

**HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PADA MAHASISWA PRODI DIV BIDAN
PENDIDIK UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
Aldila Delimasari
201510104005**



**PROGRAM STUDI PRODI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA
2017**

**HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PADA MAHASISWA PRODI DIV BIDAN
PENDIDIK UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Sains
Terapan pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh :
Aldila Delimasari
201510104005

**PROGRAM STUDI PRODI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI PADA MAHASISWA PRODI DIV BIDAN
PENDIDIK UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :
Aldila Delimasari
201510104005

Oleh :

Pembimbing
Tanggal
Tanda Tangan

: Anjarwati, S.Si.T., MPH
: 16 Februari 2017

: 

HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PRODI DIV BIDAN PENDIDIK UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA'¹

Aldila Delimasari², Anjarwati³

INTISARI

Latar Belakang: Masalah gizi merupakan masalah yang paling penting dalam kesehatan masyarakat. Permasalahan gizi yang seringkali dihadapi oleh remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Perubahan gaya hidup adalah pola aktivitas fisik yang cenderung menurun dikalangan mahasiswa. Dengan banyaknya kegiatan diluar dari melakukan aktivitas fisik mengurangi minat dari mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik. Mahasiswa masih memilih bermain dengan teman-teman sebaya dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta

Metode Penelitian: Deskripsi korelasi ini menggunakan metode *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa DIV Bidan Pendidik di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 98 responden, pengukuran menggunakan kuesioner

Hasil: Hasil analisis dengan uji *kendall tau* didapatkan nilai p-value sebesar 0,000. Dengan kekuatan hubungan cukup kuat yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar -0,411 yang berarti hipotesis diterima yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta tahun 2017.

Simpulan dan saran : Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik di Universitas „Aisyiyah, dengan nilai p-value sebesar 0,000 kekuatan hubungan cukup kuat yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar -0,411. Mahasiswa diharapkan dapat mempertimbangkan pola aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan energi harian mahasiswa.

Kata kunci : Pola Aktivitas Fisik, Status Gizi
Daftar pustaka : 1 Al-Qur'an, 14 Buku, 11 Jurnal, 5 Internet
Jumlah halaman : xi halaman, 53 halaman, 10 lampiran

¹Judul skripsi

²Mahasiswa Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas „Aisyiyah yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY PATTERN AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF DIV MIDWIFERY PRACTITIONER STUDY PROGRAM OF 'AISYIAH UNIVERSITY OF YOGYAKARTA'¹

Aldila Delimasari², Anjarwati³

ABSTRACT

Background: Nutrition is the most important issue in community health. The problem oftenly experienced by adolescence is double problem; under-nutrition and over-nutrition. The changing life style in physical activities which tends to be decreased among college students. With so many activities except outdoor physical activities, they tend to be uninterested in doing physical activities. They choose to hang out with friends instead of doing physical activities.

Objective: The objective of the study is to investigate the correlation between physical activity pattern and nutritional status of students of DIV midwifery study program of „Aisyiah University of Yogyakarta.

Method: The description of correlation used *cross sectional* method. The population of the study was students of DIV midwifery study program of „Aisyiah University of Yogyakarta. *Purposive sampling* was used to draw samples of 98 respondents and were measured using questionnaire.

Result: The result of *kendall tau* test shows that p-value is 0,000. Significant correlation is shown by correlation coefficient of -0,411 which means that the hypothesis is accepted. This means that there is a significant correlation between physical activity pattern and nutritional status of students of DIV midwifery study program of „Aisyiah University of Yogyakarta in 2017.

Conclusion and Suggestion: In conclusion, there is a correlation between physical activity pattern and nutritional status of students of DIV midwifery study program of „Aisyiah University of Yogyakarta with p-value of 0,000. Strong correlation coefficient shows the value of -0,411. Students are expected to consider physical activities based on their daily energy.

Keywords : Physical Activities Pattern, Nutritional Status
Bibliography : 1 verse of Al-Qur'an, 14 Books, 11 Journals, 5 Internet websites
Pages : xi pages, 53 pages, 10 appendices

¹Title of the Thesis

²Student of DIV Midwifery Program, Faculty of Health Sciences, „Aisyiah University of Yogyakarta

³Lecturer of „Aisyiah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan masalah yang paling penting dalam kesehatan masyarakat. Masalah gizi pada anak sekolah menengah pertama merupakan kelompok remaja dan perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Bila konsumsi gizi selalu kurang dari kecukupan maka seseorang akan mengalami gizi kurang, sebaliknya jika konsumsi melebihi kecukupan akan menderita gizi lebih dan obesitas (Sulistyoningsih, 2011).

