



Gambaran Status Gizi dan Aktivitas Fisik Anak Usia 6-12 Tahun Di SD Kristen Saumlaki Maluku Tenggara Barat

Mona Susy Mouw¹, Dary², Dennys Christovel Dese³

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Keperawatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

² Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
dary.dary@uksw.edu



Keywords:
Nutritional Status, Physical Activity

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study is to describe the picture of the nutritional status and physical activity of children aged 6-12 years.

Methods: This research method uses descriptive quantitative research methods with a cross sectional approach . This research was conducted at Saumlaki Christian Elementary School, South Tanimbar Subdistrict, West Southeast Maluku Regency in September - October 2021. Sampling technique using probability sampling with the number of respondents 44 boys and girls with the age range of 6-12 years. The data collection in this study used anthropometric measurements to measure nutritional status and IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) questionnaires to measure physical activity.

Results: The results showed the majority of children (81.1%) have undernutrition status and the rest with good nutritional status and more nutrition. Children's physical activity is in the category of moderate physical activity at 51.1%

Conclusion: Based on the results of research that has been done, it can be concluded that the nutritional status and physical activity of children aged 6-12 years in Saumlaki Christian Elementary School is quite diverse. This is evidenced by children who have a nutritional status of 81.1%, normal nutritional status 13.6% and nutritional status over 4.5%. Of these percentages, most students in Saumlaki Christian Elementary School have a tendency to undernutrient status. This nutritional status is caused by a lack of energy and protein consumption as well as an irregular diet. Children's nutritional status affects their daily activities.

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keseimbangan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak, dapat diindikasikan dari berat badan serta tinggi badan anak. Status gizi didefinisikan sebagai gambaran kondisi fisik atau kesehatan anak dalam keseimbangan tubuh. Permasalahan yang terjadi pada status gizi anak diantaranya kurang gizi dan obesitas, yang disebabkan oleh faktor eksternal dan faktor internal, berkaitan dalam memenuhi kebutuhan gizi dan kondisi fisik anak (Harjatmo, Par'i, & Wiyono, 2017).

Indonesia menjadi salah satu Negara yang memiliki permasalahan status gizi pada anak. Permasalahan status gizi pada anak di Indonesia belum teratasi secara menyeluruh. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan permasalahan status gizi anak setiap tahun. Pada tahun 2017 permasalahan status gizi di Indonesia sebanyak 3,80% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 3,90%. Permasalahan status gizi anak di Indonesia yaitu status gizi kurus sebanyak 6,8%, status gizi normal sebanyak 70,8%, status gizi gemuk sebanyak 10,8% dan status gizi dengan obesitas sebanyak 9,2%, Rikesdas (2018). Di provinsi Maluku permasalahan status gizi anak yang terjadi yaitu status gizi sangat kurus sebanyak 3,7%, status gizi kurus sebanyak 11,5%, status gizi normal sebanyak 74,6%, status gizi gemuk sebanyak 5,8%, dan status gizi obesitas sebanyak 4,4%. Di Maluku Tenggara Barat permasalahan status gizi pada anak yang terjadi yaitu status gizi sangat kurus sebanyak 3,17%, status gizi kurus sebanyak 15,28%, status gizi normal sebanyak 69,89%, status gizi gemuk sebanyak 8,01%, dan status gizi obesitas sebanyak 3,65%. Permasalahan status gizi anak yang terjadi di Maluku Tenggara Barat terjadi karena tingkat kemiskinan, masalah gizi dan kesehatan yang dialami serta kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap pentingnya keseimbangan gizi dalam asupan pola makan yang sehat dan teratur untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik (Rikesdas, 2018).

Dalam memenuhi kebutuhan aktivitas fisik anak salah satu faktornya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan asupan makan dan asupan gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas fisik anak berbeda tiap usia, anak usia 0-1 tahun mengalami kecepatan dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh, anak usia 2-3 tahun akan mulai aktif dalam kegiatan bermain, anak usia 4-6 tahun sangat aktif

dalam melakukan kegiatan fisik dan anak usia 6-12 tahun melakukan aktivitas fisik diantaranya kegiatan bermain dan pembelajaran yang berkaitan pada kegiatan fisik. Aktivitas fisik pada anak usia 6-12 tahun sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Data Rikesdas (2018) aktivitas fisik pada anak usia 6-12 tahun di Indonesia yaitu sebanyak 33,5% anak kurang melakukan aktivitas fisik dan sebanyak 66,5% anak berada pada kategori cukup melakukan aktivitas fisik. Sementara itu di Maluku, teridentifikasi sebanyak 42% anak kurang melakukan aktivitas fisik dan 57,46% anak cukup melakukan aktivitas fisik. Untuk Maluku Tenggara Barat, data anak dengan aktivitas fisik aktif sebanyak 72,38% dan aktivitas fisik yang kurang sebanyak 27,62%.

