

4.5.2 Analisis Data

Data yang sudah dilakukan pengolahan selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan analisis univariat dengan tujuan untuk menggambarkan status gizi dan aktivitas fisik siswa-siswi di SMA Negeri 5 Pekanbaru. Kemudian masing-masing variabel disajikan kedalam tabel distribusi jumlah dan persentase.

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Pekanbaru atau sering disebut SMAN 5 Pekanbaru terletak di Jalan Bawal No 43 Pekanbaru, Kelurahan Wonorejo, Kecamatan Marpoyan Damai. SMAN 5 Pekanbaru terletak diantara batas-batas wilayah berikut:

1. Sebelah Utara SMAN 5 Pekanbaru berbatasan dengan Kecamatan Sukajadi
2. Sebelah Selatan SMAN 5 Pekanbaru berbatasan dengan Kelurahan Maharatu
3. Sebelah Barat SMAN 5 Pekanbaru berbatasan dengan Kecamatan Tampan
4. Sebelah Timur SMAN 5 Pekanbaru berbatasan dengan Kecamatan Bukit Raya

SMAN 5 adalah satu dari beberapa Sekolah Menengah Atas yang ikut mendukung dan melaksanakan Program Sekolah Adiwijaya, selain itu SMAN5 Pekanbaru juga menjadi sekolah Rujukan Nasional yaitu sekolah Berbudaya Melayu. SMAN 5 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah yang terletak di pusat perkotaan dan dikelilingi oleh pemukiman warga yang padat. SMAN 5 Pekanbaru memiliki luas tanah sebesar 14.000 m² dengan jumlah pepohonan dan tanaman hijau yang cukup banyak, hal ini menjadikan

lingkungan sekolah sejuk, rindang dan segar sehingga membuat proses belajar mengajar menjadi nyaman.

SMAN 5 Pekanbaru dipimpin oleh Ibu Kepala Sekolah yang bernama Hj. Elmi Gurita, M.Pd dan dibantu oleh 67 orang guru. SMAN 5 Pekanbaru memiliki jumlah murid sebanyak 1.302 orang yang terdiri dari 553 orang siswa dan 749 orang siswi dengan rombongan belajar sebanyak 35 ruang kelas dan rata-rata perkelas terdiri dari 35 murid.

5.2 Karakteristik Responden

Gambaran umum responden pada penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin. Distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 5.1

Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Usia		
Remaja awal (11 - 14 tahun)	0	0
Remaja tengah (14 - 17 tahun)	39	84,8%
Remaja akhir (17 - 20 tahun)	7	15,2%
Total	46	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	34,8
Perempuan	30	65,2
Total	46	100

Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Republik Indonesia Nomor 2 tahun 2020 menyatakan bahwa status gizi ditentukan berdasarkan jenis kelamin dan usia. Berdasarkan Tabel 5.1 dari 46 responden diperoleh hasil terbanyak menurut usia yaitu responden yang termasuk kedalam kategori masa remaja tengah (14 - 17 tahun) sebanyak 39 (84,8%) responden. Sedangkan tidak ada responden yang termasuk masa remaja awal (11 - 14 tahun), hal ini dikarenakan penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Atas. Siswa-siswi yang duduk di bangku Sekolah Menengah Atas digolongkan ke remaja tengah dan akhir. Responden pada penelitian ini yaitu siswa siswi kelas X dan kelas XI dengan perwakilan 2 orang responden perkelas.

Riskesdas 2018 menyatakan bahwa prevalensi kejadian obesitas pada remaja tengah lebih besar yaitu 16% dibandingkan remaja akhir yaitu 13,5%. Semakin muda umur remaja, maka peluang terjadinya kejadian obesitas lebih besar, hal ini dikarenakan remaja yang memiliki umur lebih muda masih belum terlalu memperhatikan penampilan tubuhnya, jadi dapat disimpulkan bahwa semakin tua umur remaja, maka remaja tersebut semakin berupaya menjaga bentuk tubuhnya untuk menarik perhatian lawan jenisnya (Nugroho, 2020)

Berdasarkan Tabel 5.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, jumlah responden terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 30 (65,2%) responden, sedangkan responden laki-laki sebanyak 16 (34,8%) responden. Pada saat penelitian ini berlangsung, pemilihan responden dilakukan secara acak dengan maksud semua siswa-siswi memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden, jadi tidak ada ketentuan perwakilan kelas untuk menjadi responden berjenis kelamin laki-laki atau perempuan.