Permasalahan gizi yang seringkali dihadapi oleh remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Selain itu, anemia juga menjadi permasalahan lain remaja akibat asupan gizi yang tidak sesuai. Salah satu permasalahan gizi ganda yang disebutkan sebelumnya yaitu gizi lebih. Gizi lebih merupakan masalah kesehatan pada anak, remaja, dan dewasa di Amerika Serikat. Prevalensi anemia berkisar antara 40%, sedangkan prevalensi remaja dengan IMT kurus berkisar antara 30% (Hasdianah, 2014).

Kelebihan lemak tubuh dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan energi dalam tubuh yaitu asupan energi yang lebih besar dibanding dengan *energyexpenditure* (keluaran energi) dalam jangka waktu lama. Energi merupakan hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak yang terkandung dalam makanan yang diasup seseorang. Energi yang berlebihan dalam tubuh akan diubah menjadi *trigliserida* dan akan disimpan di jaringan adiposa sebagai lemak tubuh. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata asupan energi sebesar 341 kkal/hari berdampak pada peningkatan prevalensi obesitas pada wanita dari 16,6% menjadi 36,5 % (Amelia, 2013).

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2014 menyatakan pada tahun 2008 angka obesitas di dunia sebesar 11,9 % dan lebih dari 1.4 milyar remaja yang berusia 20 tahun atau lebih menderita *overweight*, dan penderita obesitas sebanyak 200 juta adalah remaja laki-laki dan 300 juta adalah remaja perempuan. *Overweight* dan obesitas adalah resiko terbesar penyebab kematian global. Sekitar 3.4 juta remaja meninggal setiap tahunnya karena kedua hal tersebut. Hal lain yang harus diperhatikan adalah 44% penderita diabetes, 23% penderita jantung dan antara 7-41% penderita kanker berhubungan dengan *overweight* dan obesitas. Hal ini dianggap wajar terjadi, pasalnya masyarakat perkotaan yang hidup di bawah tuntutan ekonomi dipaksa melupakan gaya hidup yang sehat. Kepadatan rutinitas merupakan satu faktor utama pergeseran masyarakat untuk berolah raga atau melakukan kegiatan fisik lainnya (Depkes RI, 2010).

Prevalensi obesitas dan *overweight* pada penduduk remaja 16-19 tahun terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data RISKESDAS 2013 prevalensi obesitas pada penduduk dewasa 15,4%. Prevalensi obesitas pada laki-laki 19,7% dan pada perempuan 32,9 %. Pulau Jawa adalah salah satu pulau yang memiliki angka prevalensi obesitas dan *overweight* di atas angka prevalensi nasional (Depkes RI, 2013).

Penyebab terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas berkaitan dengan berbagai faktor, baik faktor yang tidak dapat diubah maupun faktor yang dapat diubah. Remaja termasuk golongan yang rentan terhadap obesitas. Faktor penyebab terjadinya obesitas adalah genetik, jenis kelamin, umur, konsumsi makanan, dan perubahan gaya hidup. Perubahan gaya hidup adalah pola aktivitas fisik yang cenderung menurun dikalangan mahasiswa.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati, 2010).

Obesitas pada remaja akan menimbulkan berbagai keluhan dan gangguan. Pada umumnya, gangguan kesehatan yang terjadi pada remaja obesitas ialah gangguan secara klinis, mental dan sosial. Remaja yang terlalu gemuk kakinya tidak dapat menahan berat badan, akan lebih lambat duduk, bergerak dan berjalan dibanding remaja yang kurus, bahkan cenderung mengganggu pernapasan (Hasdianah, 2014).

Remaja sering kali mengalami masalah terhadap status gizinya karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: penerapan mengenai kebiasaan makan yang buruk tanpa mengetahui zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsinya, pemahaman gizi yang keliru yang dipicu oleh keinginan remaja memiliki tubuh yang langsing, kesukaan yang berlebihan terhadap sejenis makanan tertentu sehingga kebutuhan akan gizinya tidak dapat terpenuhi dengan baik, promosi produk makanan yang berlebihan melalui media masa dan masuknya produk- produk makanan baru dari luar negeri yang kandungan gizinya sangat rendah (Wirjatmadi dan Adriani, 2014).