Status gizi anak berpengaruh terhadap aktivitas fisik yang dilakukan anak. Penelitian yang dilakukan oleh Widyantari, Nuryanto, & Dewi (2018). menunjukkan bahwa anak yang memiliki status gizi obesitas memiliki aktifitas fisik yang kurang, sedangkan anak yang memiliki status gizi normal memiliki aktifitas fisik yang baik.

Permasalahan status gizi dan aktifitas fisik anak yang kurang perlu menjadi perhatian. Penelitian ini mendeskripsikan gambaran status gizi dan aktifitas fisik anak usia 6-12 tahun di Saumlaki, Maluku Tenggara Barat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah penelitian yang dilakukan pada waktu tertentu (Toulasik, 2019). Pada penelitian ini variabel yang diteliti yaitu gambaran status gizi dan aktivitas fisik pada anak usia 6-12 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I- VI yang berjumlah 380 siswa. Jadi dalam penelitian ini, peneliti tidak mungkin mengambil sampel dari siswa kelas I-VI dalam jumlah siswa yang banyak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan menggunakan rumus slovin Dewi (2017). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 44 responden.

$$\text{Rumus slovin: } n = \frac{N}{1+(N \times e)} \quad n = \frac{380}{1+(380 \times 0,02)} = \frac{380}{8,6} = 44$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah seluruh populasi

e = Toleransi kesalahan (eror)

Data penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik observasional antropometri untuk mengidentifikasi status gizi dengan melakukan pengukuran status gizi menggunakan *z-score* untuk mengukur indeks masa tubuh menurut umur. Pada anak usia 5-18 tahun penentuan status gizi sebagai berikut gizi kurang (*thinness*) (- 3 SD sd <- 2 SD), gizi baik (normal) (-2 SD sd +1 SD), gizi lebih (*overweight*) (+ 1 SD sd +2 SD) dan Obesitas (*obese*) (> + 2 SD) (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

$$IMT/U = \frac{BB (Kg)}{TB (m) \times TB (m)}$$

Sementara itu, data terkait aktivitas fisik diperoleh menggunakan pengukuran aktivitas fisik IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) (Castañeda, Aznar, & Baquero, 2017) dengan menggunakan kuensioner dipresentasikan dalam MET (*Metabolic Equivalent Of Task*) MET/minggu total aktivitas fisik = Penjumlahan MET/minggu dari aktivitas berjalan + aktivitas sedang + aktivitas berat. Data yang telah diperoleh kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisa data statistik deskriptif. Analisis data deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan gambaran status gizi dan aktivitas fisik pada anak usia 6- 12 tahun. Pengambilan data dilakukan pada bulan September sampai Oktober 2021 di SD Kristen Saumlaki Kabupaten Maluku Tenggara Barat.

HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden, status gizi dan aktivitas fisik anak usia 6 sampai 12 tahun di SD Kristen Saumlaki. Status gizi anak yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu status gizi kurang, status gizi baik, status gizi lebih dan obesitas. Sementara itu, untuk aktivitas fisik anak yang didapatkan yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Secara umum aktivitas fisik anak di SD Kristen Saumlaki, Maluku Tenggara Barat yaitu membantu orang tua seperti berjualan keliling kampung, ke sekolah berjalan kaki, bermain dengan teman sebaya setelah pulang sekolah seperti sepak bola, lompat tali, kelereng, petak umpet dan lain-lain.

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Kristen Saumlaki Tanimbar Kabupaten Maluku Tenggara Barat pada siswa kelas 1 sampai kelas 6 yang berjumlah 44 responden. Karakteristik responden dalam penelitian ini berupa usia dan jenis kelamin anak. Berdasarkan jenis kelamin responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini kebanyakan berjenis kelamin laki-laki 24 orang atau 54,5%. Sementara itu, terkait dengan usia anak dalam penelitian ini cukup bervariasi yaitu mulai dari usia 6-12 tahun. Lebih rinci karakteristik reponden yang terlibat dalam penelitian ini disampaikan pada tabel 1 untuk karateristik berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Usia (tahun)	6	20,5
	7	13,6
	8	9,1
	9	22,7
	10	0
	11	29,5
	12	4,5
Jenis Kelamin	Laki-laki	54,5
	Perempuan	45,5
	Jumlah	100

Sumber : Data Primer

Status Gizi

Pada penelitian ini didapatkan bahwa dari 44 responden sebanyak 81,8% atau 36 responden memiliki status gizi kurang, 6 responden atau 13,6% memiliki status gizi baik dan 2 reponden atau 4,5% memiliki status gizi lebih. Status gizi responden ditentukan dengan perhitungan indeks masa tubuh per usia (IMT/U) berdasarkan *Z-score* Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indoensia (2020). Tabel 2 menunjukkan status gizi responden dalam penelitian ini.

