



# Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan

Volume 8 No 2 (2024): 217-224

P-ISSN: 2615-2851 E-ISSN: 2622-7622

Published by Tadulako University

Journal homepage: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/index>

DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1602>

## Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak

### The Relationship of Snack Consumption Frequency and Physical Activity with Nutritional Status in Students of Muhammadiyah 1 Gatak Middle School

Vira Annisa Rahmadani<sup>1</sup>, Sudrajah Warajati Kisnawaty<sup>1\*</sup>, Muwakhidah<sup>1</sup>

Correspondensi e-mail: swk329@ums.ac.id

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

#### ABSTRAK

Permasalahan gizi pada anak remaja terbilang cukup tinggi karena masa ini seseorang akan mengalami masa pertumbuhan yang cepat setelah masa bayi dan anak-anak. Permasalahan gizi anak akan banyak terdampak dari jajanan yang dikonsumsi dan banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Observasional Analitik dengan *cross sectional* sebagai pendekatannya. Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 Gatak dengan sampel berjumlah sebesar 66 siswa. Pemilihan sampel dilakukan dengan *Simple Random Sampling*. Pengukuran variabel frekuensi konsumsi jajanan dilakukan dengan *form Food Frequency Questionnaire* (FFQ) jajanan dalam 1 bulan terakhir, pengukuran aktivitas fisik dilakukan dengan *form* aktivitas fisik selama 7 hari dengan menghitung nilai PAL, dan pengukuran status gizi dengan indeks IMT/U. Analisis data yang digunakan adalah Uji Korelasi *Pearson*. Hasil analisis univariat menunjukkan siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak paling banyak memiliki frekuensi konsumsi jajanan yang jarang (53%), aktivitas fisik ringan (50%), dan status gizi baik (72,7%). Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan ( $p = 0,234$ ) dan aktivitas fisik ( $p = 0,126$ ) dengan status gizi. Tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak.

#### ABSTRACT

Nutritional problems in teenagers are quite high because at this time a person will experience a period of rapid growth after infancy and childhood. Children's nutritional problems will be greatly impacted by the snacks they consume and the amount of physical activity they do. This research aims to determine the relationship between the frequency of snack consumption and physical activity with the nutritional status of SMP Muhammadiyah 1 Gatak students. This research used an Observational Analytical with *cross sectional* as the approach. This research was conducted at SMP Muhammadiyah 1 Gatak with a sample of 66 students. Sample selection was carried out using *Simple Random Sampling*. The measurement of the variable frequency of snack consumption was carried out using the *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) form for snacks in the last 1 month, measurement of physical activity was carried out using a physical activity form for 7 days by calculating the PAL value, and measuring nutritional status with the BMI/U index. The data analysis used was the *Pearson Correlation Test*. The results of univariate analysis showed that students from SMP Muhammadiyah 1 Gatak most frequently have rare snack consumption (53%), light physical activity (50%), and good nutritional status (72,7%). The results of bivariate analysis showed that there was no relationship between snack consumption frequency ( $p = 0,234$ ) and physical activity ( $p = 0,126$ ) with

#### INFO ARTIKEL

#### ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 14 09 2024

Accepted: 26 11 2024

#### Kata Kunci:

Frekuensi Konsumsi Jajanan, Aktivitas Fisik, Status Gizi

Copyright (c) 2024 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

---

*nutritional status. There was no significant relationship between the frequency of snack consumption and physical activity with nutritional status in students of SMP Muhammadiyah 1 Gatak.*

