



Article

Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Olahraga Terhadap Status Gizi Mahasiswa Semester V Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang

Yessy Octa Fristika¹

Dosen Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang

SUBMISSION TRACK

Recieved: February 07, 2024
Final Revision: February 18, 2024
Available Online: February 20, 2024

KEYWORDS

Kebiasaan Makan, Aktivitas Olahraga, Status Gizi

CORRESPONDENCE

Phone : 081385345805
E-mail : yessyfristika@gmail.com

A B S T R A C T

One way to assess a woman's health is to look at her nutritional status. Nutritional status is a measure of success in meeting nutritional needs. The nutrients you get come from the food you consume every day. Teenagers need to pay attention to eating habits because they will affect their growth as well as exercise habits. This research aims to see the relationship between eating habits and sports activities on the nutritional status of fifth semester students of the D-III Midwifery Study Program at STIK Siti Khadijah Palembang. This research uses a quantitative analytical design using primary data using a cross sectional approach. The research sample was taken by total sampling. The number of samples in this research was 38 samples. There is a significant relationship between Eating Habits and Sports Activities, namely P-Value 0.000. The results of this study are recommended for other researchers who intend to conduct research on the relationship between eating habits and sports activities on nutritional status by involving more samples and variables studied with different designs and using instruments that have standard validity and reliability values.

I. INTRODUCTION

Salahsatu cara menentukan kesehatan seorang perempuan adalah dari status gizi. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan nutrisi atau gizi yang seimbang sangat diperlukan remaja untuk memaksimalkan pertumbuhannya (EMC Health Care, 2019).

Gizi seimbang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, mempertahankan kesehatan, pengganti jaringan tubuh, dan mendukung kesehatan reproduksi. Sementara tujuan pengaturan gizi seimbang adalah mengatur asupan nutrisi yang baik, yaitu pola diet seimbang dan bervariasi untuk meningkatkan fungsi reproduksi sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja (Maryam, 2016).

Remaja merupakan masa peralihan dari masa atau usia anak-anak menuju

dewasa. Dilihat dari siklus kehidupan, masa remaja biasa dikatakan sebagai masa paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya. Hal ini dikarenakan begitu banyak perubahan dalam diri individu, baik perubahan fisik, emosi, maupun psikologi. Masa remaja adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut dengan pubertas (Maryam, 2016).

Masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan pesat yang membutuhkan peningkatan zat gizi. Remaja di Indonesia dihadapkan pada tiga beban gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi dan kekurangan zat gizi mikro. Data tingkat nasional memperlihatkan bahwa lebih dari seperempat remaja pendek, satu dari tujuh remaja kelebihan berat badan dan satu dari tiga remaja mengalami anemia (UNICEF, 2021).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja (UNICEF, 2021).

Pada umumnya remaja lebih suka makanan yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, coklat, permen, dan es. Makanan bergizi beraneka ragam kurang diminati untuk dikonsumsi. Remaja sering makan diluar bersama teman-teman sehingga waktu makan tidak teratur dan berdampak pada sistem pencernaan (seperti gastritis/maag atau nyeri

lambung). Selain itu remaja sering tidak makan pagi karena tergesa-gesa beraktivitas sehingga mereka mengalami lapar dan lemas, penurunan konsentrasi dan semangat saat belajar, bahkan pingsan/penurunan kesadaran akibat hipoglikemia (Maryam, 2016).

Pola makan sangat mempengaruhi status gizi seseorang karena pola makan menggambarkan frekuensi, jumlah, dan jenis konsumsi pangan yang dikonsumsi seseorang dalam waktu tertentu. Pola makan perlu diperhatikan oleh remaja karena akan berpengaruh terhadap pertumbuhan remaja. Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi adalah kebiasaan olahraga. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang menyumbang pengeluaran energi sebesar 20 - 50%. Setiap melakukan olahraga terjadi pembakaran atau peningkatan metabolisme di dalam tubuh yang membuat tubuh menjadi panas dan berkeringat (de Gouw et al., 2010).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan (Pantaleon, 2019) uji hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,001$). Sebagian besar Remaja Putri di SMA Negeri II memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 84 orang (84%) dan berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa kebiasaan makan berhubungan dengan status gizi remaja putri.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Makan dan aktivitas olahraga terhadap Status Gizi Mahasiswa Semester V Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang.

II. METHODS

Desain yang digunakan dalam penelitian ini bersifat Analitik kuantitatif dengan menggunakan data primer yang dilakukan melalui pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui Hubungan kebiasaan makan dan aktivitas olahraga terhadap status gizi mahasiswa semester V Prodi D.III

Kebidanan STIK Siti Khadijah. Sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 38 orang sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner dan lembar checklist.

