

AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI SISWA SMK YAPALIS KRIAN SELAMA PANDEMI COVID-19

M. Ilham Izha Alkarim*, Endang Sri Wahjuni

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*ilham.17060464128@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan status gizi siswa SMK Yapalis Krian selama pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling* sampel sebanyak 209 siswa yang terdiri dari 80 siswa laki-laki dan 129 siswa perempuan dari populasi seluruh siswa kelas X. Instrumen penelitian ini menggunakan angket *IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)* untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa. Kemudian dianalisis menggunakan deskriptif presentase. Hasil penelitian tingkat aktivitas fisik siswa menunjukkan kategori sedang sebanyak 178 siswa (85%), kategori rendah sebanyak 19 siswa (9%), dan kategori tinggi sebanyak 12 siswa (6%). Sedangkan hasil penelitian status gizi siswa kategori gizi baik untuk laki-laki 47 siswa (59%) dan perempuan 109 siswa (84%), kategori gizi lebih untuk laki-laki 7 siswa (9%) dan perempuan 11 siswa (9%), kategori gizi buruk untuk laki-laki 13 siswa (16%) dan perempuan 3 siswa (2%), kategori gizi kurang untuk laki-laki 9 siswa (11%) dan perempuan 3 siswa (2%), dan kategori obesitas untuk laki-laki 4 siswa (5%) dan perempuan 3 siswa (2%). Berdasarkan hasil penelitian aktivitas fisik dan status gizi siswa SMK Yapalis Krian selama pandemi covid-19 menyimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas X rata-rata dalam kategori sedang, sedangkan hasil penelitian status gizi berdasarkan (IMT/U) siswa kelas X masuk dalam kategori gizi baik (normal).

Kata Kunci: aktivitas fisik; status gizi; pandemi covid-19

Abstract

The purpose of this study is to find out the level of physical activity and nutritional status of SMK Yapalis Krian students during the covid-19 pandemic. This study uses a quantitative approach with the type is survey research. Researchers used random sampling cluster technique with a sample number of 209 students consisting of 80 male students and 129 female students from populatioan all grade Xth students. This research instrument uses *IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)* questionnaire to determine students level of physical activity. Then the analysis using descriptive percentage. The results study of students physical activity level showed a moderate category of 178 students (85%), a low category of 19 students (9%), and a high category of 12 students (6%). While the results study nutritional status of students in the category nutrition is good for men 47 students (59%) and 109 female students (84%), more nutrition category for male 7 students (9%) and 11 female students (9%), malnutrition category for male 13 students (16%) and 3 female students (2%), undernourishment category for male 9 students (11%) and 3 female students (2%), and obesity category for male 4 students (5%) and 3 female students (2%). Based on the results of physical activity research and nutritional status SMK Yapalis Krian students during the covid-19 pandemic concluded that the physical activity level grade Xth students is average in the moderate category, while results of nutrition status research based on (BMI/U) grade Xth students fall into the category good nutrition (normal).

Keywords: physical activity; nutritional status; covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang dihasilkan oleh otot-otot tubuh dengan membutuhkan pengeluaran tenaga dan energi (WHO, 2010). Secara umum aktivitas fisik terbagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan : (1) aktivitas fisik ringan, (2) aktivitas fisik sedang, dan (3) aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik ringan merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan memerlukan sedikit tenaga, contoh aktivitas fisik ringan adalah berjalan, memasak, mencuci, dan menyapu. Aktivitas fisik sedang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan membutuhkan cukup tenaga sehingga membuat tubuh sedikit berkeringat dan denyut jantung akan bekerja lebih cepat, contoh aktivitas ini adalah berjalan cepat, berkebun, dan bersepeda. Sedangkan aktivitas fisik berat merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan membutuhkan banyak tenaga dan pembakaran kalori yang besar sehingga mengeluarkan banyak keringat dan mengakibatkan denyut jantung, paru-paru, dan otot bekerja lebih keras, aktivitas ini meliputi berenang, berlari, mendaki gunung (Linder, 1992).