**Keywords:** *Frequency of Snack Consumption, Physical Activity, Nutritional Status*

---

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja menjadi salah satu masa yang akan dilewati oleh seseorang setelah masa kanak-kanak. Pada masa bayi dan masa kanak-kanak, seseorang akan mengalami pertumbuhan yang sangat cepat. Selanjutnya, masa pertumbuhan tetap berlanjut pada masa remaja dan dapat dikatakan terbilang cepat (Fikawati, Syafiq, & Veratamala, 2020). Cepatnya pertumbuhan yang dialami oleh remaja inilah yang menjadikan mereka rentan mengalami masalah gizi. Jika dibandingkan dengan seseorang yang telah melewati masa pertumbuhannya, asupan gizi akan lebih banyak dibutuhkan oleh orang yang masih dalam proses masa pertumbuhan. Oleh karena itu, seseorang yang sedang dalam masa pertumbuhan, terutama remaja, perlu asupan gizi yang optimal agar perkembangan dan pertumbuhannya turut optimal (Rasmaniar *et al.*, 2023). Anak yang sedang berada di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sudah termasuk ke dalam masa remaja karena berdasarkan Kemenkes RI (2014) menyebutkan bahwa seseorang dikatakan remaja apabila berada direntang usia 10-18 tahun.

Prevalensi masalah gizi (IMT/U) yang cukup tinggi di Indonesia terdapat pada remaja dengan rentang usia 13-15 tahun adalah gemuk, yaitu sebesar 11,2%. Begitu pula terjadi di Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Di daerah tersebut, prevalensi masalah gizi (IMT/U) yang cukup tinggi pada remaja usia 13-15 tahun adalah gemuk, yaitu sebesar 11,08%. Angka ini diperoleh dari data yang diungkapkan oleh Riskesdas (2018).

Seseorang memiliki kondisi status gizi tertentu yang dipengaruhi oleh dua faktor. Pertama, faktor langsung yang meliputi riwayat infeksi penyakit atau asupan gizi yang diperoleh seseorang. Kedua, adalah faktor tidak langsung, seperti kebersihan lingkungan, pola asuh yang diterapkan oleh orang tua, kondisi pelayanan kesehatan, dan ketersediaan pangan (UNICEF, 1998).

Frekuensi konsumsi makanan juga dapat mempengaruhi status gizi karena frekuensi konsumsi makanan termasuk satu dari beberapa aspek yang dapat digunakan untuk menentukan pola makan seseorang selain dilihat dari jenis dan jumlah atau porsi makanan yang dikonsumsi (Qomariah *et al.*, 2022). Jajanan menjadi salah satu jenis makanan yang dapat dinilai frekuensi konsumsinya pada anak sekolah karena mereka cenderung memiliki kebiasaan yang sering mengonsumsi jajanan. Jajanan yang biasanya mereka konsumsi dijual di kantin dalam sekolah atau pun dijual oleh pedagang lain di luar lingkungan sekolah karena setiap hari kegiatan mereka lebih banyak berada di sekolah dan lingkungan sekolah kecuali pada hari libur (Hutabarat *et al.*, 2022). Dwijayanti & Chao (2021) yang melakukan penelitian di Kota Malang mengungkapkan bahwa dalam penelitian yang mereka lakukan telah menyebutkan bahwa konsumsi jajanan memiliki frekuensi yang berhubungan dengan status gizi pada remaja di kota tersebut ( $p = 0,000$ ).

Pengaruh oleh faktor yang bersifat langsung lainnya juga berdampak dan berkaitan dengan status gizi. Faktor lain tersebut adalah berasal dari aktivitas fisik, yakni gerakan tubuh yang dilakukan sebagai sebuah kegiatan agar timbul aktivitas otot dan pengeluaran energi menjadi meningkat (Welis & Rifki, 2013). Aktivitas fisik banyak dilakukan oleh remaja sehingga status gizi mereka juga turut terpengaruhi (Ariaini *et al.*, 2022). Katmawanti *et al.* (2019) dalam penelitian yang telah dilakukannya menyebutkan status gizi seseorang berhubungan dengan aktivitas fisik yang dilakukannya ( $p = 0,000$ ). Penelitian ini dilakukan di Kota Malang, tepatnya pada siswa kelas VII SMP Negeri.

Peneliti kemudian memilih salah satu sekolah yang terletak di Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, yaitu SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Berdasarkan dari data studi pendahuluan di SMP Muhammadiyah 1 Gatak pada bulan Mei 2023 dengan subjek kelas 7A sebanyak 23 siswa didapatkan persentase siswa yang mengalami masalah gizi kurang sebesar 43,5% dan lebih sebesar 17,4%. Maka dari itu, pelaksanaan penelitian yang dilakukan peneliti kali ini memiliki tujuan untuk mengungkapkan hubungan frekuensi konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak.