Dalam Islam telah dijelaskan tentang perintah Allah SWT kepada manusia untuk menjaga pakaiannya dan makannya, sebagaimana yang dijelaskan Q.S Al A'raf (7) : 31 : “Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid. Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai sesuatu yang berlebih-lebihan.” (Q.S Al A'raf (7) : 31).

Perbuatan berlebih yang melampaui batas itu selain merusak dan merugikan, Allah sangat tidak menyukainya. Setiap pekerjaan yang tidak disukai Allah jika dikerjakan tentu akan mendatangkan bahaya. Kemudian dalam ayat ini juga Allah SWT mengatur pula perkara makan dan minum manusia agar tidak berlebih-lebihan hingga pada sampai yang haram. Dengan makan dan minum yang baik akan dapat memelihara kesehatan, sehingga manusia lebih kuat untuk melakukan ibadah.

Kebijakan pemerintah dalam melakukan pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas merupakan suatu upaya komprehensif yang melibatkan tenaga kesehatan yang ada di wilayah setempat. Peran tenaga kesehatan bidan sudah diatur dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (KEPMENKES) Nomor 369/Menkes/Sk/III/2007 tentang standar profesi bidan, yaitu salah satunya peran bidan adalah penanggulangan masalah remaja, peran bidan adalah sebagai fasilitator dan konselor yang bisa dijadikan tempat mencari jawaban dari suatu permasalahan yang dihadapi oleh remaja, sehingga bidan harus memiliki pengetahuan dan wawasan yang cukup terutama dalam masalah penanganan obesitas pada remaja dimana bidan memberikan konseling gizi seimbang dan pendampingan dalam cara menurunkan berat badan dan mencegah obesitas pada remaja (Kemenkes, 2011).

Usaha pencegahan obesitas dimulai dari lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat dan fasilitas pelayanan kesehatan. Pengetahuan, keterampilan serta dukungan sosial ini memberikan perubahan perilaku aktivitas fisik yang dapat

diterapkan dalam jangka waktu lama. Tujuan pencegahan ini adalah terjadinya perubahan pola dan perilaku aktivitas fisik meliputi meningkatkan kebiasaan berolahraga.

Kegiatan perkuliahan yang terlalu banyak menjadikan mahasiswa kurang berminat untuk melakukan aktivitas fisik. Mahasiswa lebih memilih berkumpul bersama teman atau berpergian ke tempat hiburan dibandingkan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga.

Di Yogyakarta saat ini banyak tempat-tempat olahraga. Namun dengan banyaknya kegiatan diluar dari melakukan aktivitas fisik mengurangi minat dari mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik. Mahasiswa masih memilih bermain dengan teman-teman sebaya dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 21 Januari 2016 didapatkan jumlah keseluruhan mahasiswa semester 3, semester 5 dan semester 7 DIV Bidan Pendidik tahun ajaran 2016 / 2017 sebanyak 391 mahasiswa yang memiliki status gizi kurang sebanyak 15 orang (38,3%), gizi normal sebanyak 339 orang (86,7%) dan yang mengalami obesitas ada 37 mahasiswa (9%). Didapatkan hasil studi pendahuluan mahasiswa semester 3 yang mengalami obesitas sebanyak 11 orang, semester 5 sebanyak 10 orang dan semester 7 sebanyak 16 orang. Hasil observasi didapatkan 10 mahasiswa dengan obesitas, 7 diantaranya mahasiswa yang memiliki kebiasaan aktivitas fisik kurang baik dan 3 mahasiswa yang memiliki kebiasaan aktivitas fisik baik. Aktivitas fisik baik yang dilakukan oleh mahasiswa adalah berolahraga diluar jam kuliah misalnya senam atau aerobik, bersepeda, dan berenang. Sedangkan aktivitas fisik yang kurang baik adalah mahasiswa yang lebih sering menghabiskan waktunya untuk beristirahat dikosan atau berkumpul bersama teman. Berdasarkan studi pendahuluan di atas peneliti tertarik mengambil judul hubungan pola aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa prodi DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi deskripsi korelasi dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta tahun ajaran 2016 / 2017, yang berjumlah 391 mahasiswa. Jumlah sampel yang diambil sejumlah 98 mahasiswa, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Pengumpulan data diperoleh dengan menggunakan data primer yang diperoleh dengan menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, dan kuesioner dalam bentuk pernyataan. Analisis data menggunakan uji statistik non parametrik *Kendall's Tau*.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1 Karakteristik responden berdasarkan usia pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	20 tahun	8	8,2%
2	21 tahun	55	56,1%
3	22 tahun	23	23,5%
4	23 tahun	9	9,2%
5	24 tahun	2	2,0%
6	25 tahun	1	1,0%
	Total	98	100%