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang baik dilakukan, karena dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani yang mempunyai nilai positif (Zildanti, 2016). Dengan melakukan olahraga secara rutin membuat tubuh kita menjadi sehat dan meningkatkan daya tahan tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit. Selain itu banyak manfaat lain dari olahraga salah satunya yaitu menjaga berat badan yang ideal. Berat badan yang berlebihan atau obesitas sangat berbahaya bagi tubuh kita, karena dapat mengundang penyakit masuk ke dalam tubuh kita. Asupan makanan yang mempunyai kadar lemak tinggi dan kalori yang tinggi dapat menyebabkan obesitas. Faktor penyebab terjadinya obesitas adalah riwayat obesitas dari orang tua, kurang mengonsumsi sayur dan buah, dan merokok (Dewi, 2015). *American Heart Association* menyatakan bahwa faktor risiko utama penyakit jantung koroner berasal dari gaya hidup tidak aktif. Selain faktor asupan kalori yang berlebihan, gaya hidup tidak aktif atau tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Levine & Miller, 2007). Dengan melakukan olahraga secara rutin kita dapat membakar kalori atau lemak yang terdapat dalam tubuh kita sehingga membuat tubuh kita tetap sehat tidak mudah terserang penyakit dan tetap menjaga berat badan yang ideal.

Kurangnya dalam melakukan aktivitas fisik berdampak pada kekebalan tubuh seseorang, karena jika tidak melakukan aktivitas fisik maka kekebalan tubuh

seseorang juga akan menurun dan mudah untuk terserang penyakit namun dengan tetap melihat intensitas latihan fisik yang dilakukan (Abdulloh, 2020). *US Health and Human Services* menyarankan untuk melakukan latihan fisik dengan intensitas sedang selama 150 menit dalam seminggu, dengan rata-rata 30 menit dalam sehari selama lima hari per minggu. Rekomendasi tersebut disarankan sebagai upaya prevensi dan sebagai edukasi kesehatan (Leavitt, 2008). Selain melakukan olahraga yang teratur, untuk memiliki berat badan yang ideal kita juga diharuskan menjaga pola makan agar gizi kita juga terpenuhi, tentunya dengan mengonsumsi makanan yang bergizi.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 33,5% penduduk negara Indonesia yang berusia lebih dari 10 tahun kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat dikategorikan “cukup” apabila melakukan suatu kegiatan secara terus menerus selama minimal 10 menit tanpa berhenti dan selama 150 menit dalam waktu satu minggu (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Dimasa pandemi Covid-19 sekarang aktivitas fisik siswa di sekolah dilakukan secara terbatas. Karena rata-rata pembelajaran dilakukan secara daring melalui via online. Akibat dari pandemi semua kegiatan dilakukan secara *work from home* atau sekolah melalui via online sehingga lebih banyak menghabiskan waktu di rumah saja (Jiménez-Pavón et al., 2020). Hal itu membuat kurangnya siswa dalam melakukan aktivitas fisik di sekolah maupun di rumah. Pembelajaran PJOK merupakan pembelajaran yang banyak menggunakan aktivitas fisik. Dengan adanya pandemi Covid-19 ini maka kegiatan pembelajaran PJOK menjadi terganggu, hal itu membuat aktivitas fisik siswa di sekolah dilakukan secara terbatas. Begitupun di rumah siswa disibukkan oleh tugas-tugas sekolah dan melakukan pembelajaran secara daring melalui via online, hal itu membuat siswa jarang melakukan olahraga di rumah. Mayoritas siswa hanya melakukan aktivitas fisik atau berolahraga pada saat mengikuti jam pembelajaran PJOK di sekolah saja.

Dampak dari adanya covid-19 ini kita juga diharuskan untuk tetap berada dirumah, tidak keluar rumah apabila tidak ada hal yang terlalu penting. Jadi, waktu berada di rumah lebih banyak dan momen itu dimanfaatkan oleh siswa untuk bermalas-malasan. Aktivitas fisik akan menurun karena hanya berdiam diri di rumah untuk mengurangi penyebaran virus covid-19, hal itu dapat menyebabkan penyakit yang tidak menular seperti jantung koroner, stroke, hipertensi, dan diabetes *mellitus* (Chen et al., 2020). Siswa banyak menghabiskan waktunya di rumah hanya untuk makan, menonton tv, duduk terus menerus, bermain gadget dan tidur, tidak

diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik ataupun olahraga secara teratur. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kenaikan berat badan siswa selama pandemi covid-19. Tingkat aktivitas fisik berpengaruh terhadap perubahan berat badan berlebih terutama kebiasaan yang kurang baik seperti duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat teknologi lainnya (Nugroho et al., 2016). Siswa yang tidak menjaga pola makan dan tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur akan mengalami kenaikan berat badan. Semua kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan sangat bermanfaat daripada tidak melakukan sama sekali, hindari duduk terlalu lama dan mengurangi sedentari dengan istirahat cukup di siang hari (Jakobsson et al., 2020). Selain melakukan aktivitas fisik, asupan makanan yang dikonsumsi oleh tubuh juga harus dikontrol karena penting untuk menjaga metabolisme tubuh dari berbagai virus (Ayseli et al., 2020). Kebugaran jasmani merupakan salah satu bagian dalam upaya menjaga kesehatan tubuh, semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka tingkat kesehatannya juga akan semakin baik (Sharkey, Brian J., Gaskill, 2013). Maka dari itu kita harus menjaga kebugaran jasmani agar tetap sehat. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus dilakukan dengan intensitas yang meningkat secara berkala dan berkelanjutan (Darmawan, 2017). Tidak hanya itu, kita juga harus memperhatikan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh kita untuk melakukan aktivitas setiap hari, agar gizi kita terpenuhi dengan baik. Status gizi adalah suatu perwujudan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi (makanan) dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh seseorang (Muhammad, 2016). Status gizi harus dapat dikontrol dengan baik dengan cara melakukan aktivitas fisik yang cukup agar tidak mengalami kegemukan (Hidayat, 2016). Dengan melakukan aktivitas fisik yang rutin dan mengonsumsi makanan yang bergizi akan mempunyai gizi yang seimbang.

SMK Yapalis Krian merupakan sekolah yang berdiri sejak tanggal 9 Juni 2008 di bawah naungan Yayasan Perguruan Al Islam (YAPALIS). Jumlah siswa seluruhnya berjumlah 1711 siswa dengan jumlah rombongan belajar 42 rombel dengan 5 kompetensi keahlian atau jurusan yaitu : Teknik dan Bisnis Sepeda Motor (TBSM), Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ), Multimedia (MM), Akuntansi dan Lembaga Keuangan (AKL), dan Perbankan dan Keuangan Mikro (PBKM). Selama pandemi covid-19 pembelajaran di SMK Yapalis Krian dilaksanakan secara daring dan luring. Tidak semua mata pelajaran dilaksanakan secara luring, hanya mata pelajaran praktik yang ditentukan untuk melaksanakan pembelajaran secara luring dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan untuk guru dan

siswanya. Pembelajaran dilaksanakan secara bergantian sesuai jam pelajaran, apabila pembelajaran telah selesai siswa disuruh untuk pulang dan bergantian dengan jadwal kelas lainnya. Salah satu mata pelajaran yang dilaksanakan secara luring adalah PJOK dengan durasi waktu pembelajaran selama 1 jam. Berdasarkan pengamatan peneliti, siswa di SMK Yapalis Krian sangat malas atau kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK. Hal itu dapat dilihat dari banyak siswa yang kurang antusias dalam melaksanakan aktivitas fisik olahraga. Berdasarkan dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai aktivitas fisik dan status gizi siswa SMK Yapalis Krian selama pandemi covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Penelitian survei adalah suatu jenis penelitian yang dilakukan dengan cara menggunakan kuesioner atau angket untuk proses mengumpulkan data penelitian (Maksum, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK Yapalis Krian. Dalam menentukan sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 209 siswa (80 laki-laki dan 129 perempuan) dengan rentang usia 15-17 tahun. Subjek penelitian dengan tujuan utama yaitu untuk mengetahui aktivitas fisik dan status gizi siswa SMK Yapalis krian selama pandemi covid-19

Dalam teknik pengumpulan data, peneliti menggunakan instrumen angket aktivitas fisik *International Physical Activity Quistionnaire (IPAQ)* dan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Untuk proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket melalui *Google Form* yang dapat diakses oleh semua siswa. Angket aktivitas fisik berisi tentang pertanyaan mengenai latihan aktivitas fisik sehari-hari serta pertanyaan mengenai tinggi badan dan berat badan yang akan diisi oleh siswa. Untuk mengetahui status gizi siswa dihitung dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam satuan kilogram dengan kuadrat tinggi badan (TB) dalam satuan meter. Kemudian akan dikategorikan berdasarkan tabel standart Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U). Dalam teknis analisis data peneliti menggunakan deskriptif presentase.