## **METODE**

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode dengan pendekatan tertentu yang disebut observasional analitik. Sementara itu, pendekatan yang dimaksud untuk melengkapi metode tersebut adalah pendekatan *cross sectional*. Adapun lokasi pelaksanaan penelitian ini adalah di SMP Muhammadiyah 1 Gatak, Kabupaten Sukoharjo. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Agustus 2024.

Dalam pelaksanaannya, populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak sebanyak 172 siswa. Kemudian, untuk mengambil sampel, digunakan teknik *simple random sampling* dengan dua kriteria. Beberapa kriteria inklusi pada pengambilan sampel ini adalah: (1) siswa dengan kesediaan menjadi responden, (2) siswa yang berasal dari kelas 7, 8, maupun 9, (3) siswa yang hadir pada saat penelitian, (4) siswa yang dapat berkomunikasi dengan baik, (5) siswa yang sehat jasmani. Adapun kriteria eksklusi dari sampel yang diambil adalah: (1) siswa yang pindah sekolah, (2) siswa yang sakit pada saat penelitian berlangsung, (3) siswa yang mengundurkan diri menjadi responden, (4) siswa yang sedang menjalankan diet khusus. Subjek penelitian yang diperoleh dari hasil perhitungan menggunakan rumus *Lemeshow* (1997) sebanyak 66 siswa yang terpilih dari hasil acak seluruh siswa di SMP Muhammadiyah 1 Gatak.

Konsumsi jajanan diketahui frekuensinya melalui penggunaan instrumen penelitian berupa FFQ atau *form Food Frequency Questionnaire* dengan menanyakan konsumsi jajanan dalam 1 bulan terakhir. Pengkategorian frekuensi konsumsi jajanan dapat ditentukan melalui nilai mean dari hasil skor konsumsi makanan jajanan pada semua responden karena data berdistribusi normal. Kategori tersebut adalah jarang ( $<$  mean skor konsumsi jajanan) dan sering ( $\geq$  mean skor konsumsi jajanan) (Sirajuddin *et al.*, 2018). Selain itu, aktivitas fisik diukur dengan menggunakan *form* aktivitas fisik selama satu minggu untuk mengetahui nilai *Physical Activity Level* (PAL).

FAO/WHO/UNU (2004) menyatakan bahwa nilai PAL tersebut kemudian dapat digunakan sebagai penentu kategori aktivitas fisik. Untuk memperoleh data status gizi, responden diukur berat serta tinggi badannya menggunakan alat bantu, yakni timbangan injak digital dan stadiometer. Agar data yang diperoleh lebih akurat, dilakukan pengukuran berat badan sebanyak dua kali. Hasil pengukuran tersebut kemudian digunakan untuk menghitung nilai *z-score* menggunakan indikator IMT/U. Penentuan status gizi kemudian dapat dilakukan menggunakan *z-score* (Kemenkes RI, 2020).

Karakteristik responden dideskripsikan menggunakan analisis univariat. Analisis ini juga digunakan untuk menjelaskan variabel penelitian dalam bentuk persentase dan distribusi. Sementara itu, variabel yang terikat dengan variabel yang bebas dapat diketahui hubungannya melalui analisis yang digunakan, yakni analisis bivariat. Analisis ini dilakukan menggunakan Korelasi *Pearson* dengan bantuan Aplikasi *IBM SPSS Statistics 26*.

