

STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK SISWA SMA NEGERI 2 KOTA MOJOKERTO PADA SAAT PANDEMI COVID-19

Muhammad Sigit Bintoro*, Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro

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

*muhammadbintoro16060464030@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pembelajaran daring menyebabkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa seperti yang biasa dilakukan saat pembelajaran di sekolah. Selain aktivitas fisik siswa, status gizi siswa juga perlu diperhatikan pada saat pandemi. Kondisi pemenuhan gizi yang tidak baik atau tidak seimbang akan dapat meningkatkan resiko penyakit, sehingga sangat dianjurkan menjaga pola hidup sehat dengan gizi seimbang pada masa pandemi. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui profil status gizi dan aktivitas fisik siswa SMAN 2 Mojokerto pada saat pandemi covid-19. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jenis penelitian survei. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI SMAN 2 Mojokerto. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pada penelitian ini sampel yang terpilih yaitu 31 siswa kelas XI MIPA 1. Instrumen untuk mengumpulkan data yang digunakan adalah IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dan data status gizi yang diukur menggunakan IMT/U. Cara peneliti mengambil data dengan menggunakan *Google Form*. Hasil pada penelitian ini diketahui bahwa pada saat pandemi status gizi siswa berkategori normal yaitu 22 siswa (71%), status gizi kurus sebanyak 1 siswa (3,2%), status gizi gemuk sebanyak 3 (9,7%) siswa, dan status gizi obesitas sebanyak 5 siswa (16,1%), sedangkan kategori aktivitas fisik siswa SMAN 2 Mojokerto berada pada kategori sedang yaitu 22 siswa (71%), kategori ringan sebanyak 2 siswa (6,5%) dan kategori berat sebanyak 7 siswa (22,6%). Simpulan pada penelitian ini adalah pada saat pandemi status gizi kebanyakan siswa berada pada kategori normal, dan aktivitas fisik kebanyakan siswa berada pada kategori sedang.

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

Abstract

Online learning causes a lack of physical activity carried out by students as is usually done when learning at school. In addition to students' physical activity, students' nutritional status also needs to be considered during a pandemic. Conditions of fulfilling nutrition that are not good or unbalanced will increase the risk of disease, so it is highly recommended to maintain a healthy lifestyle with balanced nutrition during a pandemic. The purpose of this study was to determine the profile of the nutritional status and physical activity of Senior High School 2 Mojokerto students during the covid-19 pandemic. This research includes descriptive research with the type of survey research. The population in this study were all students of class XI Senior High School 2 Mojokerto. The sample selection in this study used a cluster random sampling technique. In this study, the selected sample was 31 students of class XI science 1. The instrument to collect data used was the IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) and data on nutritional status which was measured using BMI/Age. The way researchers take data by using *Google Form*. The results of this study found that during the pandemic the nutritional status of students was in the normal category, namely 22 students (71%), underweight nutritional status of 1 student (3.2%), obese nutritional status of 3 (9.7%) students, and nutritional status as many as 5 students (16.1%), while the physical activity category of Senior High School 2 Mojokerto students were in the medium category, namely 22 students (71%), the light category was 2 students (6.5%) and the heavy category was 7 students (22, 6%). The conclusion of this study is that during the pandemic the nutritional status of most of the students was in the normal category, and the physical activity of most of the students was in the moderate category.

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

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sesuatu yang sangat penting bagi manusia. Pendidikan dapat memberi seseorang pengetahuan tentang dunia di sekitarnya dan mengubahnya menjadi sesuatu yang lebih baik (Bhardwaj, 2016). Pendidikan diartikan sebuah sistem yang sudah diatur dan mempunyai tujuan untuk mempelajari ilmu pengetahuan yang dapat digunakan untuk kehidupan sehari-hari (Omachar, 2016). Pendidikan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki oleh seseorang sehingga pendidikan dapat mencetak individu yang berkualitas dan berakhlak.

Pada saat menempuh pendidikan formal, siswa akan mendapat pembelajaran tentang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Menurut Stephani (2016) PJOK bisa memberikan manfaat kepada semua seseorang untuk mengembangkan aktivitas fisik dan merasakan manfaat melalui kegiatan olahraga. Pada saat ini dunia pendidikan tengah menghadapi masalah kompleks, dimana pembelajaran tidak disarankan dengan tatap muka secara langsung. Pada masa pandemi covid-19 sampai saat ini penyelenggaraan pembelajaran di sekolah belum sepenuhnya dilaksanakan dengan tatap muka sehingga semua jenjang pendidikan harus menerapkan pembelajaran melalui media daring.

