,6%), kurus sebanyak 4 responden (11,4%) dan sangat gemuk/obesitas 1 responden (2,9%).

Gizi baik adalah kondisi status gizi yang berada dalam keadaan baik alias normal. Anak yang memiliki status gizi yang normal, tentu saja akan mempunyai indeks massa tubuh atau IMT yang normal pula. Seorang anak yang sangat kurus, sangat pendek atau bahkan sangat gemuk adalah contoh khusus yang status gizinya tidak normal. Anak yang bergizi baik tentu akan memiliki berat badan dan tinggi badan yang seimbang (Rahmatillah, 2018).

Untuk penghitungan status gizi peneliti menggunakan Antropometri, namun perlu di ketahui bahwa menurut (Devi, 2012) interpretasi BMI tergantung pada umur dan jenis kelamin anak, karena anak laki-laki dan perempuan memiliki lemak tubuh yang berbeda dari sini akan

mempengaruhi status gizi anak. Berbeda dengan orang dewasa, BMI pada anak berubah sesuai umur dan sesuai dengan peningkatan panjang dan berat badan.

Berdasarkan tabel status gizi masih ada beberapa responden yang memiliki status gizi tidak normal. Setiap orang pasti ingin status gizinya normal. Mempunyai tinggi badan dan berat badan yang ideal. Status gizi merupakan kondisi kesehatan yang dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara intake/asupan energi yang dimasukkan ke dalam tubuh dengan energi yang di keluarkan dari tubuh. Oleh karena itu tidak semua orang memiliki status gizi yang normal.

Menurut penelitian (Sari, 2017) Kejadian masalah status gizi terjadi seiring dengan meningkatnya kualitas hidup seseorang dilihat dari segi ekonomi keluarga. Kejadian status gizi lebih dipengaruhi oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan remaja dan tinggi nya konsumsi asupan makronutrien seperti karbohidrat, lemak dan protein guna menghasilkan energi. Asupan makanan disaat jam istirahat terlihat tidak terlepas dari penjualan makanan yang berada didalam dan diluar pagar sekolah tersebut cukup banyak variasi.

Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan olahraga ataupun aktivitas fisik siswa setiap hari perlu diperhatikan lebih lanjut agar tidak terjadi gizi buruk maupun obesitas (berat badan berlebih). Penyebab gizi lebih tidak hanya disebabkan makanan yang berlebihan tetapi juga karena Aktivitas fisik yang kurang. Pada anak usia sekolah seringkali anak



mengabaikan aktivitas fisik, karena di usia ini sebagian anak belum mengetahui pentingnya aktivitas fisik untuk mencapai status gizi yang baik.

#### **4.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto**

Berdasarkan tabel 4.5 hasil tabulasi silang menunjukkan data bahwa jumlah responden yang aktivitas fisik sedang sebanyak 14 responden yang sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 12 (34,3%), Sedangkan jumlah responden yang aktivitas fisik kurang sebanyak 11 responden sebagian besar memiliki status gizi gemuk sebanyak 9 (25,7%). Kemudian responden yang aktivitas fisik berat sebanyak 10 responden (28,6%), sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 7 (20%) dan status gizi kurus sebanyak 3 (8,6%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto.

Hal ini menunjukkan sebagaian besar sesuai dengan hipotesis. Dapat disimpulkan bahwa anak yang memiliki aktivitas fisik kurang sebagian besar cenderung mengalami status gizi gemuk, sedangkan untuk anak dengan aktivitas fisik sedang cenderung mengalami status gizi normal. Kemudian untuk anak dengan aktivitas fisik berat sebagian besar cenderung mengalami aktivitas fisik normal dan terdapat pula beberapa anak yang memiliki status gizi kurus.

Terdapat pula beberapa data yang tidak sesuai hipotesis hal ini terjadi karena pada saat penelitian terlihat anak sangat aktif bergerak namun asupan

energi yang dimasukkan kurang (sulit makan). Dapat dikatakan anak tersebut asupan energi yang masuk lebih sedikit dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan sehingga terjadi ketidakseimbangan pada anak yang menyebabkan anak mengalami status gizi tidak normal.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terus menerus sesuai umur dan kemampuan akan menurunkan berbagai resiko dan mencegah serta mengurangi lapisan lemak tubuh yang menyebabkan obesitas. Siswa yang melakukan aktivitas ringan lebih beresiko 6,5 kali terkena obesitas dari pada siswa yang melakukan aktivitas sedang (Sari, 2017).

Aktivitas fisik mempengaruhi status gizi melalui proses penggunaan energi dari tubuh. Semakin tinggi aktivitas fisik seseorang maka semakin banyak pula energi yang digunakannya demikian sebaliknya. Aktivitas fisik sendiri telah banyak dihubungkan dengan status gizi pada berbagai penelitian deskriptif, intervensi, maupun penelitian kebijakan terutama pada anak-anak dan remaja dimana sebagian besar menemukan hubungan yang bermakna antara keduanya (Angel & Mayulu, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan (Angel & Mayulu, 2016), menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi. Anak sekolah dengan aktivitas fisik setiap hari yang tergolong kurang memiliki risiko 3 kali untuk menjadi obesitas dibandingkan dengan yang memiliki aktivitas fisik yang bervariasi setiap harinya (ringan-sedang-berat).

Adanya pandemi Covid-19 ini aktivitas hampir sepenuhnya di dilakukan dirumah. Dalam seminggu dan saat penelitian dilakukan kebanyakan siswa menghabiskan waktunya di rumah dengan aktivitas yang ringan seperti duduk dan hanya bermain disekitar rumah.

Anak dengan indeks massa tubuh lebih dari normal memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibanding tingkat aktivitas fisik pada anak dengan indeks massa tubuh normal. Anak yang aktif bergerak akan memiliki status gizi yang normal, karena asupan energi yang dimasukkan seimbang dengan energi yang dikeluarkan. Aktivitas fisik dapat mengurangi massa lemak tubuh dan meningkatkan kekuatan otot sehingga dapat mencegah penimbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh.