

## **HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN, AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 5 SLEMAN**

Oleh: Muhammad Abdul Karim, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Email [abdul.kariem0017@gmail.com](mailto:abdul.kariem0017@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara asupan makanan, aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Sleman tahun ajaran 2016/2107. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan teknik pengambilan datanya menggunakan formulir *food recall 24 hours*, *Activity recall 24 hours* dan *IMT/U*. Subjek penelitian ini adalah sebagian siswa kelas VII SMP N 5 Sleman yang berjumlah 60 responden, yang terdiri dari 24 laki-laki dan 36 perempuan. Teknik analisis data menggunakan analisis *Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asupan gizi memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,359 yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah dengan tingkat signifikansi  $0,005 < 0,05$ . Begitu juga aktivitas fisik memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,26 yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,045 < 0,05$  pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Sleman.

**Kata kunci:** asupan makanan, aktifitas fisik dan status gizi

### **ABSTRACT**

*This research aimed is to determine the relationship of food assumption, physical activity with nutritional status of VII Grade student in SMP Negeri 5 Sleman in academic year 2016/2017. This research is correlational research with with removal technique of data using a questionnaire of food recall 24 hours, activity recall 24 hours and IMT/U. The subject of this research is a half of VII Grade Student in SMP Negeri 5 Sleman regency totalling 60 respondents, with consist of 24 men and 36 women. The data analysis technique used is the analysis product moment. The result of this study indicate that food assumption has a positive and significant relationship to nutritional status with a correlation coefficient of 0,359, it has interpretation correlation value is low with significant level of  $0,005 < 0,05$ . Than physical activity has a positive and significant relationship to nutritional status with a correlation coefficient of 0,26, it has interpretation correlation value is low with significant level of  $0,045 < 0,05$  of VII grade student in SMP Negeri 5 Sleman.*

**Key words:** *food assumption, physical activity and nutrition status*

## PENDAHULUAN

Manusia memerlukan zat gizi untuk hidup, tumbuh, berkembang, bergerak dan memelihara kesehatan. Kebutuhan zat gizi tidak sama bagi semua orang, tetapi tergantung pada banyak hal antara lain umur, kelamin, dan pekerjaan. Sutarto (1980: 17) mengemukakan bahwa keadaan yang sempurna akan kita peroleh apabila tubuh mendapat semua zat-zat gizi dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan dan dalam perbandingan yang seimbang. Artinya, di dalam menu atau susunan hidangan sehari-hari mengandung semua zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang memenuhi kebutuhan dan tiap-tiap zat gizi dalam perbandingan yang sesuai atau seimbang satu dengan yang lainnya.

Kemajuan teknologi modern saat ini berdampak positif dan negatif terhadap kehidupan. Dilihat dari dampak positif banyak kegiatan menjadi lebih efektif dan efisien, sedangkan dari dampak negatif orang menjadi lebih malas dalam melakukan aktifitas. Sebagai contoh adalah penggunaan *lift* yang dapat menyebabkan orang malas untuk naik tangga, penggunaan telepon genggam yang dapat menyebabkan orang malas bergerak untuk bersosialisasi secara langsung dan masih banyak lagi contoh lain yang menggambarkan kemajuan teknologi yang kurang baik terhadap aktivitas fisik.

Hasil observasi bentuk tubuh peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Sleman memiliki badan yang tidak setara yaitu terdapat beberapa siswa yang memiliki tinggi badan tinggi, banyak siswa memiliki tinggi badan pendek yang mayoritas pada siswa laki-laki, dan mayoritas memiliki badan normal. Peserta didik yang memiliki badan gemuk mayoritas terlihat pada siswi perempuan dari pada siswa laki-lakinya. Proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung peserta didik terutama pada siswi perempuan hanya melakukan aktivitas yang digemari saja, hanya beberapa siswa yang gemar dengan

olahraga tersebut yang aktif dalam pembelajaran, siswa yang lain hanya menonton dan duduk di bawah pohon dapat dikarenakan pembelajaran yang diajarkan oleh guru kurang menarik.

Pada masa pertumbuhan, perkembangan dan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya, tubuh manusia memerlukan substansi kimia yang disebut zat gizi. Zat gizi atau disebut nutrisi adalah setiap zat yang dicerna, diserap dan digunakan untuk mendorong kelangsungan faal tubuh. Beberapa zat gizi dapat dibuat oleh tubuh sendiri dan sebagian besar lainnya harus diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Zat gizi yang diperlukan tubuh terdiri dari (1) karbohidrat, (2) protein, (3) lemak, (4) vitamin, (5) mineral dan (6) air. Berdasarkan fungsinya, tubuh manusia memerlukan zat gizi untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari atau sebagai zat tenaga, untuk proses tumbuh kembang pada anak, penggantian jaringan tubuh yang rusak atau sebagai zat pembangun, serta untuk mengatur semua fungsi tubuh dan melindungi tubuh dari penyakit atau sebagai zat pengatur. Karbohidrat dan lemak berfungsi sebagai zat tenaga, protein berfungsi sebagai zat pembangun sedangkan vitamin dan mineral berfungsi sebagai zat pengatur (Auliana, 1999: 1).

Kebiasaan jajan pada siswa kelas VII banyak dilakukan terutama pada kalangan anak-anak. Kondisi ini semakin berbahaya mengingat anak-anak merupakan aset yang berharga bagi bangsa. Sekarang ini anak sudah terbiasa jajan seperti bakso, siomay, cireng dan lain-lain. Ini salah satunya karena orang tua membekali anak dengan uang saku dan tidak memberi bekal makanan sehat dari rumah. Oleh karena itu sangat penting bagi anak untuk mengetahui jajanan yang layak dikonsumsi dan yang tidak layak dikonsumsi terutama pada lingkungan sekolah.

Kebutuhan gizi agar menghasilkan energi yang digunakan dalam melakukan

aktivitas sehari-hari yaitu dengan mempertimbangkan kandungan zat gizi pada makanan yang di konsumsi. Makanan merupakan sumber gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Berdasarkan waktunya makan pokok terbagi menjadi tiga waktu, yaitu makan pagi, siang, dan malam. Makan pagi/sarapan adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat mengandung unsur empat sehat lima sempurna. Ini berarti benar-benar telah mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap (Khomsan, 2010: 103). Makan pagi (sarapan) memenuhi kebutuhan zat-zat gizi pada pagi hari saja dengan pemenuhan asupan zat gizi 15-30% dari kebutuhan sehari-hari yaitu 450-500 kalori dan 8-9 gram protein. Pada makan siang dilakukan pada tengah hari (beberapa jam setelah sarapan) hal ini dapat mengembalikan energi pada tubuh dan menaikkan kembali kadar gula darah ketika fokus dan konsentrasi mulai menurun. Makan siang memberikan sumbangan asupan energi sekitar 1/3 hingga 1/2 dari asupan gizi anak perhari atau sekitar 680-1000 kalori. Sedangkan makan malam hanya memenuhi asupan gizi sekitar 10-15% dari total kandungan energi yaitu 2000 kalori perhari sesuai dengan AKG.

Kebutuhan aktivitas anak sekolah setiap harinya melakukan berbagai macam kegiatan di sekolah dari jam 07.00-15.00 WIB dari beribadah, belajar, berinteraksi, bermain dan lain-lain. Siswa diwajibkan untuk ikut dalam berbagai kegiatan setelah pulang sekolah yaitu les ataupun berbagai ekstrakurikuler di sekolah seperti permainan pramuka, bola voli, sepak bola, bulu tangkis dan lain-lain. Melakukan berbagai kegiatan tersebut agar berjalan dengan baik, kebutuhan aktivitas siswa harus seimbang dengan kebutuhan asupan makanan agar tetap memperoleh kebugaran jasmani yang prima.

Tumbuh kembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pada pemberian nutrisi yang cukup dan

seimbang. Pada anak usia 12-15 tahun atau pada jenjang SMP sedang mengalami masa pubertas. Siswa juga mengalami fase pertumbuhan yang sangat pesat sehingga menyebabkan ketidakstabilan hormon. Kebutuhan gizi yang terpenuhi akan berdampak pada aktivitas yang dilakukan. Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani, keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi, Gizi diperoleh melalui makanan kemudian dari makanan tersebut akan dihasilkan energi. Energi yang dihasilkan harus sesuai dengan energi yang dikeluarkan agar dapat seimbang dalam melakukan aktivitas.

SMP Negeri 5 Sleman belum pernah diadakan pengukuran kebutuhan asupan gizi dan aktivitas sehari-hari pada peserta didik terutama kepada siswa kelas VII. Padahal pengukuran ini sangatlah penting untuk mencapai kebugaran jasmani siswa setiap harinya. Siswa mengetahui kebutuhan asupan makanan yang dimakan maka siswa bisa mengetahui kebutuhan aktivitas yang akan dilakukan sehari-hari agar tetap seimbang.

Berdasarkan hal tersebut perlu kiranya sekolah mengetahui tentang status gizi peserta didiknya. Menurut Irianto (2006: 3) status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu dan dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta memperoleh prestasi yang prima bagi olahragawan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas fisik dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 5 Sleman.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat korelasional. penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan tersebut. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan *food recall 24 hours* yaitu dengan mencatat makanan yang dikonsumsi serta aktivitas yang dilakukan selama 24 jam dan dihubungkan dengan status gizi sehingga dapat diketahui hubungan asupan makanan, aktifitas fisik dengan status gizi peserta didik.

### Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian dilakukan di SMP Negeri 5 Sleman Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman Yogyakarta.

#### 2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan mulai tanggal 15 Mei 2017 sampai 24 Mei 2017.

### Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi

Sugiyono (2010: 80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah separuh peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Sleman yang dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling purposive*.

#### 2. Sampel

Sampel penelitian menggunakan teknik *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2010: 85). Sampel dalam penelitian ini diklasifikasikan menurut kelas A,B,C dan D sebanyak 50

persen dengan rata-rata jumlah peserta didik di setiap kelasnya yaitu 30 siswa. 50 persen dari setiap kelas yang berjumlah 30 siswa adalah 15 siswa dari jumlah keseluruhan siswa adalah 122 siswa. Jadi, jumlah keseluruhan setiap kelas diambil 15 siswa dikalikan 4 kelas yaitu 60 siswa. Siswa yang diambil sebanyak 60 siswa dengan 24 siswa laki-laki dan 36 siswa perempuan dengan menggunakan kriteria ranking 1 sampai 15 di setiap kelasnya.

### Prosedur

Penelitian ini menggunakan instrumen *Food Recall 24 hours*, *activity recall* dan IMT/U yang diisi oleh siswa selama 3 hari dalam waktu 10 hari pengisian formulir pada hari pertama, tengah dan akhir. Instrumen ini berisi tentang identitas siswa, makanan yang dikonsumsi dan aktifitas yang dilakukan selama satu hari. Instrumen tersebut kemudian dihitung kalori masuk dan kalori keluarnya untuk mengetahui kecukupan gizinya. Sedangkan status gizi dihitung menggunakan rumus IMT/U dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan yang kemudian diinterpretasikan dengan tabel IMT/U dari Depkes RI.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1. *Food recall 24 hours* (Febriani, 2012). Pengumpulan data menggunakan yaitu *food recall 24 jam* yang akan diisi selama 10 hari (seminggu) dengan menulis semua jenis makanan dan banyaknya makanan sesuai dengan yang dimakan responden kemudian dari data yang sudah diisi reponden data tinggal dikonsultasikan kepada tabel DKBM untuk mengetahui kalori yang dikonsumsi.
2. *Activity recall* (Febriani, 2012). Pengumpulan data untuk mengetahui kebutuhan aktivitas fisik. Dengan mengisi aktivitas sehari-hari dalam satu hari (24) jam dengan mengisi

semua kegiatan yang dilakukan termasuk olahraga.

3. Pengukuran status gizi pada peserta didik. Teknis yang dilakukan adalah dengan membagikan angket/questioner kepada responden penelitian yaitu peserta didik, kemudian peserta didik akan mengisi/menjawab dari formulir yang berisikan identitas diri seperti nama, umur, berat badan dan tinggi badan. Untuk mengetahui status gizi maka nanti akan menggunakan IMT berdasarkan umur/usia (IMT/U). Untuk mengetahui IMT/U maka harus terlebih dahulu diketahui SD. Setelah SD dapat diketahui maka tinggal dikonsultasikan kepada tabel IMT/U untuk mengetahui status gizi.

$$IMT/U = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m) x Tinggi Badan (m)}}$$

Sumber : Depkes RI (2010)

Hasil dari penghitungan IMT/U akan dicocokkan dengan tabel kategori ambang batas status gizi anak. Tabel dapat dilihat di bawah ini:

IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Umur 5-18 Tahun	Sangat Kurus	< -3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan < -2 SD
	Normal	- 2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	> 1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	> 2 SD

(Sumber: Depkes RI 2010)

### Instrumen Penelitian

Sugiyono (2013: 102) mengemukakan bahwa penelitian pada dasarnya melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam, karena melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan

mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Menurut Arikunto (2013: 149) instrument adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode. Instrument dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan bentuk soal pilihan ganda. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan beberapa pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab dengan pilihan jawaban yang sudah tersedia.