Pembelajaran daring menyebabkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa seperti yang biasa dilakukan saat pembelajaran di sekolah. Selain aktivitas fisik siswa, gizi siswa juga perlu diperhatikan pada saat pandemi. Menurut Fauzi (2012) gizi yang tidak baik atau tidak seimbang akan dapat meningkatkan resiko penyakit, sehingga sangat dianjurkan menjaga pola hidup sehat dengan gizi seimbang pada masa pandemi. Status gizi adalah salah satu faktor untuk mendapatkan kesehatan yang optimal.

Menurut Setyandari dan Margawati (2017) status gizi merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh. Sedangkan menurut Gurinovic, et. al. (2017) status gizi diartikan sebagai kondisi kesehatan individu yang dapat dipengaruhi oleh asupan dan pemanfaatan zat gizi. Pembagian kategori status gizi dibagi menjadi 4 kategori yaitu kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Seseorang membutuhkan asupan gizi yang berbeda sesuai dengan usia, jenis kelamin, aktivitas, dan berat badan.

Pada masa pandemi manfaat status gizi seimbang adalah menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh, sehingga tidak rentan terinfeksi virus covid-19 (Akbar dan Aidha, 2020).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi dibagi menjadi dua, yaitu faktor langsung dan faktor

tidak langsung (Rahmi, dkk., 2017). Faktor langsung antara lain yaitu jenis penyakit atau infeksi dan jenis pangan yang dikonsumsi, sedangkan faktor tidak langsung antara lain yaitu keadaan sosial ekonomi, pendidikan, pengetahuan, pendapatan, pola asupan yang memadai dan sanitasi.

Sedangkan menurut Ruslie dan Darmadi (2012) salah satu yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan gizi yang berlebih jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang akan menyebabkan status gizi lebih atau obesitas (Roring, dkk., 2020). Pada masa pandemi banyak orang yang terbatas melakukan aktivitas fisik sehingga harus melakukan kegiatan kebugaran di dalam rumah. Menurut Sholihin (2015) aktivitas fisik merupakan gerakan fisik yang diciptakan oleh otot tubuh dan sistem yang menunjang otot tersebut. Aktivitas fisik adalah gerakan yang diciptakan oleh otot yang dapat meningkatkan energi (Thivel, et. al., 2018). Sedangkan menurut WHO (dalam Piggini, 2020) aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang mengeluarkan energi yang tercipta oleh otot rangka.

Menurut British Heart Foundation (2014) faktor yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik yaitu; (1) Usia, perbedaan usia juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seperti ketika pada masa usia remaja sampai dewasa aktivitas fisik akan mencapai tingkat maksimal, namun ketika memasuki usia lanjut akan mengalami penurunan karena kapasitas fungsional tubuh juga menurun. (2) Jenis kelamin, pada saat pubertas aktivitas fisik laki-laki akan setara dengan perempuan, namun setelah fase pubertas aktivitas fisik laki-laki lebih besar dari perempuan. (3) Pola makan, porsi makan dan asupan gizi yang dikonsumsi mempengaruhi aktivitas fisik karena kandungan makanan akan diserap oleh tubuh. Jika makanan yang kurang bernutrisi, tubuh akan mudah lelah dan aktivitas fisik akan menurun. (4) Penyakit atau kelainan pada tubuh, penyakit akan berpengaruh pada organ, postur tubuh, dan lain-lain, sehingga akan banyak kegiatan yang harus dibatasi seperti tidak melakukan olahraga yang terlalu berat.

Aktivitas fisik dalam PJOK diharapkan dapat mencapai tujuan pendidikan yang meliputi ranah pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Kurniawan, 2017). Bentuk aktivitas fisik yang terdapat pada mata pelajaran PJOK seperti atletik, senam, permainan bola kecil, permainan bola besar, bela diri dan akuatik. Pada saat pandemi aktivitas fisik siswa cenderung berkurang karena tidak adanya pembelajaran di sekolah dan berkurangnya aktivitas dikarenakan pembatasan-pembatasan yang dilakukan oleh pemerintah demi terputusnya rantai penyebaran virus.

Berdasarkan pendahuluan di atas maka penulis tertarik membahas terkait dampak pandemi covid-19 terhadap

status gizi dan aktivitas fisik siswa SMAN 2 Kota Mojokerto.