Riskesdas tahun 2013 menyatakan bahwa adanya peningkatan kejadian obesitas berdasarkan jenis kelamin. Perempuan yang memiliki status gizi obesitas yaitu sebesar 32,9% lebih besar dari pada laki-laki yaitu 19,7%. Jika dilihat dari aktivitas fisik yang dilakukan siswa-siswi SMAN 5 Pekanbaru ini, laki-laki lebih aktif dibandingkan perempuan, hal ini peneliti nilai pada saat penelitian berlangsung, banyak siswi yang duduk membentuk kelompok-kelompok kecil sambil mengobrol, bermain *smartphone* dan tidak jarang mereka sambil mengunyah cemilan, sedangkan para siswa berlarian dan ada juga beberapa orang yang bermain sepak bola. (Nugroho, 2020)

5.3 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Penelitian ini menggunakan empat kelompok status gizi, yaitu gizi kurang, normal, gizi lebih dan obesitas. Distribusi frekuensi status gizi responden dapat dilihat pada Tabel 5.2

Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Gizi Kurang	4	8,7
Normal	17	37
Gizi Lebih	11	23,9
Obesitas	14	30,4
Total	46	100

Berdasarkan Tabel 5.2 diperoleh bahwa kebanyakan responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 17 (36,95%) responden, sedangkan responden dengan status gizi obesitas yaitu 14 (30,43%) responden, responden yang memiliki status gizi lebih yaitu 11 (23,91%) responden dan jumlah paling sedikit yaitu responden dengan status gizi kurang dengan jumlah 4 (8,71%) responden. Status gizi merupakan suatu keterangan mengenai kondisi tubuh seseorang. Metode yang digunakan untuk menentukan status gizi dalam penelitian yaitu menghitung IMT selanjutnya dicocokkan dengan grafik pertumbuhan sesuai dengan usia. Seseorang yang memiliki status gizi normal maka besar IMT nya harus berada diambang batas -2 SD sd $+1$ SD. Status gizi normal merupakan suatu kondisi tubuh dimana adanya keseimbangan antara jumlah energi yang masuk dan energi yang keluar. Masalah dalam status gizi ada dua yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi ini dapat memberi peluang besar untuk tubuh terkena penyakit, khususnya penyakit yang tidak menular. (Kemenkes RI, 2020).

Hasil dari penelitian ini terdapat 4 responden yang memiliki status gizi kurang. Kekurangan gizi secara umum dikarenakan makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas, sedangkan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari merupakan aktivitas fisik berat. Jika seseorang kekurangan gizi maka akan menyebabkan pertahanan tubuh akan menurun dikarenakan sistem antibodi berkurang. Hal ini akan menyebabkan seseorang mudah diserang penyakit infeksi seperti batuk, pilek, dan diare (Dwimawati, 2020).

Berdasarkan penelitian hasil RISKESDAS 2013 menyatakan bahwa Provinsi Riau merupakan salah satu provinsi dengan peringkat ke 11 yang memiliki prevalensi gemuk (status gizi lebih) dan sangat gemuk (obesitas). Obesitas merupakan suatu keadaan tubuh dengan berat badan yang lebih besar dari berat badan idealnya. Obesitas dapat terjadi karena beberapa faktor

seperti genetik, nutrisi, sosial ekonomi dan lainnya. Pada remaja yang memiliki status gizi obesitas faktor utamanya adalah makanan yang dikonsumsi melebihi kebutuhan dan kurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan kalori didalam tubuh tidak dikeluarkan sehingga menumpuk. *Junk food* merupakan contoh makanan yang dapat menyebabkan obesitas karena mengandung lemak yang tinggi. Pada saat penelitian berlangsung, peneliti melihat beberapa kali siswa-siswi memesan *junk food* secara online menggunakan aplikasi. Jika hal ini tidak diubah, maka siswa-siswi yang memiliki status gizi lebih juga akan menjadi obesitas. Obesitas dapat menyebabkan seseorang terkena penyakit seperti penyakit jantung, hipertensi dan diabetes melitus tipe 2 (Hapsari et al., 2013).

5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Responden

Penelitian ini menggunakan tiga jenis tingkat aktivitas fisik, yaitu aktivitas fisik berat, sedang dan ringan. Distribusi frekuensi aktivitas fisik dapat dilihat pada Tabel 5.3

Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Responden

Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Berat	8	17,4
Sedang	13	28,3
Ringan	25	54,3
Total	46	100

Berdasarkan Tabel 5.3 dapat diperoleh bahwa lebih dari setengah responden yaitu 25 (54,34%) responden memiliki aktivitas fisik ringan, selanjutnya 13 (28,26%) responden memiliki aktivitas fisik sedang dan paling sedikit adalah responden yang memiliki aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 8 (17,4%) responden. Aktivitas fisik adalah setiap aktivitas atau gerakan tubuh yang tidak terencana maupun yang direncanakan untuk memicu terjadinya peningkatan pengeluaran atau pembakaran kalori didalam tubuh (Kemenkes RI, 2011). Penentuan kategori aktivitas fisik responden menggunakan rumus *Metabolic Equivalent* (MET). Jika responden melakukan aktivitas fisik dengan durasi waktu <600 menit/minggu, maka responden tersebut dikategorikan ke aktivitas fisik ringan, jika ≥ 3000

menit/minggu dikategorikan kedalam aktivitas fisik berat dan ≥ 600 sd 3000 menit/minggu maka dikategorikkan kedalam aktivitas fisik sedang.

