

PERBANDINGAN ANTARA ASUPAN GIZI DAN KEBIASAAN OLAHRAGA PADA SISWA DENGAN STATUS GIZI *OVERWEIGHT* DAN *NON-OVERWEIGHT* DI SMK NEGERI 1 JABON

Nur Aimmah *, Faridha Nurhayati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*nuraimmah18@gmail.com

Abstrak

Setiap individu mempunyai karakteristik yang berbeda-beda sehingga memunculkan tujuan hidup yang berbeda pula. Hal ini dapat menggambarkan situasi dan kondisi siswa di SMK Negeri 1 Jabon yang memiliki hobi berolahraga secara sistematis sehingga menjadi suatu kebiasaan, seperti halnya dengan asupan gizi yang dikonsumsi oleh para siswa setiap harinya tentu berbeda pula, maka dapat mempengaruhi status gizi atau bentuk tubuh yang dikategorikan dalam status gizi *overweight* dan *non-overweight*. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui perbedaan asupan gizi dan kebiasaan olahraga pada siswa dengan status gizi *overweight* dan *non-overweight* kelas XI Jurusan Tata Busana di SMK Negeri 1 Jabon. Jenis penelitian yang digunakan merupakan non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK Negeri 1 Jabon yang berjumlah sebesar 205 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yang hanya dilakukan pada siswa kelas XI jurusan Tata Busana di SMK Negeri 1 Jabon, karena mayoritas memiliki bentuk tubuh *overweight*. Dari hasil analisis data penelitian yang menggunakan uji chi square dapat diketahui bahwa asupan gizi memiliki nilai $\text{sig } 0,353 > \text{pvalue (sig) } 0,05$, maka H_0 1 diterima dan H_a 1 ditolak. Kebiasaan berolahraga memiliki nilai $\text{sig } 0,155 > \text{pvalue (sig) } 0,05$, maka H_0 2 diterima dan H_a 2 ditolak. Jadi asupan gizi dan kebiasaan olahraga tidak memiliki perbedaan dengan status gizi *overweight* dan *non-overweight* pada siswa kelas XI Jurusan Tata Busana di SMK Negeri 1 Jabon.

Kata Kunci : Asupan Gizi, Kebiasaan Berolahraga, Status gizi *overweight* dan *non-overweight*.

Abstract

Every individual has a different characteristic which can also build a different goals of life. Concerning with this, it can be illustrated the condition and situation of SMK Negeri 1 Jabon students who has hobby of exercising. In this study, it systematically created a habit which is comparable with nutritional intake that is consumed by them. In addition, the variant consumptions of the students in everyday life are able to affect the nutritional status or body shape which is categorized into two kinds of nutritional status: *overweight* and *non-overweight*. The purpose of this study is to discover the differences of nutritional intake and exercise habits on students of class XI majoring in fashion SMK Negeri 2 Jabon with has *overweight* and *non-overweight* nutritional status. To finish this study, the researcher applied non-experimental method for this research through quantitative approaches. The subjects of this analysis were taken from 205 students of XI grade in SMKN 1 Jabon. This analysis uses purposive sampling as its data collection technique which was only applied to the students who are majoring fashion design in SMK Negeri 1 Jabon. This kind of technique was applied due to the majority of *overweight* case happen to them. The result of this study which applying *Chi Square* test shows that it can be seen that the nutritional intake has a value $\text{sig } 0,2353 > \text{pvalue (sig) } 0,05$, then H_0 1 are accepted and H_a 1 are rejected. The exercise habit has a value $\text{sig } 0,155 > \text{pvalue (sig) } 0,05$, then H_0 2 are accepted and H_a 2 are rejected. As a result, the conclusion of this study is nutritional intake and exercise habits are have no dissimilarities with the nutritional status of *overweight* and *non-overweight* on students of class XI majoring in fashion SMK Negeri 2 Jabon.

Key Words: Nutritional Intake, Exercise Habit, Nutritional Status, *Overweight* and *Non-overweight*.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot memerlukan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru membutuhkan tambahan energi untuk

mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Tubuh akan membutuhkan energi yang banyak ketika beberapa otot bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Seseorang yang memiliki status gizi

overweight akan membutuhkan banyak energi untuk melakukan suatu aktivitas daripada seseorang yang memiliki status gizi *non-overweight*, karena status gizi *overweight* memerlukan usaha lebih besar untuk menggerakkan berat badan tambahan (Almatsier, 2009).

tumbuh kembang anak akan berjalan optimal diperlukan asupan gizi yang seimbang mulai dari zat gizi yang dikonsumsi ke dalam tubuh sampai dengan pengeluaran tenaga atau energi. Konsumsi makanan yang salah, baik kekurangan ataupun kelebihan akan berakibat buruk terhadap kesehatan. Sehingga dengan membiasakan berolahraga maka tubuh akan mendapatkan bentuk dan berat badan seperti yang diharapkan. Olahraga yang dilakukan secara teratur akan membuat fisik merasa terbiasa dalam melakukan aktivitas, sehingga fisik mendapatkan perubahan yang signifikan karena telah terbiasa berolahraga.