METODE

Pada penelitian ini, penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan metode survei yang mempunyai suatu tujuan yaitu untuk mengetahui profil status gizi dan aktivitas fisik siswa SMAN 2 Kota Mojokerto pada saat pandemi covid-19. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI SMAN 2 Kota Mojokerto. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pada penelitian ini sampel yang terpilih yaitu 31 siswa kelas XI MIPA 1. Instrumen untuk mengumpulkan data yang digunakan adalah IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dan data status gizi yaitu perhitungan antropometri IMT/U. Menurut Lee et. al. (2011) kuesioner IPAQ digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yang disusun berdasarkan standar global yang berisi tentang aktivitas berat dan sedang, aktivitas jalan kaki, dan aktivitas duduk pada suatu individu selama seminggu. Data perhitungan antropometri IMT/U diambil melalui rekap data yang telah dilakukan oleh peneliti dengan cara menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, dan umur, kemudian dimasukkan melalui *Google Form*. Berikut ini adalah norma IPAQ yang digunakan untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan.

Tabel 1 Norma IPAQ

Kategori	METs (menit/minggu)
Berat	≥ 3000
Sedang	≥ 600
Ringan	< 600

Data IPAQ dianalisis dengan cara dikategorikan berdasarkan jumlah METs (*Metabolic Equivalents*) (Mortazavi, et. al., 2013). Sedangkan data status gizi ditentukan dengan cara yang telah ditetapkan, sesuai Permenkes RI No. 2 Tahun 2020.

Tabel 2 Kategori Status Gizi

Indeks	Kategori	(Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (<i>thinnes</i>)	-3SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+ 2 SD

Teknik analisis yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah didapat peneliti, berikut adalah hasil data yang telah di analisis menggunakan SPSS 25 yang disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

Tabel 3 Deskripsi data IMT

Data	N	Min	Max	Mean	SD
IMT	31	16	30	22,53	3,953

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa nilai indeks massa tubuh yang dimiliki oleh siswa pada saat yaitu 22,53. Data frekuensi siswa dan status gizi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 Data Kategori Status Gizi Siswa pada saat pandemi

Status Gizi	N	%
Kurus	1	3,2
Normal	22	71,0
Gemuk	3	9,7
Obesitas	5	16,1

Berdasarkan data pada tabel 4, diketahui bahwa pada saat pandemi kebanyakan siswa memiliki status gizi normal sebanyak 21 siswa (71%). Status gizi kurus sebanyak 1 siswa (3,2%), status gizi gemuk sebanyak 3 (9,7%) siswa, dan status gizi obesitas sebanyak 5 siswa (16,1%).

Dari informasi yang didapat, selama pandemi orang tua siswa selalu memberikan makanan yang bergizi pada saat siswa melakukan pembelajaran daring di rumah. Jika sebelum pandemi, siswa seringkali memakan makanan yang kurang bergizi di sekolah, namun pada saat melakukan pembelajaran di rumah orang tua kebanyakan sudah menyiapkan makanan untuk anaknya. Namun menurut Mustofa, dkk (2021) pada saat pandemi juga jumlah siswa yang berstatus obesitas juga bertambah, hal tersebut kemungkinan dikarenakan tidak adanya pembatasan jumlah makanan yang disiapkan oleh orang tua untuk anaknya.

Tabel 5 Data Kategori Aktivitas Fisik

Kategori	N	%
Berat	7	22,6
Sedang	22	71
Ringan	2	6,5
Total	31	100

Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa jumlah siswa yang berkategori sedang memiliki jumlah paling banyak yaitu 22 siswa (71%). Sedangkan yang berkategori ringan sebanyak 2 siswa (6,5%) dan kategori berat sebanyak 7 siswa (22,6%) siswa.

Adapun data kategori berdasarkan jenis kelamin akan dijelaskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 6 Data Kategori Aktivitas Fisik berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	Kategori Aktivitas Fisik		
		Berat	Sedang	Ringan
		N	N	N
Laki-Laki	15	4	10	1
Perempuan	16	3	12	1

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa jumlah terbanyak yaitu siswa perempuan yang berada pada kategori sedang pada data aktivitas fisik siswa. Sedangkan pada kategori ringan, terdapat 1 siswa laki-laki dan 1 siswa perempuan.

Keterkaitan antara status gizi dan aktivitas fisik, dapat dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 7 Data Tabulasi Silang antara Kategori Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Kategori Aktivitas Fisik	Status Gizi							
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Berat	0	0	5	16,1	0	0	2	6,5
Sedang	1	3,2	16	51,6	3	9,7	2	6,5
Ringan	0	0	1	3,2	0	0	1	3,2

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa persentase tertinggi yaitu pada siswa yang mempunyai kategori aktivitas fisik sedang dan status gizi dengan kategori normal dengan persentase sebesar 51,6% (16) siswa.