Aktivitas fisik sangat dianjurkan kepada setiap orang dengan tujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan tubuh. Aktivitas fisik bermanfaat untuk membakar kalori dan memperlancar peredaran darah dalam tubuh. Jika aktivitas fisik menurun dan rendah akan menjadi faktor utama terjadinya obesitas. Tren kesehatan terkini juga menyatakan bahwa prevalensi obesitas meningkat bersamaan dengan meningkatnya perilaku sedentari. Perilaku sedentari merupakan perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari baik ditempat sekolah seperti belajar di depan komputer, membaca dan membaca, dirumah seperti menonton televisi dan bermain *game*, di perjalanan/transportasi seperti naik bis, kereta dan motor. Perilaku - perilaku ini merupakan hal yang sangat beresiko terhadap penyakit penyumbatan pembuluh darah, penyakit jantung hingga mempengaruhi umur harapan hidup (Wulandari et al., 2016)

SMAN 5 Pekanbaru merupakan sekolah yang melakukan proses belajar mengajar sehari penuh atau 5 hari dan mempunyai beberapa ekstrakurikuler. Siswa-siswi dalam mengikuti kegiatan di luar jam pelajaran seperti ekstrakurikuler ini masih tergolong sangat rendah. Hal ini dikarenakan pihak sekolah tidak mewajibkan siswa-siswi untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut, selain itu kegiatan ekstrakurikuler juga dilakukan setelah jam pulang sekolah, sehingga siswa-siswi lebih memilih pulang kerumah masing-masing dengan berbagai alasan. Selain itu, pada jam olahraga berlangsung, setelah penilaian selesai siswa-siswi lebih memilih duduk dan bercerita daripada berolahraga dilapangan sekolah.

Nuraliyah, 2013 menyatakan bahwa kehilangan aktivitas fisik dapat menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada remaja. Dalam penelitian Irdianty & Sani (2018) juga menyatakan bahwa remaja dengan aktivitas fisik ringan memiliki peluang 4 kali lebih besar mengalami kejadian obesitas dibandingkan remaja dengan aktivitas fisik sedang. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari et al., 2016) tentang analisis aktivitas ringan menjadi salah satu

faktor utama terjadinya obesitas pada remaja menunjukkan hasil bahwa kebanyakan aktivitas fisik yang dilakukan siswa-siswi yaitu aktivitas fisik ringan.

5.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Responden

Berikut merupakan distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik berdasarkan status gizi responden:

Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Status Gizi Responden

Kategori Aktivitas Fisik	Status Gizi							
	Gizi Kurang		Normal		Gizi Lebih		Obesitas	
	Jumlah (orang)	Persentase (%)	Jumlah (orang)	Persentase (%)	Jumlah (orang)	Persentase (%)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Berat	1	25	7	41,17	0	0	0	0
Sedang	2	50	7	41,17	2	18,18	2	14,29
Ringan	1	25	3	17,66	9	81,82	12	85,71
Total	4	100	17	100	11	100	14	100

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang memiliki peran penting pada kejadian obesitas. Dari Tabel 5.4 dapat dilihat bahwa dari 14 responden dengan status gizi obesitas kebanyakan memiliki aktivitas fisik yang ringan yaitu sebanyak 12 responden, sedangkan yang memiliki aktivitas fisik berat tidak ada. Selain itu responden dengan status gizi lebih juga kebanyakan memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 9 (81,82%) responden. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari et al., 2016) mengenai aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja di SMAN 4 Kendari dengan hasil yang menunjukkan bahwa remaja

yang obesitas melakukan sebagian besar aktivitas fisik ringan dan tidak ada remaja yang melakukan aktivitas fisik berat dikarenakan remaja tidak mampu menopang tubuhnya untuk melakukan aktivitas yang lebih aktif.