Tabel. 2 Status Gizi Anak

Status Gizi	n	%
Gizi Kurang (<i>thinness</i>)	36	81,8
Gizi Baik (normal)	6	13,6
Gizi Lebih (<i>overweight</i>)	2	4,5
Obesitas (<i>obese</i>)	0	0
Jumlah	44	100,0

Sumber : Data Primer

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik anak yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu dari total 44 responden sebanyak 19 responden atau 42,2% melakukan aktivitas fisik ringan, 23 responden atau 51,1% melakukan aktivitas sedang, dan 2 orang dengan 4,4% melakukan aktivitas berat. Tabel. 3 menunjukkan aktivitas fisik anak dalam penelitian ini. Aktivitas fisik ringan pada penelitian ini ditentukan dengan kriteria : responden berangkat ke sekolah menggunakan kendaraan pribadi, menonton TV lebih dari 2 jam, saat jam istirahat responden memilih untuk berbicara dengan teman sambil makan dan ketika pulang sekolah responden langsung beristirahat. Sementara itu, aktivitas fisik sedang pada penelitian ini ditentukan berdasarkan kriteria : bermain video game labih dari 3 jam per hari, aktif mengikuti kegiatan olah raga di dalam sekolah 1 kali seminggu dan mengikuti olah raga diluar sekolah seperti sepak bola, berenang. Terkait dengan aktivitas fisik berat ditentukan dengan kriteria : responden melakukan olah raga lebih dari 3 kali dalam seminggu, bermain bersama teman setiap pulang sekolah serta saat jam istriahtat bermain bersama teman yaitu lari-larian dan bermain kelereng.

Tabel. 3 Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Ringan	19	42,2
Sedang	23	51,1
Berat	2	4,4
Jumlah	44	100,0

Sumber : Data Primer

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang memiliki status gizi lebih sebanyak 4,5%, status gizi normal sebanyak 13,6%, status gizi kurang sebanyak 81,8%. Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa di

SD Kristen Saumlaki memiliki kecenderungan status gizi kurang. Status gizi kurang yang dialami anak dapat disebabkan oleh konsumsi energi (karbohidrat, protein dan lemak) dalam makan sehari-hari yang rendah dan atau disertai dengan penyakit infeksi yang berpengaruh pada angka kecukupan gizi (AKG). Selain itu, status gizi kurang yang dialami anak dapat dipengaruhi kurangnya zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Status gizi kurang yang dialami anak dapat berpengaruh pada kurang optimalnya tumbuh kembang anak sehingga dapat menurunkan kecerdasan anak Wiradyani, Pramesthi, Raiyan, Nuraliffah, & Nurjanatun (2016). Secara umum anak-anak di lokasi penelitian lebih sering mengkonsumsi beras merah, ubi-ubian dan pisang rebus, jagung dan ikan laut. Sementara itu, untuk konsumsi serat seperti sayuran masih kurang mengingat harga sayuran yang cukup mahal di daerah penelitian. Konsumsi gizi khususnya energi dan protein masyarakat di Maluku Tenggara Barat di bawah 100% yaitu tingkat konsumsi energi 84% dan protein 87,7% Agustyn, et al (2007). Anak-anak di SD Kristen Saumlaki juga memiliki pola makan yang tidak teratur yaitu jika sudah jajan di sekolah biasanya tidak makan siang lagi di rumah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septi (2015) yang menunjukkan responden dengan status gizi kurus sebanyak 21 orang (53,8%) dan status gizi gemuk sebanyak 14 orang (53,8%).

