



Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar pada Masa Pandemi Covid-19 di SD Negeri Maradekayya 2 Kota Makassar

Sherina Dika Aprillia¹, Rosdianah Rahim², Utami Murti Pratiwi³, Abdul Rahman⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Dokter UIN Alauddin Makassar

Email: sherinadikaaprillia@gmail.com

Submitted: 04-07-2023

Revised: 10-01-2024

Accepted: 11-01-2024

How to cite: Sherina Dika Aprillia, Rosdianah Rahim, Utami Murti Pratiwi, & Abdul Rahman. (2024). The Relationship between Physical Activity and The Nutritional Status of Elementary School-Age Children During Covid-19 at SD Negeri Maradekayya 2 Makassar. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 8(1), 24-30.

DOI: [10.24252/alami.v8i1.39107](https://doi.org/10.24252/alami.v8i1.39107)

Copyright 2023 ©the Author(s)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Abstract

Nutrition is essential to a person's growth and development, especially in elementary school children. This study aimed to determine the relationship between physical activity and the nutritional status of elementary school-age children during COVID-19 at SD Negeri Maradekayya 2 Makassar. The method was quantitative research with an observational analytic design through a cross-sectional approach. The population used was students in grades 4, 5, and 6, with a total sample of 41 students using a total sampling technique. Results of the study showed that 11 children (27%) with low physical activity, 26 children (63%) with moderate physical activity, and two children (5%) with high physical activity had good nutritional status for Elementary school-age children, with two children (5%) were excess. The results of the Chi-Square test obtained a p-value of 0.614. This study concluded that their physical activity was mainly in moderate frequency, and they were in good nutritional status. There was no significant relationship between children's physical activity and the nutritional status of elementary school-age children at SD Negeri Maradekayya 2 Makassar City during the COVID-19 pandemic.

Keywords: School-age Children, Physical Activities, Nutritional Status

Abstrak

Gizi merupakan bagian yang sangat penting dalam tumbuh kembang seseorang, khususnya pada anak sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah dasar pada masa COVID-19 di SD Negeri Maradekayya 2 Makassar. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik melalui pendekatan cross-sectional. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas 4, 5, dan 6 dengan jumlah sampel sebanyak 41 siswa dengan menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik rendah sebanyak 11 anak (27%), aktivitas fisik sedang sebanyak 26 anak (63%), dan aktivitas fisik tinggi sebanyak 2 anak (5%) mempunyai status gizi baik pada anak usia Sekolah Dasar, dengan 2 anak (5%) memiliki gizi yang berlebih. Hasil uji Chi-Square diperoleh p-value sebesar 0,614. Penelitian ini menyimpulkan bahwa aktivitas fisik mereka sebagian besar berada pada frekuensi sedang dan berstatus gizi baik. Jadi, tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah dasar di SD Negeri Maradekayya 2 Kota Makassar pada masa pandemi COVID-19.

Kata kunci: Anak Usia Sekolah, Aktivitas Fisik, Status Gizi

Pendahuluan

Pada tanggal 2 Maret 2020, Indonesia untuk pertama kalinya mengonfirmasi kasus COVID-19. Pandemi COVID-19 memberikan dampak pada banyak pihak, salah satunya pada anak sekolah dasar berdasarkan Surat Edaran Nomor 2 Tahun 2020 yang diterbitkan oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) pada tanggal 12 maret 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat *Coronavirus Disease*.¹

Status gizi adalah suatu kondisi yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh.² Di Indonesia, salah satu pilar dari kesehatan masyarakat adalah gizi. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan seseorang khususnya pada anak sekolah dasar karena akan berlanjut hingga usia dewasa dan memberikan dampak yang buruk untuk kedepannya bagi kesehatan jika tidak optimal.³

World Health Organization (WHO) menyebutkan sekitar 45% anak mengalami kelebihan berat badan, 15% orang mengalami kurus, dan lebih dari 30% mengalami penghambatan pertumbuhan.⁴ Sebagai negara berkembang, hingga saat ini gizi masih menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Malnutrisi merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi pusat perhatian dunia khususnya di negara berkembang. Gizi kurang dan gizi lebih menjadi permasalahan gizi yang paling sering dialami dan jika tidak mendapat penanganan sedini mungkin maka dapat berpengaruh pada kesehatan anak di masa yang akan datang.⁵ Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa daerah perkotaan memiliki risiko obesitas yang lebih tinggi dibandingkan daerah pedesaan. Berdasarkan data untuk Kota Makassar sendiri menempati urutan pertama kasus obesitas tertinggi dengan prevalensi sebesar 11.82%.⁶