## KODE ETIK KESEHATAN

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor 5247/B.1/KEPK-FKUMS/VII/2024.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Terdapat 66 siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak yang dijadikan responden dalam penelitian ini. Usia responden mencakup 12 hingga 15 tahun. Tabel 1 berikut akan menggambarkan karakteristik responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n = 66)	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
12 tahun	11	16,7
13 tahun	29	43,9
14 tahun	16	24,2
15 tahun	10	15,2
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	34	51,5
Perempuan	32	48,5
<b>Kelas</b>		
7A	13	19,7
7B	8	12,1
8A	13	19,7
8B	7	10,6
9A	11	16,7
9B	14	21,2

Karakteristik	Frekuensi (n = 66)	Persentase (%)
<b>Uang Saku</b>		
Rendah	11	16,7
Sedang	44	66,6
Tinggi	11	16,7
<b>Frekuensi Konsumsi Jajanan</b>		
Jarang	35	53
Sering	31	47
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Ringan	33	50
Sedang	30	45,5
Berat	3	4,5
<b>Status Gizi</b>		
Gizi Buruk	1	1,5
Gizi Kurang	5	7,6
Gizi Baik	48	72,7
Gizi Lebih	5	7,6
Obesitas	7	10,6

Analisis univariat menunjukkan hasil bahwa sebagian besar dari responden berusia 13 tahun (43,9%). Sebagian besar responden berasal dari kelas 9B (21,2%). Dibandingkan dengan perempuan (48,5%), jumlah responden berjenis kelamin laki-laki cenderung lebih banyak (51,5%). Responden memiliki rentang uang saku sebesar Rp6.561 – Rp13.954 yang termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 44 responden (66,7%).

Hasil analisis frekuensi konsumsi jajanan pada 66 responden diperoleh sebanyak 35 siswa (53%) yang jarang mengonsumsi jajanan dan 31 siswa (47%) yang sering mengonsumsi jajanan. Dari pengumpulan data yang telah dilakukan, aktivitas fisik dari responden sebagian besarnya tergolong masuk kategori yang ringan (50%) dan sedang (45,5%). Sebagian status gizi responden adalah baik.

#### Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi

Analisis hubungan frekuensi konsumsi jajanan dengan status gizi ini dilakukan dengan menggunakan Uji Korelasi *Pearson* karena kedua data berdistribusi normal. Hasil dari analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi

Frekuensi Konsumsi Jajanan	Status Gizi					Total n (%)	p	r
	Gizi Buruk	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas			
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)			
Jarang	1 (2,9%)	3 (8,6%)	25 (71,4%)	2 (5,7%)	4 (11,4%)	35 (100%)	0,234	0,149
Sering	0 (0,0%)	2 (6,5%)	23 (74,2%)	3 (9,7%)	3 (9,7%)	31 (100%)		

\* Hasil Uji Korelasi *Pearson*

Pada tabel 2 di atas, analisis yang dilakukan menghasilkan nilai  $p = 0,234$  ( $p \geq 0,05$ ). Nilai tersebut diartikan bahwa frekuensi konsumsi jajanan dengan status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak tidak memiliki hubungan.

#### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Analisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi ini dilakukan dengan menggunakan Uji Korelasi *Pearson* karena kedua data berdistribusi normal. Hasil dari analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi					Total n (%)	p	r
	Gizi Buruk	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas			
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)			
Ringan	0 (0,0%)	2 (6,1%)	22 (66,7%)	4 (12,1%)	5 (15,2%)	33 (100%)	0,126*	-0,190
Sedang	1 (3,3%)	3 (10%)	24 (80%)	1 (3,3%)	1 (3,3%)	30 (100%)		
Berat	0 (0,0%)	0 (0,0%)	2 (6,7%)	0 (0,0%)	1 (33,3%)	3 (100%)		

\* Hasil Uji Korelasi *Pearson*

Analisis bivariat pada tabel 3 tersebut memperlihatkan hasil perolehan nilai  $p = 0,126$  ( $p \geq 0,05$ ). Nilai yang dapat dilihat diartikan sebagai aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak tidak memiliki hubungan.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Analisis univariat menunjukkan hasil bahwa sebagian besar dari responden berusia 13 tahun (43,9%). Sebelumnya, Hasan et al (2019) yang telah meneliti siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berdasarkan tingkat aktivitas fisiknya menyebutkan bahwa di Kota Bandung, siswa SMP termasuk kategori dengan nilai rata-rata yang sedang dalam hal melakukan aktivitas fisik. Kesimpulan ini diambil karena pada saat hari sekolah, siswa akan melakukan banyak kegiatan karena terdapat kegiatan belajar mengajar di sekolah, kegiatan ekstrakurikuler, dan mata pelajaran olahraga. Namun, pada saat hari libur, mereka cenderung menghabiskan waktunya untuk bermain *game online*.