METODE

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif non-eksperimen yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Jabon, Jl. Panggre, Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61276. Besar populasinya adalah 66 orang siswi. Penelitian ini menggunakan pengukuran IMT, metode *food recall* 24 jam dan penyebaran angket kebiasaan olahraga. Dalam pengambilan data responden diberikan formulir *food recall* 24 jam sebanyak 3 kali tanpa berturut-turut dan mengisi angket kebiasaan olahraga yang dilakukan dalam kurun waktu satu minggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data ini akan mendeskripsikan dan membahas tentang hasil penelitian, hasil analisis dan pengolahan data.

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Tabel 1. Data TB, BB, IMT dan Energi siswa kelas XI Jurusan Tata Busana di SMK Negeri 1 Jabon

Status Gizi	Jumlah	Persentase
<i>Non-overweight</i>	54	81,82%
<i>Overweight</i>	12	18,18%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa dari total 66 sampel tinggi badan memiliki skor minimum 143,5 cm, diikuti dengan nilai maximum 166,4 cm, kemudian nilai rata-rata (*Mean*) 154,224 cm, serta standar deviasi berjumlah 4,9803 cm. Berat badan mempunyai nilai minimum 34,7 kg, diikuti dengan nilai maximum 84,7 kg, kemudian nilai rata-rata (*Mean*) 50,294 kg, serta standar deviasi berjumlah

9,4593 kg. IMT mempunyai nilai minimum 15,8, diikuti dengan nilai maximum 34,6, kemudian nilai rata-rata (*Mean*) 21,116, serta standar deviasi berjumlah 3,6896. Energi mempunyai nilai minimum 441,1 Kalori, diikuti dengan nilai maximum 1601,4 Kalori, kemudian nilai rata-rata (*Mean*) 879,314 Kalori, serta standar deviasi berjumlah 221,3400 Kalori.

Tabel 2. Data Asupan Gizi siswa kelas XI Jurusan Tata Busana di SMK Negeri 1 Jabon

Asupan Gizi	Jumlah	Persentase
Kurang	17	25,76%
Cukup	48	72,73%
Baik	1	1,52%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa dari total 66 sampel memiliki persentase teratas yaitu kategori cukup 48 (72,73%) dan diikuti dengan kategori kurang 17 (25,76%), kemudian kategori baik 1 (1,52%).

Tabel 3. Kebiasaan Berolahraga siswa kelas XI Jurusan Tata Busana di SMK Negeri 1 Jabon.

Kebiasaan Berolahraga	Jumlah	Persentase
Terbiasa	8	12,12%
Tidak terbiasa	58	87,88%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa dari total 66 sampel memiliki persentase teratas yaitu tidak terbiasa berolahraga yang berjumlah 58 (87,88%), dan yang terbiasa melakukan kebiasaan berolahraga berjumlah 8 (12,12%).

Tabel 4. Data Status Gizi Siswa Kelas XI Jurusan Tata Busana di SMK Negeri 1 Jabon.

	N	Min	Max	Mean	SD
TB	66	143,5	166,4	154,224	4,9803
BB	66	34,7	84,7	50,294	9,4593
IMT	66	15,8	34,6	21,116	3,6896
Energi	66	441,1	1601,4	879,314	221,3400

Tabel tersebut menunjukkan bahwa dari total 66 sampel memiliki persentase teratas yaitu status gizi *non-overweight* berjumlah 54 (81,82%) kemudian status gizi *overweight* berjumlah 12 (18,18%).

2. Analisis Data

a. Asupan gizi dan status gizi

Tabel 5. Penggolongan Asupan Gizi dan Status Gizi

Status Gizi	Asupan Gizi			Total
	Kurang	Cukup	Baik	
<i>Non-overweight</i>	12	41	1	54
<i>Overweight</i>	5	7	0	12
Total	7	48	1	66

Tabel tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki status gizi *non-overweight* yaitu 54 orang dan masuk dalam tiga kategori asupan gizi yaitu kurang yang berjumlah 12 orang, kategori

cukup yang berjumlah 41 orang dan kategori baik berjumlah 1 orang. Siswa yang mempunyai status gizi *overweight* berjumlah 12 orang dan masuk dalam tiga kategori asupan gizi yaitu kurang yang berjumlah 5 orang, diikuti dengan kategori cukup yang berjumlah 7 orang, sedangkan kategori baik tidak ada.