Aktivitas fisik penting untuk kesehatan fisik, emosional, dan mencapai berat badan yang normal. Aktivitas fisik dapat menyeimbangkan kalori yang terkandung dalam makanan dengan kalori yang digunakan selama aktivitas fisik, sehingga dapat mengontrol berat badan.⁴ Riskedasa tahun 2018 menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Indonesia saat ini terhitung masih rendah ditandai dengan prevalensi aktivitas fisik kurang sebesar 33,5 %. Di Kota Makassar prevalensi penduduk yang memiliki aktivitas fisik kurang masih terhitung tinggi yaitu sebesar 31,92%.⁶

Di masa pandemi COVID-19 ini, anak-anak utamanya anak usia sekolah termasuk golongan yang paling berpotensi mengalami penurunan aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dunton, *et al* dalam jurnal *BMC Public Health* (2020) menunjukkan bahwa anak usia 5-13 tahun di Amerika Serikat mengalami penurunan aktivitas fisik di awal pandemi COVID-19.⁷ Meskipun penelitian ini dilakukan di AS namun secara tidak langsung mampu memberikan gambaran bahwa pandemi memberikan efek besar pada perubahan pola aktivitas fisik anak. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah dasar pada masa pandemi COVID-19 di SD Negeri Maradekayya 2 Kota Makassar.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Maradekayya 2 Kota Makassar yang terlatak di Jl.

Veteran Utara No. 11, Kelurahan Maradekayya, Kecamatan Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan pada bulan Oktober-Desember 2021. Penelitian sudah mendapat persetujuan dari komite etik Penelitian Kesehatan UIN Alauddin Makassar dengan nomor B.178/KEPK/FKIK/XII/2021. Metode penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik observasional melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i kelas 4,5, dan 6 sebanyak 77 siswa/i dan sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 41 sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel dependen penelitian adalah status gizi anak yang dihitung menggunakan rumus indeks massa tubuh berdasarkan usia (IMT/U). Variabel independen penelitian adalah aktivitas fisik anak yang diukur dengan menggunakan kuesioner aktivitas fisik yaitu *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)* dan kebiasaan makan anak yang diukur menggunakan *food recall* 1x24 jam. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji Pearson *Chi-Square* dengan derajat kemaknaan $p < 0.05$.

Hasil Penelitian

Tabel 1 menunjukkan tabel distribusi karakteristik anak usia sekolah dasar di SD Negeri Maradekayya 2 Kota Makassar, berdasarkan jenis kelamin pada anak usia sekolah didapatkan laki-laki sebanyak 24 responden (58,5%) dan perempuan sebanyak 17 responden (41,5%) sedangkan distribusi anak usia sekolah berdasarkan kelas didapatkan kelas 4 sebanyak 11 responden (26,8%), kelas 5 sebanyak 12 responden (29,3 %) dan kelas 6 sebanyak 18 responden (43,9%) sedangkan distribusi data anak usia sekolah berdasarkan status gizi didapatkan gizi baik sebanyak 39 responden (95,1%), gizi lebih sebanyak 2 responden (4,9%) sedangkan distribusi data anak usia sekolah berdasarkan aktivitas fisik, rendah sebanyak 11 responden (26,8%), sedang sebanyak 28 responden (68,3%) dan tinggi sebanyak 2 responden (4,9%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri Maradekayya 2 Kota Makassar

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	24	58,5
Perempuan	17	41,5
Kelas		
Kelas 4	11	26,8
Kelas 5	12	29,3
Kelas 6	18	43,9
Status Gizi		
Buruk	0	0
Kurang	0	0
Baik	39	95,1
Lebih	2	4,9
Obesitas	0	0
Aktivitas Fisik		
Rendah	11	26,8
Sedang	28	68,3
Tinggi	2	4,9
Total	41	100

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 2 menunjukkan analisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi, didapatkan anak usia sekolah dengan aktivitas rendah dengan status gizi baik sebanyak 11 responden (27%), sedangkan anak usia sekolah dengan aktivitas sedang dengan status gizi baik sebanyak 26 responden (63%), gizi lebih sebanyak 2 responden (5%) sedangkan anak usia sekolah dengan aktivitas tinggi dengan status gizi baik sebanyak 2 responden (5%). Uji *chi-square* merupakan uji yang dilakukan pada penelitian ini, uji ini bertujuan mencari korelasi antar variabel, dikatakan terdapat korelasi yang signifikan jika *p-value* <0,05. Pada penelitian ini didapatkan *p-value* 0.614 yang berarti tidak terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia sekolah.