Tabel 1 Klasifikasi Tingkat Aktivitas Fisik

Kategori	Total Aktivitas Fisik
Rendah	<600 MET-Menit/Minggu
Sedang	Minimal 600 MET-Menit/Minggu

Tinggi	Minimal 3000 MET-Menit/Minggu
--------	-------------------------------

(IPAQ, 2005)

Rumus Penghitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (M)}^2}$$

Tabel 2 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan (IMT/U)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Anak Usia 5 – 18 Tahun	Gizi Buruk (<i>Severely Thinness</i>)	< - 3 SD
	Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	- 3 SD sd < - 2 SD
	Gizi Baik (<i>Normal</i>)	- 2 SD sd + 1 SD
	Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (Obese)	> + 2 SD

(Menkes RI, 2020)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang diperoleh merupakan data primer yang diperoleh melalui kuesioner. Hasil data diambil dari siswa kelas X SMK Yapalis Krian dengan jumlah 209 siswa yang terdiri dari siswa laki-laki sebanyak 80 siswa dan siswa perempuan sebanyak 129 siswa melalui pengisian kuesioner tentang aktivitas fisik yang kemudian dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan data yang telah diperoleh, peneliti akan menganalisis data tersebut. Berikut adalah hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti beserta penjelasannya.

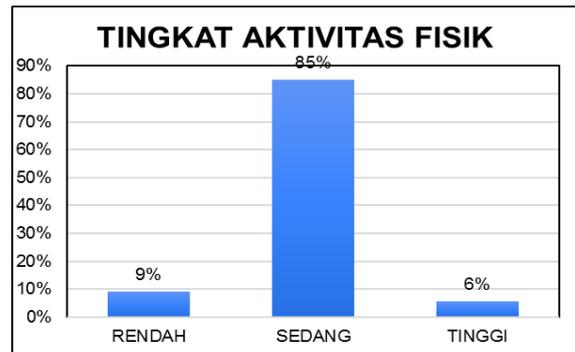
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Siswa kelas X SMK Yapalis Krian

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	80	38%
Perempuan	129	62%
Total	209	100%

Dari tabel 4 diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 129 siswa (62%), sedangkan jumlah responden laki-laki sebanyak 80 siswa (38%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	19	9%
Sedang	178	85%
Tinggi	12	6%
Total	209	100%

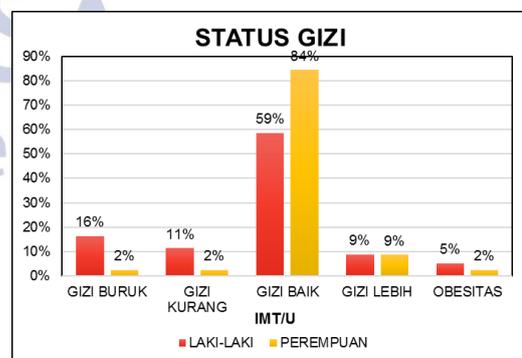


Gambar 1 Presentase Tingkat Aktivitas Fisik Siswa

Pada tabel 5 dan diagram gambar 1 dapat dijelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SMK Yapalis Krian mayoritas melakukan aktivitas fisik pada kategori sedang dengan jumlah siswa yang melakukan sebanyak 178 siswa (85%), sedangkan siswa yang melakukan aktivitas fisik pada kategori rendah sebanyak 19 siswa (9%), dan siswa yang melakukan aktivitas fisik pada kategori tinggi sebanyak 12 siswa (6%) dari jumlah total keseluruhan siswa sebanyak 209 siswa.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa Berdasarkan (IMT/U)

Kategori	Jenis Kelamin		Frekuensi	Presentase
	L	P		
Gizi Buruk	13 (16%)	3 (2%)	16	8%
Gizi Kurang	9 (11%)	3 (2%)	12	6%
Gizi Baik	47 (59%)	109 (84%)	156	75%
Gizi Lebih	7 (9%)	11 (9%)	18	9%
Obesitas	4 (5%)	3 (2%)	7	3%
Total	80 (100%)	129 (100%)	209	100%