Sebagian besar responden berasal dari kelas 9B (21,2%). Dibandingkan dengan perempuan (48,5%), jumlah responden berjenis kelamin laki-laki cenderung lebih banyak (51,5%). Dari responden tersebut, diketahui bahwa antara aktivitas fisik dan jenis kelamin terdapat hubungan yang signifikan ( $p = 0,001$ ;  $PR = 21,3$ ). Angka ini mengungkapkan perbandingan jika dibanding remaja berjenis kelamin perempuan, aktivitas fisik yang cukup lebih banyak dilakukan oleh remaja berjenis kelamin laki-laki dengan perbandingan sebesar 21,3 kali (Sujarwati et al., 2023).

Responden memiliki rentang uang saku sebesar Rp6.561 – Rp13.954 yang termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 44 responden (66,7%). Dari perolehan tersebut dapat dilihat bahwa jumlah jajanan dan jumlah uang saku yang dibawa murid saat bersekolah menunjukkan adanya hubungan signifikan ( $p = 0,000$ ). Nilai tersebut menandakan kecenderungan bahwa makin besar jumlah uang saku akan berpengaruh pada makin beragam jajanan yang dikonsumsi siswa (Alamin et al., 2014).

Hasil analisis frekuensi konsumsi jajanan pada 66 responden diperoleh sebanyak 35 siswa (53%) yang jarang mengkonsumsi jajanan dan 31 siswa (47%) yang sering mengkonsumsi jajanan. Dari nilai tersebut dapat dilihat bahwa konsumsi jajanan memiliki frekuensi yang memperlihatkan hubungan yang signifikan dengan status gizi seseorang ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,564$ ). Hal tersebut menandakan makin sering frekuensi konsumsi jajanan dapat berpengaruh pada makin tingginya nilai status gizinya (Rohmatin et al., 2023).

Dari pengumpulan data yang telah dilakukan, aktivitas fisik dari responden sebagian besarnya tergolong masuk kategori yang ringan (50%) dan sedang (45,5%). Dapat dilihat bahwa status gizi dan aktivitas fisik menunjukkan hubungan yang signifikan ( $p = 0,000$ ;  $r = -0,356$ ). Hal tersebut menunjukkan makin ringan aktivitas fisik, makin tinggi pula nilai dari status gizinya (Cahyaning et al., 2019).

Sebagian status gizi responden adalah baik. Hal ini dilihat dari 48 siswa (72,7%). Namun, tidak sedikit pula siswa yang memiliki permasalahan masalah gizi lain. Pengumpulan data yang dilakukan menunjukkan tiga permasalahan gizi lain, yaitu status gizi buruk, gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Gizi buruk yang ditemukan sebesar (1,5%). Gizi kurang yang ditemukan sebesar (7,6%). Gizi lebih yang ditemukan sebesar (7,6%). Obesitas yang ditemukan sebesar (10,6%). Sehingga apabila dijumlah terdapat 18 siswa (27,3%) yang mengalami permasalahan gizi.

### **Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi**

Frekuensi konsumsi jajanan menggambarkan seberapa sering seseorang mengonsumsi jajanan dalam kurun waktu tertentu, misalnya dalam 1 bulan terakhir yang dilihat dari frekuensi konsumsi setiap jenis makanan jajanan yang dikonsumsi (Anggiruling *et al.*, 2019). Umumnya, anak sekolah mengonsumsi jajanan yang mereka beli dari kantin sekolah ataupun dari lingkungan luar karena setiap hari kegiatan mereka lebih banyak berada di sekolah dan lingkungan sekolah kecuali pada hari libur (Hutabarat *et al.*, 2022). Padahal jajanan tersebut belum tentu terjamin kandungan gizi dan keamanannya, sementara anak sekolah seharusnya dapat lebih memperhatikan hal tersebut karena berpengaruh dengan kesehatannya terutama status gizinya (Nasriyah *et al.*, 2021).

