

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA  
PESERTA DIDIK SDN MOJOREJO MOJOKERTO**

**ARTIKEL**



Oleh

**IMAN ABDUL HAMID**  
NIM. 168093

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN JURNAL  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
STKIP PGRI JOMBANG**

---

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ilmul Ma'arif M.Pd.  
Jabatan : Pembimbing Skripsi

Menyetujui jurnal ilmiah ini :

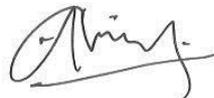
Nama Penulis : Iman Abdul Hamid  
NIM : 168093  
Judul : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
STATUS GIZI PADA PESERTA DIDIK SDN  
MOJOREJO MOJOKERTO

Untuk diusulkan agar dapat diterbitkan di Jurnal/Artikel sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, Agustus 2020

Pembimbing,



**Ilmul Ma'arif M.Pd.**

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA PESERTA DIDIK SDN MOJOREJO MOJOKERTO

<sup>1</sup> Iman Abdul Hamid

e-mail: [imanabdul@gmail.com](mailto:imanabdul@gmail.com)

Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang

## **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik Sekolah Dasar Negeri Mojorejo. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif ditujukan untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan secara statistik antara aktivitas fisik dengan status gizi. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini dengan observasi, dokumentasi, angket atau kuisioner yang diperoleh dari 38 peserta didik dan dianalisis dengan uji statistik deskriptif, uji korelasi dan uji hipotesis. Didasarkan pada kriteria yang ada di atas hubungan kedua variabel signifikan karena angka signifikansi sebesar  $0,029 < 0,05$ . Karena arah angka koefisien korelasi hasilnya positif, maka korelasi berbanding searah. Hasil penelitian ini yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik di SDN Mojorejo Mojokerto.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Status Gizi

## **Pendahuluan**

Aktifitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktifitas otot-otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktifitas fisik, atau bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktifitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktifitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang. Berbagai tipe dan jumlah aktifitas fisik sangat diperlukan untuk hasil kesehatan yang berbeda (Sutri, 2014).

Aktivitas fisik penting bagi kesehatan anak-anak dan remaja untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Aktifitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktifitas fisik ringan, sedang dan berat. Melakukan aktifitas fisik secara teratur mempunyai perlindungan yang signifikan terhadap kemungkinan terjangkit beberapa macam penyakit. Sebaliknya gaya hidup tanpa gerak diketahui berisiko terjadinya hal-hal tersebut (Subardja, 2004). Ancaman pandemi

Covid-19 dan berbagai situasi yang muncul di masyarakat akibat kebijakan dan tindakan yang diambil Pemerintah. Untuk menjaga kondisi agar selalu kondusif maka pemerintah memberikan perintah untuk mengurangi kegiatan diluar rumah untuk menekan tingkat penyebaran Covid-19.

Asupan gizi yang salah juga akan menimbulkan masalah kesehatan. Selain itu gizi juga sangat berpengaruh terhadap pengaruh perkembangan otak dan perilaku manusia. Biasanya dengan status gizi yang tidak normal mengakibatkan tubuh akan terganggu saat melakukan aktivitas fisik khususnya dalam aktivitas olahraga. Misalnya anak yang memiliki berat badan lebih (obesitas) akan sulit melakukan gerakan-gerakan olahraga yang cukup rumit. Karena olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan ketrampilan dan juga energi yang cukup besar melakukannya. Sedangkan selain status gizi, aktivitas olahraga yang teratur juga dapat membantu menjaga kebugaran jasmani (Sulistyoningsih,2011).

Faktor penyebab obesitas pada anak-anak bersifat multifaktorial. Beberapa faktor yang turut berkontribusi, meliputi faktor konsumsi makanan, faktor aktivitas fisik, faktor psikologis, dan faktor genetik. Salah satu faktor penyebab obesitas yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrien. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diet (Beck,2010).

Menjelaskan aktivitas fisik yang reguler menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan serta memiliki banyak manfaat untuk kesehatan fisik, mental dan psikososial anak. Hal ini mempengaruhi tingkat keaktifan dalam belajar.Selain itu, aktivitas fisik mengurangi resiko penyakit jantung, diabetes, hipertensi, obesitas, dan sindrom metabolik. Memperbaiki berbagai aspek kesehatan dan kebugaran tubuh (Kohl (2013)).