Gambar 2 Presentase Kategori Status Gizi Siswa Berdasarkan (IMT/U)

Dari tabel 6 dan diagram gambar 2 dapat dijelaskan bahwa kondisi status gizi siswa SMK Yapalis Krian mayoritas berada pada kategori gizi baik (normal) dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 47 siswa (59%) dan siswa perempuan sebanyak 109 siswa (84%). Untuk

kategori gizi lebih dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 7 siswa (9%) dan siswa perempuan sebanyak 11 siswa (9%). Untuk kategori gizi buruk dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 13 siswa (16%) dan siswa perempuan sebanyak 3 siswa (2%). Untuk kategori gizi kurang dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 9 siswa (11%) dan siswa perempuan sebanyak 3 siswa (2%). Dan untuk kategori obesitas dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 4 siswa (5%) dan siswa perempuan sebanyak 3 siswa (2%) dari jumlah total keseluruhan siswa sebanyak 209 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Yapalis Krian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas X SMK Yapalis Krian selama pandemi covid-19 mayoritas melakukan aktivitas fisik pada tingkat sedang dengan jumlah siswa sebanyak 178 siswa (85%). Rata-rata siswa melakukan aktivitas fisik dengan jumlah MET minimal 600 MET-Menit/Minggu. Rutin melakukan aktivitas fisik juga dapat meningkatkan daya tahan atau imunitas tubuh agar tidak mudah terserang oleh penyakit. Sedangkan untuk hasil penelitian tentang status gizi berdasarkan (IMT/U) siswa kelas X SMK Yapalis Krian menunjukkan mayoritas berada pada kategori gizi baik (normal) dengan jumlah siswa laki-laki 47 siswa (59%) dan siswa perempuan 109 siswa (84%). Dengan menjaga pola makan selama pandemi covid-19 akan membuat kondisi tubuh tetap sehat dan bugar. Mengonsumsi makanan yang bergizi juga dapat menjaga gizi tubuh agar tercukupi dengan baik.

Dari hasil yang diperoleh dapat diketahui bahwa aktivitas fisik siswa kelas X SMK Yapalis Krian selama pandemi covid-19 rata-rata melakukan aktivitas fisik pada kategori sedang. Hal itu membuat pengamatan peneliti terbantahkan, karena berdasarkan pengamatan siswa kelas X SMK Yapalis Krian malas untuk melakukan aktivitas fisik olahraga. Namun, hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas siswa pada kategori sedang. Hal itu dapat terjadi dikarenakan adanya *physical distancing* atau menjaga jarak dan mengurangi aktivitas seseorang untuk berkegiatan diluar rumah demi pencegahan penularan virus corona (Nurhadi & Fatahillah, 2020). Dengan begitu siswa melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan yang dapat dilakukan dirumah sendiri. Sebuah penelitian mengatakan bahwa melakukan aktivitas berjalan minimal 4000 langkah perhari yang dilakukan dirumah dapat meningkatkan aktivitas fisik serta dapat menjaga kebugaran jasmani (Jiménez-Pavón et al., 2020). Sangat disarankan untuk melakukan aktivitas fisik selama 30 menit secara rutin setiap hari untuk meningkatkan imun. Pada masa pandemi seperti ini kita juga harus dapat menjaga imun tubuh agar tidak mudah terserang