Pada hasil analisis yang dilakukan menghasilkan nilai  $p = 0,234$  ( $p \geq 0,05$ ). Nilai tersebut diartikan bahwa frekuensi konsumsi jajanan dengan status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak tidak memiliki hubungan. Sebelumnya, Djamaluddin *et al.* (2022) telah melakukan penelitian yang hasilnya sejalan dengan penelitian ini. Dalam penelitian tersebut diungkapkan bahwa frekuensi konsumsi jajanan dan status gizi siswa anak sekolah tidak memiliki hubungan. Pada penelitian tersebut nilai yang dihasilkan adalah  $p = 1,000$  ( $p \geq 0,05$ ). Selain itu, Millatashofi & Adi (2023) juga melakukan penelitian serupa. Penelitian tersebut mengkaji kebiasaan santri dalam mengonsumsi jajanan dan hubungannya dengan status gizi mereka. Penelitian dilakukan di salah satu pondok pesantren yang ada di kota Surabaya. Kebiasaan jajan tersebut dilihat dari frekuensi jajanan pada santriwati selama seminggu. Hasilnya, nilai yang diketahui adalah  $p = 0,577$  ( $p \geq 0,05$ ). Nilai tersebut memperlihatkan status gizi santriwati di pondok pesantren tersebut tidak berhubungan dengan kebiasaan jajan.

Analisis tersebut mengungkapkan bahwa frekuensi konsumsi jajanan tidak memiliki hubungan dengan status gizi. Penyebab hal tersebut adalah berbagai faktor lain yang pengaruhnya menentukan status gizi dari seseorang. Pola konsumsi makan dapat dilihat berdasarkan jumlah atau porsi, jenis, dan frekuensi makan seseorang (Sediaoetomo, 2008).

Sementara itu, beberapa penelitian lain hasilnya tidak sejalan dengan penelitian ini. Lani *et al.* (2017) melakukan penelitian pada siswa sekolah dasar. Ia meneliti tentang mengenai konsumsi jajanan dengan *z-score* IMT/U pada siswa-siswa tersebut. Hasil yang diperoleh adalah adanya hubungan antara kosumsi jajanan dengan *z-score* IMT/U. Adapun nilai yang diperoleh adalah  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) dan nilai  $r = 0,411$  yang berarti makin tinggi konsumsi jajanan, maka *z-score* IMT/U juga makin tinggi. Frekuensi konsumsi makanan dapat mempengaruhi status gizi karena frekuensi konsumsi makanan merupakan aspek lain di samping jenis dan jumlah porsi makan yang digunakan untuk melihat kondisi status gizi seseorang (Qomariah *et al.*, 2022). Jajanan menjadi salah satu jenis makanan yang dapat dinilai frekuensi konsumsinya pada anak sekolah karena mereka cenderung memiliki kebiasaan yang sering mengonsumsi jajanan. Jajanan yang biasanya mereka konsumsi adalah jajanan yang mereka beli dari kantin sekolah ataupun di luar lingkungan tersebut karena setiap hari kegiatan mereka lebih banyak berada di sekolah dan lingkungan sekolah kecuali pada hari libur (Hutabarat *et al.*, 2022).

### **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi**

Untuk mendapat pemahaman lebih lanjut, perlu diketahui pengertian mengenai aktivitas fisik, yaitu Bergeraknya anggota tubuh sehingga menjadikan tubuh mengeluarkan energi (Noviyanti & Marfuah, 2017). Pada masa remaja biasanya memiliki tingkat keaktifan yang lebih tinggi dan banyak mengikuti kegiatan olahraga (Ariaini *et al.*, 2022).

Analisis bivariat pada penelitian ini memperlihatkan hasil perolehan nilai  $p = 0,126$  ( $p \geq 0,05$ ). Nilai yang dapat dilihat diartikan sebagai aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak tidak memiliki hubungan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang sejalan dengan analisis tersebut.