Pada saat pandemi aktivitas kebanyakan siswa berubah karena pemerintah melakukan pembatasan-pembatasan aktivitas tertentu. Berdasarkan informasi yang didapat kebanyakan siswa mengisi kegiatan dengan belajar karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan di rumah. Menurut Nurhadi dan Fatahillah (2020) adanya aturan menjaga jarak (*physical distancing*) akan mengurangi aktivitas seseorang di luar rumah demi mencegah dan memutus rantai penularan virus corona. Menurut Callow, et. al. (2020) aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan timbulnya gangguan mental selama pandemi sehingga gangguan mental tersebut membuat imun seseorang akan lebih rentan terserang penyakit atau virus.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa:

1. Status gizi siswa SMAN 2 Kota Mojokerto selama masa pandemi covid-19 kebanyakan berada pada

kategori normal dengan presentase sebesar 71% (22) siswa.

2. Aktivitas fisik siswa SMAN 2 Kota Mojokerto selama masa pandemi covid-19 kebanyakan berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 71% (22) siswa.

Saran

Saran yang diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas yaitu:

1. Bagi siswa, disarankan menjaga dan memperbaiki asupan gizi dan meningkatkan aktivitas fisik selama pandemi.
2. Bagi sekolah, disarankan agar mengontrol aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa selama pandemi sehingga tidak terjadi penambahan jumlah siswa yang obesitas selama pandemi.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, D. M., Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*. 3(1),15-21.

Bhardwaj, A. (2016). Importance of Education in Human Life: a Holistic Approach. *International Journal of Science and Consciousness*. 2(2), 23-28.

Callow, D., Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., Smith, J. S. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adult Survive the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Geriatric Psychiatry*. 28(10), 1046-1057.

Fauzi, C. A. (2012). Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan ke-6,10,11,12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.3(2),91-105.

Fondation, B. H. (2014). *64000 People Died From Heart Diseases in 2013*. BHF.

Gurinovic, M., Zekovic, M., Milesevic, J., Nikolic, M., Glibetic, M. (2017). Nutritional Assessment. *Reference Module in Food Science*. Diunduh dan diakses pada tanggal 22 April 2021 <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-100596-5.21180-3>

Kurniawan, D. D. (2017). Dimensi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Membudayakan Prilaku Hidup Sehat. *Prosding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*, 1(1), 174-183.

Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., Stewart, S. M. (2011). Validity of The International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF): A Systematic Review. *International Journal of*

Behavioral Nutrition and Physical Activity. 8(115):1-11

- Mortazavi, B., Pourhomayoun, M., Ghasemzadeh, H., Jafari, R., Roberts, C. K., & Sarrafzadeh, M. (2014). Context-Aware Data Processing To Enhance Quality Of Measurements In Wireless Health Systems: An Application To MET Calculation Of Exergaming Actions. *IEEE Internet of Things Journal*, 2(1), 84-93
- Mustofa, F. L., Husna, I., Hermawan, D., Langki, S.S. (2021). Gambaran Angka Kenaikan Berat Badan saat Masa Pandemi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 8(1), 73-80.
- Nurhadi, J. Z. L., Fatahillah, F. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Kompleks Pratama, Kelurahan Medan Tembang. *Jurnal Health Sain*, 1(5), 294-298.
- Omachar, B. S. (2016). History Of Education; Unending Persona, Demystifying and Demythologizing; Demonization, Perception, and Superstition. *International Journal of Education and Research*. 4(9), 301-312.
- Piggin, J. (2020). What is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers, and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2(72), 1-7.
- Rahmi, I., Yozza, H., Rahmy, H. A. (2017). Telaah Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Balita di Kota Padang Berdasarkan Berat Badan Per Tinggi Badan Menggunakan Metode Cart. *Eksakta*. 18(2), 86-99.
- Roring, N. M., Posangi, J., Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Intensitas Olahraga dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik*. 12(2), 110-116.
- Ruslie, R. H., Darmadi, D. (2012). Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran Andalas*. 36(1), 62-72.
- Setyandari, R., Margawati, A. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Pekerja Perempuan. *Journal of Nutrition College*. 6(1), 61-68.
- Sholihin, A. D., Sugiarto, S. (2015). Analisis Aktivitas Fisik dan Aktivitas Belajar pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dalam Memanfaatkan Waktu Luang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 4(4), 34-37.
- Stephani, M. S. (2016). Peran Guru dalam Upaya Meningkatkan Higher Order Thinking Melalui Gaya Mengajar Guided-Discovery pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani, *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 1(2), 34-42.
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivoere, D., Duclos, M. (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Journal of Frontiers in Public Health*. 6(288):1-5.