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa usia responden mayoritas berusia 21 tahun yaitu sebanyak 55 (56,1%), dan paling sedikit mahasiswa berusia 25 tahun yaitu sebanyak 1 (1,0%) responden.

Tabel. 2 Karakteristik berdasarkan riwayat genetik pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta

No	Genetic	Frekuensi	Persentase
1	Tidak memiliki keturunan	57	58,2%
2	Memiliki keturunan	41	41,8%
	Total	98	100

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mempunyai riwayat genetik keluarga dengan obesitas yaitu sebanyak 57 (58,2%) responden dan 41 (41,8%) responden memiliki riwayat genetik obesitas.

Tabel. 3 Aktivitas fisik mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta

No	Aktivitas fisik	Frekuensi	Persentase
1	Ringan	28	28,6%
2	Sedang	70	71,4%
3	Berat	0	0,0%
	Total	98	100%

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa aktivitas fisik responden melakukan aktivitas sedang yaitu sebanyak 70 (71,4%), aktivitas ringan 28 (28,6%) responden, dan tidak ada mahasiswa yang melakukan aktivitas berat.

Tabel. 4 Status gizi mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2017

No	Status gizi	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	20	20,4%
2	Normal	59	60,2%
3	Overweight	15	15,3%
4	Obesitas	4	4,1%
	Total	98	100

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden status gizi normal yaitu sebanyak 59 (60,2%) responden, 20 (20,4%) responden memiliki status gizi sedang, 15 (15,3%) responden memiliki status gizi yang overweight dan paling sedikit mempunyai status gizi obesitas yaitu sebanyak 4 mahasiswa atau 4,1%.

Tabel. 5 Hubungan pola aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2017

Aktivitas fisik	Status Gizi				Total	P-Value	CC
	Kurang	Normal	Overweight	Obesitas			
Ringan	4(20,4)	8(13,6)	13(86,7)	3(75,0)	28(28,6)	0,000	-0,411
Sedang	16(80,0)	51(86,4)	2(13,3)	1(25,0)	70(71,4)		
Berat	0 (0,0)	0(0,0)	0(0,0)	0(0,0)	0(0,0)		
Total							

Sumber : Data Primer 2017

Dari tabel 5 terlihat bahwa terdapat 28 responden yang melakukan aktivitas fisik ringan dimana dari 28 responden tersebut terdapat 4 orang atau 20,4% mempunyai status gizi kurang, 8(13,6%) mempunyai status gizi normal, 13 (86,7%)

responden mempunyai staus gizi overweight dan 3 responden atau 75,0% mempunyai status gizi obesitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 16 responden yang melakukan aktivitas fisik sedang dimana dari 16 responden tersebut terdapat 16 orang atau 80,0% mempunyai status gizi kurang, 51 (86,4%) mempunyai status gizi normal, 2 (13,3%) responden mempunyai status gizi overweight dan 1 responden atau 25,0% mempunyai status gizi obesitas.

PEMBAHASAN

1. Aktivitas fisik mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2017.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta mayoritas mahasiswa melakukan aktivitas sedang yaitu sebanyak 70 (71,4%), aktivitas ringan 28 (28,6%) responden, dan tidak ada mahasiswa yang melakukan aktivitas berat.

Aktivitas fisik adalah gerakan anggota tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot sehingga menghasilkan tenaga yang berfungsi untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Akmal, 2012). Menurut Akmal (2012) aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja yaitu aktifitas fisik ringan, sedang dan berat. Beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja adalah umur, pola makan dan penyakit.

Dampak yang ditimbulkan dari kurangnya aktivitas fisik salah satunya adalah menyebabkan penurunan kebugaran, selain itu keterbatasan aktivitas fisik juga menyebabkan remaja dalam hal ini mahasiswa mengalami kelebihan berat badan. Berat badan berlebih disebabkan peningkatan timbunan energi dalam bentuk jaringan lemak, biasanya pada rongga perut atau pinggul, akibat penurunan penggunaan energi (Akmal, 2012).