Tabel 2. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar

Status Gizi	Aktivitas Fisik						Total		<i>p-value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Baik	11	27	26	3	2	10	39	95	0.614
Lebih	0	0	2	5	0	0	2	5	
Total	11	27	28	68	2	5	41	100	

Jenis Uji Statistik: Uji ChiSquare

Sumber: Data Primer, 2021

Pembahasan

1. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Selama Masa Pandemi COVID-19

Distribusi data anak usia Sekolah Dasar (SD) berdasarkan aktivitas fisik selama masa pandemi COVID-19 didapatkan hasil untuk data tertinggi yaitu aktivitas fisik sedang sebanyak 28 responden (68,3%) dan data terendah yaitu aktivitas fisik tinggi sebanyak 2 responden (4,9%). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa dan siswi kelas 4, 5, dan 6 di SD Negeri Mradekayya 2 Kota Makassar sebagian besar memiliki aktivitas sedang. Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan pada responden mengatakan bahwa jarang melakukan aktivitas fisik selama masa pandemi COVID-19 ini. Rata-rata mereka hanya melakukan aktivitas fisik 2-3 kali selama satu minggu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Charles, dkk tahun (2021) yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan aktivitas fisik pada anak usia sekolah pada masa pandemi COVID-19. Penelitian yang serupa juga telah dilakukan oleh Dunton, *et al* tahun (2020) yang menunjukkan terjadinya penurunan aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar selama masa pandemi COVID-19. Hal ini terjadi karena efek dari pandemi COVID-19 yang mengakibatkan berkurangnya akses ke aktivitas fisik berbasis sekolah seperti pendidikan jasmani, istirahat, berjalan kaki ke/dari sekolah karena perubahan metode pembelajaran (*daring*).⁸

2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Selama Masa Pandemi COVID-19

Distribusi data anak usia sekolah berdasarkan status gizinya selama masa pandemi COVID-19 diperoleh hasil data tertinggi untuk status gizi yaitu kategori status gizi baik sebanyak 39 responden (95,1%) dan data terendah untuk status gizi yaitu kategori status gizi lebih sebanyak 2 responden (4,9%). Hal ini menunjukkan bahwa status gizi siswa dan siswi kelas 4, 5, dan 6 di SD Negeri Maradekayya 2 Kota Makassar sebagian besar memiliki status gizi

baik dan sebagian kecil masih mengalami masalah gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Uly tahun (2021) yang menunjukkan responden dengan status gizi baik memiliki frekuensi tertinggi. Hal ini disebabkan karena pada masa pandemi COVID-19 ini keluarga cenderung lebih memperhatikan dan lebih meningkatkan pola konsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Kemudian karena adanya aturan dari pemerintah terkait Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dan anjuran pemerintahan dan tenaga kesehatan untuk memperbanyak konsumsi sayur dan makanan bergizi lainnya yang bertujuan untuk membantu meningkatkan sistem imun seseorang juga menjadi salah satu faktor yang mengubah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji ataupun makanan yang di jual diluar rumah.⁹

Pada penelitian ini juga menunjukkan adanya responden yang mengalami masalah gizi yaitu masalah gizi berlebih semasa pandemi COVID-19. Status gizi berlebih dan obesitas merupakan suatu kondisi tubuh yang mengalami penumpukan lemak, sehingga mengakibatkan dampak yang buruk bagi kesehatan. Gizi berlebih disebabkan oleh asupan energi makanan yang terlalu berlebihan ataupun karena kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan.¹⁰ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rundle et al, (2020) yang menyatakan bahwa pandemi COVID-19 akan berisiko pada kenaikan berat badan anak dan risiko obesitas karena pada masa pandemi COVID-19 rumah tangga cenderung lebih menyuplai banyak makanan ataupun cemilan untuk anak-anaknya yang ada di *supermarket* yang mengandung banyak kalori.¹⁰ Penelitian serupa juga dilakukan oleh Baker et al tahun (2021) yang menyatakan adanya peraturan pemerintah terkait dengan pembatasan aktivitas di luar rumah karena pandemi COVID-19 menyebabkan rumah tangga cenderung menyiapkan makanan di rumah mereka untuk jangka waktu satu pekan atau lebih sehingga anak cenderung mengonsumsi makanan berkalori tinggi yang telah disiapkan dirumah.¹⁰

3. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Responden Selama Masa Pandemi COVID-19

Analisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah pada masa pandemi COVID-19 yaitu didapatkan anak usia sekolah dengan aktivitas fisik rendah memiliki status gizi baik sebanyak 11 responden (27%). Anak usia sekolah dengan aktivitas fisik sedang memiliki status gizi baik sebanyak 26 responden (63%), dan gizi lebih sebanyak 2 responden (5%) dan anak usia sekolah dengan aktivitas fisik tinggi memiliki status gizi baik sebanyak 2 responden (5%). Hasil uji Chi-Square didapatkan p-value 0.614, dimana nilai $p > 0,05$ yang berarti tidak terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dhiki, dkk pada tahun (2018) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.¹¹ Penelitian serupa juga dilakukan oleh Dhiki tahun (2018) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.¹¹