penyakit dengan menjaga pola hidup sehat dan berolahraga secara rutin. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian (de Rezende et al., 2020) bahwa upaya untuk menjaga dan meningkatkan imun tubuh dapat dilakukan dengan cara memperbanyak mengonsumsi sayur dan buah. Hal itu perlu dilakukan untuk menjaga gizi seseorang agar tercukupi. Siswa kelas X SMK Yapalis krian rata-rata memiliki status gizi dalam kategori gizi baik (normal). Status gizi seseorang dipengaruhi oleh zat gizi yang dikonsumsi. Dengan mengonsumsi makanan yang bergizi akan membuat tubuh menjadi sehat dan mempunyai gizi yang tercukupi. Menurut (Adriani, 2012) terdapat dua faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung diantaranya, berasal dari asupan makanan dan penyakit. Sedangkan faktor tidak langsung diantaranya, kondisi ekonomi keluarga, produksi makanan, budaya, kebersihan lingkungan, dan fasilitas layanan kesehatan. Selain itu kita juga harus memperhitungkan jumlah zat gizi dari makanan yang kita konsumsi agar dapat tercukupi oleh tubuh sehingga tidak terjadi kekurangan gizi. Menurut (Pahlevi, 2012) penyebab terjadinya kekurangan gizi adalah gizi yang dikonsumsi tidak seimbang dan akibat terserang penyakit infeksi yang menyebabkan kesehatan tubuh tidak maksimal. Kekurangan gizi juga dapat mengakibatkan kematian, hal tersebut didukung oleh penelitian (Hanum et al., 2014) bahwa dampak akibat kekurangan gizi adalah mudah terserang penyakit hingga terjadi kematian, sebagian masih bisa bertahan hidup namun dengan gizi tubuh yang rendah dan tidak seimbang.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang aktivitas fisik dan status gizi siswa SMK Yapalis Krian selama pandemi covid-19 menyimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa kelas X SMK Yapalis Krian selama pandemi covid-19 rata-rata dalam kategori sedang dengan jumlah siswa sebanyak 178 siswa (85%). Sedangkan hasil penelitian tentang status gizi siswa kelas X SMK Yapalis Krian berdasarkan (IMT/U) masuk kedalam kategori gizi baik (normal) dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 47 siswa (59%) dan siswa perempuan sebanyak 109 siswa (84%).

Saran

Saran peneliti kepada siswa SMK Yapalis Krian mengenai aktivitas fisik dan status gizi siswa SMK Yapalis Krian selama pandemi covid-19 adalah agar

selalu meningkatkan aktivitas fisik dengan melakukan olahraga secara rutin dan diimbangi dengan mengonsumsi makanan yang bergizi agar gizi tubuh terpenuhi. Menjaga imunitas tubuh dengan melakukan pola hidup sehat dan rajin mencuci tangan agar terhindar dari virus corona.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, N. (2020). *Kesalahan Olahraga saat pandemi*. Jakarta : Airlangga University
- Adriani, M. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Ayseli, Y. I., Aytakin, N., Buyukkayhan, D., Aslan, I., & Ayseli, M. T. (2020). Food policy, nutrition and nutraceuticals in the prevention and management of COVID-19: Advice for healthcare professionals. *Trends in Food Science and Technology*, 105(11), 186–199. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2020.09.001>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–110. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143–154.
- De Rezende, L. F., Francisco, V. E., & Franco, R. L. (2020). Telerehabilitation for patients with breast cancer through the COVID-19 pandemic. *Breast Cancer Research and Treatment*, 185(1), 257–259. <https://doi.org/10.1007/s10549-020-05926-6>
- Dewi, M. C. (2015). Faktor-Faktor yang Menyebabkan Obesitas pada Anak. *Majority*, 4(8), 53–56.
- Hanum, F., Khomsan, A., & Heryanto, Y. (2014). Hubungan Asupan Gizi dan Tinggi Badan Ibu. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(1), 1–6.
- Hidayat, A. (2016). Hubungan Konsumsi Makanan Beresiko Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Kampus X Kediri. *Jurnal Wiyata*, 3(2), 140–145.
- IPAQ. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-Short and Long Forms*. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>
- Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 57(2), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00057>
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 286–288.
- Leavitt, M. O. (2008). 2008 Physical Activity. *Health (San Francisco)*.
- Levine, J. A., & Miller, J. M. (2007). The energy expenditure of using a “walk-and-work” desk for office workers with obesity. *British Journal of Sports Medicine*, 41(9), 558–561. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.032755>
- Linder, M. C. (1992). *Biokimia Nutrisi dan Metabolisme*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Menkes RI. (2020). Standar Antropometri Anak. Jakarta: Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Muhammad, H. (2016). *Penilaian Status Gizi (Etika Rezkina, Ed.)*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Nugroho, K., Natalia, G., & Masi, M. (2016). Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*. 4(2).
- Nurhadi, & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 5(1).
- Pahlevi, A. E. (2012). Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 116–120.
- Sharkey, Brian J., Gaskill, S. (2013). *Fitness & Health 7th Edition*. United States : Human Kinetics
- WHO. (2010). *Physical Activity. In Guide to Community Preventive Service*.
- Zildanti, C. (2016). *Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta*. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.