Hal ini sesuai dengan penelitian Rahmadani, Anissa (2014) yang meneliti Hubungan Aktivitas Sndratari Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja Di SMA Katolik Cendrawasih Makasar. Dimana hasil penelitian menunjukkan 50,2% remaja yang *overweight*, 49,1% remaja yang tidak *overweight*, remaja yang sering melakukan aktivitas *sedentari* 78,6%, remaja yang jarang melakukan aktivitas *sedentari* 21,4%. Ini menunjukkan ada hubungan aktivitas *sedratari* dengan kejadian *overweight* diperoleh nilai $p=0,000$ dimana remaja yang mengalami *overweight* cenderung jarang melakukan aktivitas *sedratari*.

2. Status gizi mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta tahun 2017

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 59 (60,2%) responden, 20 (20,4%) responden memiliki status gizi sedang, 15 (15,3%) responden memiliki status gizi yang overweight dan paling sedikit mempunyai status gizi obesitas yaitu sebanyak 4 mahasiswa atau 4,1%.

Gizi adalah ikatan yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Almatsier, 2010). Menurut Hasdianah, dkk (2014) gizi adalah proses makhluk hidup menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti (penyerapan), absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan.

Status Gizi adalah keadaan kesehatan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia, dan lingkungan hidup manusia. Selanjutnya Mc. Laren menyatakan bahwa status gizi merupakan hasil keseimbangan antara zat-zat yang masuk dalam tubuh manusia dan penggunaannya. (Irianto, 2013).

Remaja dalam hal ini mahasiswa sering kali mengalami masalah terhadap status gizinya karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: penerapan mengenai kebiasaan makan yang buruk tanpa mengetahui zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi, pemahaman gizi yang keliru yang dipicu oleh keinginan remaja memiliki tubuh yang langsing, kesukaan yang berlebihan terhadap sejenis makanan tertentu sehingga kebutuhan akan gizinya tidak dapat terpenuhi dengan baik, promosi produk makanan yang berlebihan melalui media masa dan masuknya produk-produk makanan baru dari luar negeri yang kandungan gizinya sangat rendah (Wirjatmadi dan Adriani, 2014).

3. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2017

Berdasarkan hasil penelitian dari tabel 4.5 terlihat bahwa terdapat 28 responden yang melakukan aktivitas fisik ringan dimana dari 28 responden tersebut terdapat 4 orang atau 20,4% mempunyai status gizi kurang, 8 (13,6%) mempunyai status gizi normal, 13 (86,7%) responden mempunyai status gizi overweight dan 3 responden atau 75,0% mempunyai status gizi obesitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 16 responden yang melakukan aktivitas fisik sedang dimana dari 16 responden tersebut terdapat 16 orang atau 80,0% mempunyai status gizi kurang, 51 (86,4%) mempunyai status gizi normal, 2 (13,3%) responden mempunyai status gizi overweight dan 1 responden atau 25,0% mempunyai status gizi obesitas.

Permasalahan gizi yang seringkali dihadapi oleh remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Selain itu, anemia juga menjadi permasalahan lain remaja akibat asupan gizi yang tidak sesuai. Salah satu permasalahan gizi ganda yang disebutkan sebelumnya yaitu gizi lebih. Gizi lebih merupakan masalah kesehatan pada anak, remaja, dan dewasa di Amerika Serikat. Prevalensi anemia berkisar antara 40%, sedangkan prevalensi remaja dengan IMT kurus berkisar antara 30% (Hasdianah. dkk, 2014).

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. (Notoatmodjo. 2007).

Remaja sering kali mengalami masalah terhadap status gizinya karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: penerapan mengenai kebiasaan makan yang buruk tanpa mengetahui zat gizi yang terkandung dalam makanan yang dikonsumsi, pemahaman gizi yang keliru yang dipicu oleh keinginan remaja memiliki tubuh yang langsing, kesukaan yang berlebihan terhadap sejenis makanan tertentu sehingga kebutuhan akan gizinya tidak dapat terpenuhi dengan baik, promosi produk makanan yang berlebihan melalui media masa dan masuknya produk-produk makanan baru dari luar negeri yang kandungan gizinya sangat rendah (Wirjatmadi dan Adriani, 2014). Hasil analisis dengan uji *kendall tau* didapatkan nilai *p-value* sebesar

0,000. Dengan kekuatan hubungan cukup kuat yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar -0,411 yang berarti hipotesis diterima yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta tahun 2017.