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang dalam hal ini pada anak, namun masih banyak faktor-faktor penting yang lain yang juga sangat berpengaruh terhadap status gizi anak, diantaranya adalah faktor pola konsumsi makanan seperti asupan gizi yang diterima oleh anak, faktor genetik yakni adanya riwayat

obesitas yang terjadi pada orangtua akan berpengaruh terhadap anak, faktor sosiodemografi seperti penghasilan orang tua, tingkat pendidikan serta pekerjaan orang tua hingga etnis suatu masyarakat, dan faktor lingkungan makanan disekolah juga berpengaruh karena anak usia sekolah biasanya akan lebih senang jajan dan makan makanan yang instan yang ada dilingkungan sekolah sehingga tidak bisa diawasi oleh orangtua.¹²

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erni Rukmana, dkk tahun (2020) yang menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak pada masa pandemi covid-19.¹³ Hal ini disebabkan karena terjadinya karena perubahan pola makan dan pola aktivitas fisik pada anak selama masa pandemi Covid-19. Anak cenderung menggunakan waktu luangnya untuk bermain gadget, menyelesaikan tugas sekolah dan melakukan kegiatan yang tidak aktif lainnya seperti menonton tv. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Raja Omar tahun (2021) yang menyatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak pada masa pandemi covid-19. Hal ini disebabkan karena adanya pemberlakuan pembatasan aktivitas diluar rumah sehingga menyebabkan terbatasnya ruang gerak anak dan anak akan lebih berisiko mengalami kenaikan berat badan karena ketidakseimbangan antara kalori yang masuk dan dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Adinda, dkk pada tahun (2021) yang meneliti tentang peningkatan waktu bermain gadget pada anak selama masa pandemi covid-19.¹⁴ Terjadinya peningkatan sekitar 71,1 % terhadap waktu bermain gadget anak selama masa pandemi covid-19 yang secara tidak langsung akan berdampak terhadap penurunan aktivitas fisik anak dan akan mempengaruhi status gizi anak tersebut.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu didapatkan untuk aktivitas fisik terbanyak adalah aktivitas fisik dengan frekuensi sedang serta status gizi terbanyak adalah gizi baik. Berdasarkan analisis data didapatkan hasil tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik anak dengan status gizi anak usia sekolah dasar di SD Negeri Maradekayya 2 Kota Makassar pada masa pandemi COVID-19.

Diharapkan pada peneliti selanjutnya terkhusus di bidang ini, dapat melanjutkan penelitian ini dan dapat mengembangkan lagi serta menambah variabel-variabel yang dapat mempengaruhi status gizi anak khususnya usia sekolah dasar serta lebih memperbanyak jumlah sampel dalam penelitiannya.

Daftar Pustaka

1. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri. Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19. Kemendikbud. 2020: 1-58.
2. Candra A. Pemeriksaan Status Gizi. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. 2020.
3. Hikmawati Z. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendari Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 2016;1(2).

4. World Health Organization. Physical activity. [Internet]. 2020. Available from : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
5. Octaviani P, Dody Izhar M, Amir A. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 47/IV Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*. 2018;2(2): 56-66.
6. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018. Vol. 110, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2019. 1689-9 .
7. Ermona, N. D. N. and Wirjatmadi B. Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. *Amerta Nutrition Journal*. 2018;2(1). 97-105
8. Dunton, G. F., Do, B. and Wang SD. Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*. 2020;20(1): 1-13.
9. Kamelia, M., Supriyadi and Afif DNY. Gambaran Konsumsi Makanan Olahan Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Penelitian Pendidikan Dan Pengabdian* 2021. 2021: 1237-47.
10. Suryani D and dkk. Studi Status Gizi, Pola Makan serta Aktivitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Mataram. *Jurnal Kedokteran Unram*. 2017;(6)2:14-9.
11. Wicaksana DA, Nurriszka RH. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SDN Bedahan 02 Cibinong Kabupaten Bogor Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 2019;11(1): 35-47.
12. Susilowati K. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Bandung : PT Refika Aditama. 2016.
13. Rukmana E. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan status Gizi pada Remaja Selama Pandemi Covid-19 di Kota Medan. *Jurnal Dunia Gizi*;2020: 3(2) : 88-93.
14. Adinda R, Isnı F, Anugrah D. Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan, Kabupaten Subang. *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*. 2021;28(1): 1-17