b. Kebiasaan berolahraga

Tabel 6. Penggolongan Kebiasaan Berolahraga dan Status Gizi

Status Gizi	Kebiasaan Berolahraga		Total
	Tidak Terbiasa	Terbiasa	
<i>Non-overweight</i>	46	8	54
<i>Overweight</i>	12	0	12
Total	58	8	66

Tabel tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki status gizi *non-overweight* berjumlah 54 orang dan masuk dalam dua kategori yaitu tidak terbiasa berolahraga 46 orang dan yang terbiasa berolahraga berjumlah 8 orang. Siswa yang mempunyai status gizi *overweight* berjumlah 12 orang dan masuk dalam dua kategori yaitu tidak terbiasa berolahraga berjumlah 12 orang dan terbiasa berolahraga tidak ada.

3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui ditolak atau diterimanya hipotesis, maka hipotesis dapat dilihat berikut ini :

H_{o1} : tidak terdapat perbedaan antara asupan gizi dan status gizi siswa.

H_{a1} : terdapat perbedaan antara asupan gizi dan status gizi siswa.

H_{o2} : tidak terdapat perbedaan antara kebiasaan olahraga dengan status gizi siswa.

H_{a2} : terdapat perbedaan antara kebiasaan berolahraga dengan status gizi siswa.

Setelah hipotesis dirumuskan, maka dapat dijelaskan hasil perhitungan uji hipotesis menggunakan program SPSS 2.1 pada tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis

Variabel	Approx. Sign
Perbedaan antara asupan gizi dengan status gizi	0,353
Perbedaan antara kebiasaan berolahraga dengan status gizi	0,155

Tabel tersebut dapat diketahui bahwa asupan gizi mempunyai sig 0,353 > pvalue (sig) 0,05, berarti H_{o1} diterima dan H_{a1} ditolak. Kebiasaan berolahraga mempunyai sig 0,155 > pvalue (sig) 0,05, berarti H_{o2} diterima dan H_{a2} ditolak. Maka kedua variabel tidak memiliki perbedaan dengan status gizi *overweight* dan *non-overweight*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab sebelumnya maka akan ada beberapa kesimpulan berikut ini :

1. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara asupan gizi dan kebiasaan berolahraga pada siswa dengan status gizi *overweight* dan *non-overweight* kelas XI SMK Negeri 1 Jabon.
2. Asupan gizi dan kebiasaan berolahraga relatif sama antara siswa dengan status gizi *overweight* dan *non-overweight* kelas XI SMK Negeri 1 Jabon.

Saran

Beberapa saran akan diajukan berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan di atas yaitu, sebagai berikut :

1. Bagi guru PJOK, lebih memberi motivasi untuk siswa terhadap pentingnya berolahraga dan membiasakan untuk melakukan aktivitas olahraga dan memberi materi tentang masalah gizi agar dapat menjaga pola konsumsi makanan.
2. Bagi siswa, supaya lebih rajin berolahraga sebagai kebiasaan dan tetap memperhatikan konsumsi makanan setiap harinya.

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Ardyana Della. 2016. Penelitian Terdahulu. Perbedaan Asupan Lemak dan Kebiasaan Olahraga pada Siswa dengan Status Gizi *overweight* dan *non-overweight* di SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI (2010) Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010. IN Departemen Kesehatan RI (Ed). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
- Departemen Kesehatan RI. 2009. *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta.
- Davison, K Krahnstoever and Birch, L Lipps. 2002. *Obesigenic families: parents' physical activity and dietary intake patterns predict girls' risk of overweight*. *International Journal of Obesity*. Volume
- Hasdianah, HR., 2014. *Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Leyk Dieter, R  ther Thomas dkk. 2012. "Physical Fitness, Weight, Smoking, and Exercise Patterns in Young Adults". *Deutsches   rzteblatt International*. Vol. 45: Hal. 737

- Loliana Nadia. 2015. Penelitian Terdahulu. Asupan dan Kecukupan Gizi antara Remaja Obesitas dengan non-obesitas
- Mahmudah Himmatunnisak. 2014. Penelitian Terdahulu. Perbedaan Aktivitas Fisik antara Remaja Putri yang *overweight* Dengan *non-overweight* di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : FIK Unesa.
- Supariasa, dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sulistyoningsih, Hariani. 2011. *Gizi untuk Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sugondo, S. 2007. Obesitas. *Dalam : Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III Edisi IV*. Jakarta: Pusat Penerbitan IPD FKUI, 1919-1924
- Treuth MS, Colon R Figueroa. "Energy expenditure and physical tness in overweight vs non-overweight prepubertal girls". *International Journal of Obesity*. Vol. 22: Hal. 440-447
- Zaviera, Ferdinand. 2008. *Mengenal dan Memahami Tumbuh Kembang Anak*. Yogyakarta : Kata Hati