Aktivitas Fisik Sesuai Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar Setelah, harus disesuaikan dengan karakteristik dan prinsip tumbuh kembang anak sesuai rentang umurnya pada usia SD (7 s/d 13 tahun), maka menurut Said Junaidi (2011 : 42).

## **Metode**

Penelitian ini, metode yang digunakan penulis adalah penelitian korelasional, penelitian ini ditujukan untuk mencari hubungan antara dua variabel tanpa ada usaha untuk mempengaruhi variabel-variabel tersebut. Adapun penelitian yang digunakan bersifat deskriptif korelatif, dengan cara membagikan kuesioner kepada sampel yang sudah

ditentukan. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif ditujukan untuk membuktikan ada atau tidaknya hubungan secara statistik antara aktivitas fisik dengan status gizi pada seluruh peserta didik di SDN Mojorejo.

Menurut sugiyono (2017:80), wilayah yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh penelitian untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IV Sekolah Dasar Negeri Mojorejo dengan jumlah peserta didik dari kelas IV sebanyak 38 peserta didik. Menurut Sugiyono (2014:116) definisi sampel yaitu sebagai berikut: "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut." Menurut Sugiyono (2014:118) Teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Maka dari itu, penulis memilih sampel menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil. Sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 38 peserta didik.

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Observasi, adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data penelitian, data penelitian tersebut diamati oleh peneliti. 2) Dokumentasi, adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. 3) Angket atau Kuisisioner, merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Pengolahan data dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 24. Pengolahan data terdiri dari data statistik deskriptif, uji korelasi dan uji hipotesis.

## **Hasil**

Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah kuesioner valid atau sah untuk digunakan sebagai alat ukur variabel. Pengujian menggunakan nilai  $r$  hitung dan  $r$  tabel. Nilai  $r$  hitung merupakan korelasi jawaban responden di setiap item pertanyaan pada masing – masing variabel dan dianalisa menggunakan program *SPSS* dengan outputnya bernama *pearson correlation*. Sementara untuk nilai  $r$  tabel didapat dengan menggunakan tabel *r product moment*, yaitu dengan  $df = n - 2$ , maka  $38 - 2 = 36$  dan tingkat sig.  $\alpha = 0,05$  maka didapat  $r$  tabel dua sisi sebesar 0.3202. Hasil uji validitas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil Uji Validitas

No. Item	Hasil R Hitung	Hasil R Tabel	Keterangan
P1.	0.634	0.3202	Valid
P2.	0.914	0.3202	Valid
P3.	0.659	0.3202	Valid
P4.	0.794	0.3202	Valid
P5.	0.914	0.3202	Valid
P6.	0.887	0.3202	Valid
P7.	0.685	0.3202	Valid
P8.	0.659	0.3202	Valid
P9.	0.794	0.3202	Valid
P10.	0.665	0.3202	Valid

Berdasarkan Tabel 1, maka dapat dilihat bahwa seluruh pertanyaan untuk variabel aktivitas fisik (X) memiliki status valid, karena semua nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  sebesar 0.3202.

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui kehandalan kuesioner sebagai alat ukur variabel. Kuesioner dinyatakan reliabel jika jawaban responden tetap atau konsisten apabila diajukan pertanyaan yang sama. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Hasil Uji Realibilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.822	10

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai cronbach's alpha sebesar 0.822 hal ini menunjukkan nilai tersebut lebih besar dari 0,60, sehingga dapat disimpulkan bahwa kuesioner dari variabel aktivitas fisik dinyatakan reliabel.

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi Product momen dari pearson untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik SDN Mojorejo Mojokerto. Penilaian hipotesis didasarkan pada analogi:

1.  $H_0$  : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik Sekolah Dasar Negeri Mojorejo.
2.  $H_1$  : terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik Sekolah Dasar Negeri Mojorejo.

Dengan kriteria keputusan, jika nilai sig.  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima jika nilai sig.  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.