Status gizi yang normal dan aktivitas fisik yang seimbang merupakan salah satu prinsip gizi seimbang yaitu menjaga berat badan agar tetap normal dengan menyeimbangkan kalori yang masuk melalui asupan dan kalori yang keluar melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat membakar energi didalam tubuh, sehingga remaja yang lebih aktif untuk beraktivitas lebih banyak membakar kalori. Dari hasil diatas dapat dilihat bahwa ada 1 (25%) responden yang memiliki status gizi kurang tetapi aktivitas fisiknya ringan, hal ini disebabkan karena asupan makan responden kurang dari kebutuhan tubuh (Dina, 2022)

Obesitas merupakan suatu kondisi tubuh yang memiliki berat badan lebih besar dari berat badan idealnya. Obesitas dapat disebabkan oleh banyak faktor. Obesitas tidak hanya terkait dengan banyaknya konsumsi makanan tetapi juga kurang melakukan aktivitas fisik (Turege et al., 2019). Dari hasil diatas dapat dilihat bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan kebanyakan adalah responden dengan status gizi obesitas. Pada perkembangan zaman yang sangat pesat sekarang ini terjadi berbagai perubahan terhadap gaya hidup, terutama perubahan yang terjadi pada aktivitas fisik. Olahraga, jalan kaki dan aktivitas fisik lainnya sudah jarang bahkan hampir tidak pernah dilakukan lagi.

Pada saat penelitian berlangsung, peneliti melihat salah satu penyebab masih tingginya jumlah responden yang memiliki aktivitas fisik ringan yaitu karena masih banyak responden yang lebih memilih untuk menggunakan kendaraan dalam berpergian dan banyak juga yang diantar jemput oleh orangtua. Dari hasil kuesioner yang disebarkan kebanyakan responden menyatakan bahwa mereka banyak menghabiskan waktu untuk duduk saja.

Obesitas bisa terjadi karena jumlah kalori yang masuk lebih banyak daripada jumlah kalori yang keluar, oleh karena itu dibutuhkan aktivitas fisik untuk menyeimbangkan kalori didalam tubuh seseorang. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Pemayun et al., 2022) yang menyatakan bahwa semakin

tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang maka peluang terkena obesitas semakin rendah. WHO menjelaskan bahwa remaja sebaiknya melakukan minimal aktivitas fisik dengan intensitas sedang. WHO menganjurkan dalam melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan minimal 10 menit saja dalam sehari, aktivitas fisik dengan intensitas sedang dilakukan selama 30 menit sehari dan aktivitas fisik dengan intensitas berat dilakukan selama 15 menit dalam sehari (Kemenkes RI, 2018). Tetapi hal ini tidak sejalan dengan hasil kuesioner yang diisi oleh para responden.

Pada kuesioner yang disebar, aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yaitu aktivitas yang menyebabkan peningkatan detak jantung yang besar seperti membawa atau mengangkat beban berat, menggali, berlari, dan olahraga lainnya. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang yaitu aktivitas yang menyebabkan sedikit peningkatan detak jantung seperti bersepeda dan jalan cepat. Dari hasil kuesioner, kebanyakan responden tidak melakukan aktivitas intensitas berat, sedangkan responden yang melakukan aktivitas fisik sedang hanya sedikit. Untuk remaja yang duduk dibangku sekolah, salah satu aktivitas fisik yang pasti dilakukan adalah olahraga pada saat jam pelajaran olahraga. Tetapi, dari hasil kuesioner, didapat pernyataan dari responden bahwa mereka tidak melakukan olahraga minimal dalam waktu 10 menit dalam seminggu.

Pada saat jam olahraga, setelah penilaian oleh guru selesai, responden terutama siswi lebih memilih untuk duduk membentuk lingkaran atau kelompok untuk menghabiskan waktu jam olahraga sambil bercerita satu dengan yang lainnya. Kebanyakan sekolah memberikan jam pelajaran olahraga hanya sekali dalam seminggu, sisanya diisi dengan belajar dalam ruangan dan mengharuskan siswa-siswi untuk duduk dengan waktu yang lama, hal ini menjadi salah satu faktor penyebab siswa-siswi tergolong kedalam kategori aktivitas fisik ringan.

WHO menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka semakin banyak juga jumlah kalori yang dikeluarkan oleh tubuh sehingga terjadi keseimbangan antara kalori yang masuk melalui makanan dan energi yang keluar karena digunakan untuk

melakukan aktivitas fisik sehari-hari (Liando et al., 2021). Hal ini juga sejalan dengan beberapa penelitian yang dilakukan di Negara maju yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik yang ringan dengan resiko terjadinya obesitas.

Seseorang yang dikategorikan kedalam aktivitas fisik ringan lebih beresiko mengalami berat badan meningkat daripada orang yang aktif beraktivitas dan olahraga secara teratur. Selain itu, penelitian yang dilakukan Sudikno dkk tahun 2020 juga menyatakan bahwa jika seseorang dengan aktivitas fisik kurang (ringan) memiliki resiko yang besar untuk menderita obesitas. Tetapi, hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Widiantini & Tafal, 2014) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dengan kejadian obesitas tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan nilai $p=0,640$. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu alat yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik seseorang dan ketepatan peneliti dalam proses penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan responden.