III. RESULT.

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Hasil Univariat

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Mahasiswa Semester V Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang

Variabel	Gambaran	Presentasi
Kebiasaan Makan		
Baik	20	52,6%
Kurang Baik	18	47,4%

Berdasarkan tabel 1 di atas data kebiasaan makan yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 38 orang mahasiswa sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang baik yaitu sebanyak 20 orang (52,6%) dan yang memiliki kebiasaan makan yang kurang baik yaitu 18 orang (47,4%).

Tabel 2 Hasil Univariat

Distribusi Frekuensi Aktivitas Olahraga Mahasiswa Semester V Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang

Variabel	Gambaran	Presentasi
Aktivitas Olahraga		
Teratur	21	55,3%
Tidak Teratur	17	44,7%

Berdasarkan tabel 2 diatas data aktivitas olahraga dari 38 orang mahasiswa

sebagian besar yang memiliki aktivitas olahraga yang teratur sebanyak 21 orang (55,3%) dan yang aktivitas olahraga tidak teratur sebanyak 17 orang (44,7%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 3 Hasil Bivariat

Hubungan Kebiasaan Makan terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Semester V Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang

Kebiasaan Makan	Status Gizi Mahasiswa		
	Baik	Kurang Baik	P-Value
Baik	18 (94,7%)	2 (10,5%)	0,000
Kurang Baik	1 (5,3%)	17 (89,5%)	
Total	19 (50%)	19 (50%)	

Berdasarkan tabel 3, Terdapat Hubungan antara Kebiasaan Makan terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Semester V Prodi D.III Kebidanan yaitu P-Value 0,000.

Tabel 4 Hasil Bivariat

Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Semester V Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang

Aktivitas Olahraga	Status Gizi Mahasiswa		
	Baik	Kurang Baik	P-Value
Teratur	19 (100%)	2 (10,5%)	0,000
Tidak Teratur	0 (0%)	17 (89,5%)	
Total	19 (50%)	19 (50%)	

Berdasarkan tabel 4, Terdapat Hubungan antara Aktivitas Olahraga terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Semester V Prodi D.III Kebidanan yaitu P-Value = 0,000.

IV. DISCUSSION

Hubungan Kebiasaan Makan terhadap Status Gizi

Berdasarkan Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai P-Value = 0,000 (P-Value < α), berarti pada $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa Ada hubungan yang bermakna antara Kebiasaan Makan terhadap Status Gizi. Analisa hubungan dua variabel didapatkan OR = 153,000 (95% CI : 12,681 – 1845,920).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pantaleon, 2019) dilakukan uji hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi, hasilnya menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,001$). Sebagian besar Remaja Putri di SMA Negeri II memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 84 orang (84%) dan berdasarkan hasil analisis statistik menunjukkan bahwa kebiasaan makan berhubungan dengan status gizi remaja putri.

Penelitian ini didukung oleh teori (Rosdiana et.al, 2023) yang mengatakan bahwa tumbuh kembang remaja dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung salahsatunya ditandai dengan jumlah dan jenis asupan yang dikonsumsi tiap harinya yang tergambar dalam status gizi remaja. Adapun faktor tidak langsung salahsatunya faktor lingkungan, termasuk kebiasaan dan perilaku makan remaja. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan, yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan.

Namun hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Maslakhah & Prameswari, 2022) bahwa Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan ($p=0,635$) dengan

status gizi lebih remaja putri usia 16-18 tahun.

Berdasarkan asumsi peneliti, pada masa remaja adalah masa yang sangat rentan terutama remaja perempuan, berdasarkan jawaban dari kuesioner, beberapa mahasiswa menjawab kebiasaan makan mereka sudah cukup baik, memilih makanan yang dimasak sendiri atau masakan ibu dirumah, dan memilih cemilan yang sehat seperti buah. Sedangkan beberapa mahasiswa yang lain lebih suka makanan diluar dibanding makanan rumahan, terutama mahasiswa yang tinggal dikos - kosan alasannya lebih praktis tanpa harus capek memasak, makanan yang dipilih juga kebanyakan makanan cepat saji, yang hampir semua dimasak dengan minyak atau digoreng. Oleh karena itu kebiasaan makan sangat mempengaruhi status gizi seseorang. Agar status gizi menjadi baik diperlukan adanya penguatan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang, manfaat gizi seimbang bagi Kesehatan tubuh, pemilihan bahan makanan, cara mengolah makanan yang lebih sehat.

Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Status Gizi

Berdasarkan Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai P-Value = 0,000 (P-Value < α), berarti pada $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa Ada hubungan yang bermakna antara Aktivitas Olahraga terhadap Status Gizi. Analisa hubungan dua variabel didapatkan OR = 0,095 (95% CI : 0,025 – 0,356).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Roring et al., 2020) yaitu berdasarkan uji hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi menggunakan uji koefisien korelasi spearman, diperoleh hasil nilai sig. (2 tailed) yaitu 0.003, dalam dasar pengambilan keputusan apabila nilai

signifikan <0.05 maka bisa disimpulkan memiliki hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi pada responden pemuda. Hasil koefisien korelasi diketahui sebesar 0.358 maka nilai ini menandakan tingkat hubungan moderat pada arah hubungan positif antara aktivitas fisik dan status gizi

Menurut penelitian (Roring et al., 2020) yang mengatakan bahwa manfaat aktivitas fisik pada status gizi salahsatunya adalah untuk menjaga berat badan agar tetap ideal. Aktivitas fisik bisa meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa zat lemak dapat terbakar sebagai kalori. Inilah yang membuat adanya hubungan pada aktivitas fisik dengan status gizi.

Namun hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pantaleon, 2019) bahwa didapatkan Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga ($p=1,00$) dengan status gizi lebih remaja putri usia 16-18 tahun.

Menurut (Pantaleon, 2019) Faktor lain yang erat kaitannya dalam mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik, namun pada penelitiannya aktivitas fisik seperti menyapu, mengepel, menari, berkebun, jalan-jalan dan lainnya belum dapat diukur sehingga pengeluaran energi yang diteliti tidak sepenuhnya tergambarkan. Kebiasaan makan yang dilakukan setiap remaja juga berbeda, banyak remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang baik namun tidak menutup kemungkinan remaja lebih giat dalam

melakukan aktivitas fisik seperti melakukan pekerjaan rumah ataupun kegiatan lain sehingga pemasukkan dan pengeluaran zat gizinya seimbang.

Berdasarkan asumsi peneliti aktivitas olahraga sangat diperlukan untuk Kesehatan tubuh, dengan olahraga lemak tubuh dapat dibakar sehingga tubuh menjadi lebih sehat dan bugar. Olahraga yang baik yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan dengan intensitas secara teratur. Berdasarkan jawaban dari kuesioner mahasiswa menjawab rutin melakukan olahraga setidaknya 1-2 kali/minggu dengan intensitas >30 menit. Sedangkan beberapa mahasiswa yang lain mengatakan jarang bahkan tidak pernah berolahraga. Oleh karena itu olahraga juga ada kaitannya dengan status gizi. Kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga sangat dibutuhkan, mengadakan jadwal olahraga rutin setiap sabtu dan minggu pagi sangat membantu agar mahasiswa berolahraga secara teratur.

V. CONCLUSION

Kesimpulan berdasarkan penelitian didapatkan bahwa penelitian ini menemukan Sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan makan yang baik yaitu sebanyak 20 orang (52,6%). Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa melakukan aktivitas olahraga dengan teratur sebanyak 21 orang (55,3%). Ada hubungan yang signifikan antara Kebiasaan Makan dan Aktivitas Olahraga yaitu *P-Value* 0,000.

REFERENCES

- de Gouw, L., Klepp, K. I., Vignerová, J., Lien, N., Steenhuis, I. hm, & Wind, M. (2010). Associations between diet and (in)activity behaviours with overweight and obesity among 10–18-year-old Czech Republic adolescents. *Public Health Nutrition*, 13(10A), 1701–1707. <https://doi.org/10.1017/S1368980010002259>
- EMC Health Care. (2019). *Masalah Gizi Paling Umum pada Remaja*. <https://www.emc.id/id/care-plus/masalah-gizi-paling-umum-pada-remaja>
- Maryam, S. (2016). *Maryam 2016 Gizi dalam kesehatan reproduksi.pdf* (P. P. Lestari (ed.); 1st ed.). Salemba Medika.
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(3), 69–76. <https://media.neliti.com/media/publications/316330-hubungan-pengetahuan-gizi-dan-kebiasaan-a58a9e06.pdf>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Rosdiana et.al. (2023). *Gizi dalam Daur Kehidupan Gizi Remaja* (B. Cendekia (ed.); 1st ed.). CV Bayfa Cendekia Indonesia. [https://books.google.co.id/books?id=FAraEAAAQBAJ&pg=PA30&dq=aritonang+kebiasaan+makan+dan+gizi&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwiwq4nOz7SEAxU0TWwGHa0fAL8Q6AF6BAGHEAI#v=onepage&q=aritonang kebiasaan makan dan gizi&f=false](https://books.google.co.id/books?id=FAraEAAAQBAJ&pg=PA30&dq=aritonang+kebiasaan+makan+dan+gizi&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwiwq4nOz7SEAxU0TWwGHa0fAL8Q6AF6BAGHEAI#v=onepage&q=aritonang%20kebiasaan%20makan%20dan%20gizi&f=false)
- UNICEF. (2021). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. In *Unicef*. <https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi&hx2009>