Penelitian Ernyasih & Handari (2019) menyatakan hasil bahwa status gizi dengan aktivitas fisik tidak berhubungan. Pelaksanaan penelitian tersebut bertempat di Bintaro, Jakarta Selatan. Responden yang diteliti merupakan siswa dari salah satu sekolah menengah pertama dari yayasan pendidikan Islam di kota tersebut. Dari responden remaja putri yang ada di sana. Nilai yang diperoleh  $p = 0,298$  ( $p \geq 0,05$ ). Selain itu, Desi *et al.* (2023) juga melakukan penelitian pada siswa dan siswi di Indragiri Hulu, tepatnya di SMP IT Al-Alam. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa status gizi tidak berhubungan dengan aktivitas fisik. Perolehan nilai yang dihasilkan pada penelitian tersebut adalah  $p \geq 0,05$ .

Pelaksanaan penelitian ini mengungkap status gizi dari responden dengan aktivitas fisik yang mereka lakukan tidak berhubungan. Hal tersebut disebabkan oleh masih banyaknya pengaruh yang menentukan status gizi dari faktor-faktor lain selain aktivitas fisik. Salah satu faktor lain tersebut adalah asupan makan. Tanpa memerhatikan asupan pola makan, maka melakukan aktivitas fisik tidak akan dapat mencapai hasil yang maksimal. Untuk mencapai status gizi yang baik, seseorang tidak

hanya akan membutuhkan asupan makanan yang cukup, melainkan juga perlu diimbangi dengan melakukan berbagai aktivitas fisik (Mokoagow & Munthe, 2020).

Sementara itu, beberapa penelitian lain memiliki hasil yang tidak sejalan dengan penelitian ini. Penelitian Mayyoni et al (2019) dilakukan pada siswa SMP di Kota Denpasar, Bali. Penelitian tersebut berusaha mengungkapkan bahwa status gizi menunjukkan hubungan dengan aktivitas fisik dan penggunaan *gadget*. Dari penelitian tersebut, diperoleh hasil yang mengungkapkan bahwa status gizi berhubungan dengan aktivitas fisik siswa SMP di Kota Denpasar. Nilai yang diperoleh adalah  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Sementara itu, nilai  $r = -0,550$  yang mengungkapkan makin berat aktivitas fisik, maka semakin kecil nilai IMT/U atau status gizi. Jika dilakukan secara teratur, aktivitas fisik akan memberi dampak positif. Seseorang akan lebih terbantu perbaikan status gizinya serta status gizinya akan lebih baik. Dengan begitu, tubuhnya akan senantiasa lebih bugar dan sehat (Ariaini et al., 2022).

## **KESIMPULAN**

Permasalahan gizi yang cukup banyak dialami oleh siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak, yaitu gizi kurang sebesar 43,5% dan lebih sebesar 17,4%. Namun ternyata dari hasil penelitian didapatkan ialah frekuensi konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak tidak berhubungan. Peneliti berharap SMP Muhammadiyah 1 Gatak dapat diteliti kembali untuk dapat melihat faktor lain yang mungkin terdapat keterkaitan dengan status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak yang digunakan sebagai variabel bebas. Faktor lain tersebut, seperti tingkat pengetahuan gizi, pola konsumsi makan, kebiasaan sarapan, kebiasaan membawa bekal, keterangan mengenai pekerjaan, pendapatan orang tua, riwayat pendidikan dan lain sebagainya.

**SUMBER DANA PENELITIAN:** Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

**UCAPAN TERIMA KASIH:** Saya mengucapkan terimakasih kepada kedua orang tua dan keluarga saya yang selalu memberikan doa dan dukungannya kepada saya. Saya juga mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah senantiasa membimbing saya selama proses pengerjaan artikel ini, serta teman-teman yang saya cintai yang telah membantu dan mendukung saya selama ini.