Tabel 3 Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		Aktivitas Fisik	Status Gizi
Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	1	.796*
	Sig. (1-tailed)		.029
	N	38	38
Status Gizi	Pearson Correlation	.796*	1
	Sig. (1-tailed)	.029	
	N	38	38

Tabel diatas menunjukkan angka koefisien korelasi Pearson sebesar 0,796(\*). Artinya besar korelasi antara variabel aktivitas fisik dengan status gizi ialah sebesar 0,796. Tanda satu bintang (\*) artinya korelasi signifikan pada angka signifikansi sebesar 0,05. Didasarkan pada kriteria yang ada di atas hubungan kedua variabel signifikan karena angka signifikansi sebesar  $0,029 < 0,05$ . Karena arah angka koefisien korelasi hasilnya positif, maka korelasi berbanding searah. Maksudnya, jika aktivitas fisik tinggi, maka status gizi begitu pula sebaliknya. dengan hasil dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik Sekolah Dasar Negeri Mojorejo.

### Pembahasan

Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Sesuai dengan tujuan penelitian, hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik SDN Mojorejo Mojokerto yang dibuktikan dengan nilai sig kurang dari 0.05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi, memiliki indeks massa tubuh yang normal, sedangkan anak dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah, memiliki indeks massa tubuh yang lebih dari normal. Hal ini membuktikan bahwa tingkat aktivitas fisik pada anak berhubungan dengan indeks massa tubuh karena dengan kegiatan yang aktif dapat ada hubungan dengan status gizi anak. Status gizi anak yang kurang baik pada anak dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi yang dimasukkan ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari tubuh. Hal tersebut dipengaruhi oleh pola makan maupun frekuensi aktivitas fisik pada anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Rahman pada tahun 2018 yang berjudul “Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik kelas V SDN 018 Samarinda”. Hasil penelitian menggunakan fisher Exact didapatkan nilai p Value  $0.000 <$

0.05 menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa/siswi kelas V SDN 018 Samarinda. Kesamaan dari kedua penelitian ini adalah sama-sama terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Didasarkan pada kriteria yang ada di atas hubungan kedua variabel signifikan karena angka signifikansi sebesar  $0,029 < 0,05$ . Karena arah angka koefisien korelasi hasilnya positif, maka korelasi berbanding searah. Maksudnya, jika aktivitas fisik tinggi, maka status gizi begitu pula sebaliknya. dengan hasil dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik Sekolah Dasar Negeri Mojorejo. Didukung oleh penelitian terdahulu yang relevan yang dilakukan oleh Rahman, dengan hasil penelitian menggunakan fisher Exact didapatkan nilai p Value  $0.000 < 0.05$  menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa/siswi kelas V SDN 018 Samarinda. Kesimpulan dari hasil penelitian didapatkan adanya suatu hubungan antara Aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas V SDN 018 Samarinda.

Keterbatasan yang ada dalam penelitian ini yaitu ini masih mungkin bisa terjadi pada penelitian responden diminta mengingat aktivitas atau kegiatan yang dilakukannya seharian dan kemungkinan ada responden yang lupa atau terlewat dalam mengingat kegiatan yang dilakukannya seharian.

## **Penutup**

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik di SDN Mojorejo Mojokerto. Pada anak yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi cenderung memiliki berat badan yang normal. Sedangkan pada anak yang memiliki aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami gizi yang kurang baik.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan serta manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut: 1) Diharapkan pihak sekolah dapat menunjang agar peserta didiknya aktif dalam melakukan aktivitas fisik khususnya dalam pelajaran pendidikan olahraga. 2) Perlu adanya penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya anak dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik pada anak usia sekolah.

## **Daftar Pustaka**

- Sutri. (2014). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa*. (Jurnal Skripsi). Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah, Surakarta
- Subardja, Dedi. (2004). *Obesitas Primer pada Anak : Diagnosis, Patogenesis, dan Patofisiologi*. Bandung : PT. Kiblat Buku Utama.
- Sulistyoningsih, Hariyani. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kohl Brian, P. (2007). *Towards An Understanding Of How Students Use Representations In Physics Problem Solving*. Tesis doctor pada University of Colorado.
- Polit & Beck, P. (2010). *Essential of Nursing Research : methods, apraisal, and utilization (Sixth Edition ed)*. Philadephia : Lippincot Williams & Wilkins.
- Junaidi, Said. (2011). *Pembinaan Olahraga Usia Dini*. Semarang: UNNES
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Sampel*. Bandung: Penerbit Alfabeta.