Menurut Amelia (2013) kelebihan lemak tubuh dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan energi dalam tubuh yaitu asupan energi yang lebih besar dibanding dengan *energyexpenditure* (keluaran energi) dalam jangka waktu lama. Energi merupakan hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak yang terkandung dalam makanan yang diasup seseorang. Energi yang berlebihan dalam tubuh akan diubah menjadi *trigliserida* dan akan disimpan di jaringan adiposa sebagai lemak tubuh.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati, 2010).

Aktivitas fisik menentukan kondisi kesehatan seseorang. Kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko kegemukan dan obesitas (Mahardik dan Rosita, 2008). Bagi responden yang status gizinya kurang disarankan meningkatkan asupan nutrisi sesuai dengan kebutuhan dan melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuannya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Merinta (2012) tentang hubungan body image, pengetahuan tentang gizi dan aktivitas fisik pada mahasiswa poltekkes di Papua dimana hasilnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat mempertahankan status gizi optimal. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin semisal jalan cepat atau *jogging* dapat mengurangi penimbunan lemak sehingga mengurangi risiko seseorang dari kondisi *overweight*.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di Amerika dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata asupan energi sebesar 341 kkal/hari berdampak pada peningkatan prevalensi obesitas pada wanita dari 16,6% menjadi 36,5 % (Amelia, 2013) .

KETERBATASAN

Dalam penelitian ini masih mungkin terjadi bias pada penelitian responden diminta mengingat aktivitas atau kegiatan yang dilakukannya sehari-hari dan kemungkinan ada responden yang lupa atau terlewat dalam mengingat kegiatan yang dilakukannya sehari-hari.

SIMPULAN

Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik di Universitas „Aisyiyah Yogyakarta dimana hasil analisis dengan uji *kendall tau* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000. Dengan kekuatan hubungan cukup kuat yang ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar -0,411. Aktivitas fisik mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 70 (71,4%) melakukan aktivitas sedang. Status gizi mahasiswa DIV Bidan Pendidik Universitas „Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 59 (60,2%) mahasiswa mempunyai status gizi normal.

SARAN

Mahasiswa diharapkan dapat mempertimbangkan pola aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan energi harian mahasiswa, dan dapat menggunakan penelitian ini sebagai masukan untuk lebih mengatur aktivitas fisik dengan kebiasaan makan pada mahasiswa sehingga dapat mengurangi resiko obesitas pada remaja. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam terkait faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja yang belum diteliti pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Qur'an dan Terjemahnya *surat Al-Araf ayat 31*. Departemen Agama
- Akmal, F, Hilda. 2012. *Perbedaan Asupan Energi, Protein, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Antara Lansia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia*. dalam http://eprints.undip.ac.id/37552/1/Hilda_Fauzia_AG2A008093-LAP.KTI.pdf. diakses 24 Oktober 2016
- Almatsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Amelia, N. Irma. 2013. *Hubungan, Antara Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Wanita Peserta Senam Aerobik*, dalam http://eprints.undip.ac.id/42596/1/583_IRMA_NUR_AMELIA_G2C009023.pdf. diakses 15 Februari 2016
- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Laporan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
- Hasdianah. dkk. 2014. *Gizi Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Hidayati, S. dkk. 2010. *Obesitas pada anak* (online).(<http://www.pediatric.com/buletin/06224113652-048qwc.pdf> diakses 10 januari 2017
- Kemenkes RI Dirjen Bina Gizi dan KIA, 2011. "*Hari Gizi Nasional 2011*" dalam <http://www.gizikia.depkes.go.id/archives/593/img.5933>
- Mahardika, A, Venny. dkk. 2008. *Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Status Gizi Wanita Pemetik Teh di PTPN VIII Bandung, Jawa Barat*.
- Merinta. 2012. *Hubungan Body image, Pengetahuan gizi seimbang, dan aktivitas fisik terhadap status gizi mahasiswa poiteknik Kesehatan jayapura*.
- Sulistyoningsih, Hariani. 2011. *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Graha ilmu : Yogyakarta.