Status gizi kurang yang dialami anak menunjukkan rendahnya konsumsi energi yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik anak. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik dapat dilakukan dengan membakar energi tubuh. Kebutuhan energi setiap orang berbeda-beda tergantung dengan jenis aktivitas fisik yang dilakukannya. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan memerlukan energi yang lebih banyak. Pemenuhan energi untuk melakukan aktivitas fisik diperoleh dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein dan lemak secara seimbang. Pada anak-anak Aktivitas fisik yang dilakukan dapat berupa aktivitas sehari-hari di lingkungan sekolah maupun di rumah. Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa siswa SD Kristen Saumlaki memiliki kecederungan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 23 responden atau 51,1%. Aktifitas fisik ringan juga cukup tinggi yaitu sebanyak 19 responden atau 42,2% sedangkan 2 responden atau 4,4% melakukan aktivitas berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak melakukan aktivitas

fisik seperti menonton TV, bermain game online, belajar dan menghabiskan waktu istirahat dengan bercengkrama bersama teman didalam kelas. Olahraga hanya dilakukan oleh anak setiap satu minggu sekali di sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasan, Juniaarsyah, Ihsani, Hidayat, Winata, & safei (2020) yang menunjukkan rata-rata tingkat aktifitas fisik siswa SD di kota Bandung masuk dalam kategori rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Siagian, Albiner, & Sudaryati (2018) di SD Negeri 2 Bengkalis menunjukkan sebanyak 43 orang (66,2%) anak melakukan aktivitas ringan. Sementara itu, penelitian Maki, Mayulu, & Djarkasi (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik anak usia Sekolah Dasar di Kota Manado sebagian besar anak melakukan aktivitas fisik ringan dan sangat berat di waktu luang yaitu 9 dan 52 responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik anak usia 6-12 tahun di SD Kristen Saumlaki cukup beragam. Hal ini terbukti dengan anak yang memiliki status gizi kurang 81,1%, status gizi normal 13,6% dan status gizi lebih 4,5%. Berdasarkan persentase tersebut, sebagian besar siswa di SD Kristen Saumlaki memiliki kecenderungan status gizi kurang. Status gizi kurang ini disebabkan oleh kurangnya konsumsi energi dan protein serta pola makan yang tidak teratur. Status gizi yang dimiliki oleh anak-anak secara langsung berpengaruh pada aktivitas mereka dimana mereka lebih banyak melakukan aktivitas fisik sedang, sehingga sangat penting bagi pemerintah setempat maupun pihak sekolah, serta kesadaran orang tua dalam memperhatikan gizi dan aktivitas anak usia 6-12 tahun di daerah tersebut

DAFTAR PUSTAKA

Riset Kesehatan Dasar. (2007). Badan Penelitian Dan pengembangan Departemen Kesehatan RI.
 Agustyn, G., Amanupunyo, H., Lemaheriwa, S., Timisela, N. R., Thenu, S., Jambormias, E., et al. (n.d.). Kajian Masalah Pangan di Kabupaten Maluku Tenggara Barat. *BPTP Maluku - Pemda Prov. Maluku - Universitas Pattimura* 136.
 Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 51-58.
 Castañeda, F. J., Aznar, C. T., & Baquero, C. M. (2017). Validity, Reliability and Associated

Factors of the International Physical Activity Questionnaire Adapted to Elderly (IPAQ-E). *Revista espanola de salud publica*, 91.
 Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
 Hasan, M. F., Juniaarsyah, A. D., Ihsani, S. I., Hidayat, I. I., Winata, B., & safei, I. (2020). Pemetan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Kota Bandung. *Jurnal Olahraga*.
 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan dasar. *Jakarta: ISSN 208-270*.
 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Jakarta*.
 Laelatul, K. (2020). Proses Asuhan Gizi Komunitas pada Balita di Desa Wirokerten Bnguntapan Bantul Yogyakarta. *Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
 Maki, O., Mayulu, N., & Djarkasi, G. S. (2019). Hubungan Asupan Energi Makanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Maanado. *Jurnal Teknologi Pertanian (Agricultural Technology Journal)*.
 Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Standar Antropometri Anak.
 Septi, N. (2015). Gambaran Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar di Desa Laksamana dan Desa Selat Guntung Kecamatan Sabak Auh Kabupaten Siak [skripsi]. *Pekanbaru: Fakultas Kedokteran UR*.
 Siagian, Albiner, & Sudaryati, E. (2018). Hubungan Pendapatan Orang Tua, Aktivitas Fisik Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar 1 Bengkalis. *Statistik Daerah Kabupaten Maluku Tenggara Barat*. (2018). *Saumlaki: ISBN 978-602- 0957-54-8*.
 Tai, M. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Anak Sekolah Dasar Yang Mengalami Obesitas dan Overweight di SD Muhammadiyah 2 Kupang. *Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang*.
 Widyantari, N. M., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar . *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 214-222.
 Wiradyani, L. A., Pramesthi, I. L., Raiyan, M., Nuraliffah, S., & Nurjanatun. (2016). Gizi dan kesehatan anak usia sekolah dasar. *SEAMEO RECFON*, 7.