**KONFLIK KEPENTINGAN:** Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alamin, R. I., Syamsianah, A., & Mufnaetty. (2014). Hubungan Sarapan Pagi di Rumah dan Jumlah Uang Saku dengan Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah pada Siswa SD N Sukorejo 02 Semarang. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 40–50.
- Anggiruling, D. O., Ekayanti, I., & Khomsan, A. (2019). Analisis Faktor Pemilihan Jajanan, Kontribusi Gizi, dan Status Gizi Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 81–90. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i1.5914>
- Ariaini, S., Nisa, A., Yulianti, & Solechah, S. A. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Kesehatan Indonesia*, 13(1), 1–5.
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22–27. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/9984/4488>
- Desi, Ernalia, Y., & Syuryadi, N. (2023). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/i di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu. *PROSIDING Seminar Nasional Ketahanan Pangan*, 1, 1–12. <https://ketahanan-pangan.uin-suska.ac.id/index.php/home>
- Djamaluddin, I., Andiani, & Surasno, D. M. (2022). Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 48 Kota Ternate Tahun 2019. *Jurnal BIOSAINSTEK*, 4(1), 22–31. <https://doi.org/10.52046/biosainstek.v4i1.22-31>
- Dwijayanti, I., & Chao, J. C.-J. (2021). Hubungan Pola Konsumsi Camilan dan Status Gizi pada Remaja di Kota Malang, Indonesia. *Medical Technology and Public Health*, 5(2), 231–238.
- Ernyasih, & Handari, S. (2019). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Konsumsi Zat Besi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Yayasan Pendidikan Islam Bintaro Jakarta Selatan Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 15(1), 56–62. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- FAO/WHO/UNU. (2004). *Human Energy Requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation, Rome, 17-24 October 2001.* FAO/WHO/UNU. <https://www.fao.org/4/y5686e/y5686e00.htm>

- Hasan, M. F., Bahri, S., Ramania, N. S., Kusnaedi, K., Karim, D. A., & Juniarsyah, A. D. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(2), 78–83. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.2.6>
- Hutabarat, S. B., Purba, R., Mutiara, E., & Emilia, E. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Anak SD Negeri 026602 Kota Binjai. *Gizi Pangan, Klinik, Dan Masyarakat*, 2(2), 13–24.
- Katmawanti, S., Supriyadi, & Setyorini, I. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi Kelas VII SMP Negeri (Full Day School). *Journal of Public Health*, 4(2), 63–74.
- Kemendes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lani, A., Margawati, A., & Fitranti, D. Y. (2017). Hubungan Frekuensi Sarapan dan Konsumsi Jajanan dengan Z-Score IMT/U pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 277–284. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Mayyoni, N., Suiraoaka, I., & Widarti, I. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP di Kota Denpasar. *Journal of Nutrition Science*, 8(3), 172–178.
- Millatashofi, A., & Adi, A. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi pada Remaja Santriwati di Pondok Pesantren Surabaya. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 9(2), 121–127.
- Mokoagow, A., & Munthe, D. P. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Di Smp Nasional Mogoyunggung the Relationship Between Physical Activity and Nutritional Status in Mogoyunggung National Middle School. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 1(1), 20–24.
- Nasriyah, Kulsum, U., & Trisanti, I. (2021). Perilaku Konsumsi Jajanan Sekolah dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Desa Tumpangkrasak Kecamatan Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 123–129.
- Noviyanti, R., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *Proceeding The 6th University Research Colloquium: Seri MIPA Dan Kesehatan*, 421–426.
- Qomariah, S., Herlina, S., Sartika, W., & Juwita, S. (2022). Pengaruh Frekuensi Makan terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Era Pandemi Covid-19 di Pekanbaru. *Center of Research Publication and Midwifery and Nursing*, 6(1), 25–29.
- Rasmaniar, Rofiqoh, Kristianto, Y., Zulfatunnisa, N., Kafiar, R., Tinah, P., Rosnah, & Purba, D. (2023). *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Yayasan Kita Menulis.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*. Badan Litbang Kesehatan.
- Rohmatin, N. I., Hidayati, N., & Fitria. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa di SMA N 2 Bojonegoro. *Jurnal Infokes*, 13(2), 101–109.
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., Rosadi, D., Fakhriyadi, R., Fadillah, N. A., Lasari, H. H. D., & Nisa, M. A. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 3(3), 192–200. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v3i3.7218>
- UNICEF. (1998). *The State of the world's children, 1998*. Oxford University Press. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-1998>
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. UNP Press.