1. Instrumen yang digunakan untuk mengukur asupan makanan sehari-hari responden menggunakan lembar formulir *food recall 24 hours*. Angket ini dipergunakan untuk mengungkap jenis bahan makanan yang dikonsumsi selama satu hari. Penyusunan format diambil dari teori Supriasa, dkk (2001: 95) yang telah digunakan dalam penelitian skripsi oleh Karina Febriani tahun 2012. Menurut Supriasa (2001: 94) prinsip formulir *food recall 24 hours*, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam. Penulisan angket agar responden mengingat apa yang dikonsumsi selama 24 jam, maka perlu diberi penjelasan waktu kegiatan dan angket tersebut dapat mengungkap berbagai data sebagai berikut:

- a) Identitas responden yang berisi nama, jenis kelamin, dan usia.
- b) Status gizi responden yang berupa tinggi badan dan berat badan.
- c) Catatan makanan yang dikonsumsi yang berisi:
  - 1) Nama hari dan jam
  - 2) Nama makanan yang dikonsumsi
  - 3) Jenis bahan makanan
  - 4) Jumlah makanan

2. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebutuhan aktivitas sehari-hari responden menggunakan lembar formulir *Activity recall* yang telah digunakan dalam penelitian skripsi oleh Karina Febriani tahun 2012. Formulir *activity recall* digunakan untuk mengungkap jenis aktivitas yang

dilakukan responden dalam 24 jam. Penulisan angket agar responden mengingat aktivitas yang dilakukan selama 24 jam, maka perlu diberi penjelasan waktu kegiatan, jenis aktivitas yang dilakukan dan durasi pelaksanaan aktivitas.

3. Untuk mengetahui keadaan status gizi responden didapat dengan menghitung IMT berdasarkan umur/usia dengan mengambil sumber Depkes 2010.

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah Uji *Pearson product moment* data dari *food recall 24 hours* yang telah diisi oleh responden selanjutnya akan dianalisis. Menghitung jumlah kalori asupan makanan (*calory intake*) berdasarkan tabel DKBM yang kemudian dihitung untuk diketahui konsumsi kalori perhari. Mengetahui asupan makanan sehari-hari dari perhitungan jumlah kalori yang nantinya akan dibandingkan dengan tabel AKG. Maka, dari data tersebut akan diperoleh hasil apakah sudah tercukupi kebutuhan gizi perhari responden. Selanjutnya, menghitung kebutuhan kalori aktivitas fisik sehari-hari (*calory expenditure*). *Calory intake* dan *calory expenditure* sudah diketahui selanjutnya yaitu mencari status gizi. Status gizi responden dapat diketahui dengan ditentukannya IMT/U yang sebelumnya menghitung IMT dengan rumus yang sudah disajikan. Hasil dari perhitungan IMT/U sudah diketahui selanjutnya hasil disesuaikan dengan tabel IMT/U maka akan diketahui status gizi responden.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Laki-laki	24	40
Perempuan	36	60
Total	60	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas VII SMP N 1 Sempor adalah laki-laki sebanyak 24 orang (40%) dan perempuan sebanyak 36 orang (60%).

Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
12	13	21,67
13	39	65
14	8	13,3
Total	60	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa siswa kelas VII SMP Negeri 5 Sleman yang berumur 12 tahun yaitu sebanyak 13 orang (21,67%), 13 tahun sebanyak 39 orang (65%) dan 14 tahun sebanyak 8 orang (13,3%). Mayoritas responden berdasarkan umur pada siswa kelas VII SMP N 5 Sleman adalah berumur 13 tahun yaitu sebanyak 39 orang (65%). Berdasarkan tabel 16 dapat digambarkan pada histogram sebagai berikut:

**Analisis Data Penelitian**

Berdasarkan variabel asupan gizi, aktivitas fisik dan status gizi pada siswa kelas VII SMP N 5 Sleman yang diolah dengan menggunakan program SPSS 22, diperoleh hasil statistik deskriptif sebagai berikut:

Hasil Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Asupan_Makanan	60	1588,80	2660,65	2101,4591	259,08583
Aktivitas_fisik	60	1509,09	2531,98	1957,9876	234,06280
Status_Gizi	60	13,33	24,06	18,4070	2,35409
Valid N (listwise)	60				

**Variabel Asupan Makanan**

Distribusi Nilai Asupan Makanan

Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kurang (< 1842)	11	18,33
Sedang (1842 sampai dengan 2361)	41	68,33
Tinggi (>2361)	8	13,33
Total	60	100

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 18,33% berada dalam kategori kurang dengan jumlah frekuensi 11 siswa, 68,33% berada dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 41 siswa, dan 13,33% berada dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 8 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (68,33%) asupan makanan sehari-hari siswa kelas VII SMP N 5 Sleman berada dalam kategori sedang.

**Variabel Aktivitas Fisik**

Distribusi Nilai Aktivitas Fisik

Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kurang (< 1724)	8	13,33
Sedang (1724 sampai dengan 2192)	43	71,67
Tinggi (>2192)	9	15
Total	60	100

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 13,33% berada dalam kategori kurang dengan jumlah frekuensi 8 siswa, 71,67% berada dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 43 siswa, dan 15% berada dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 9 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (71,67%) aktivitas siswa kelas VII SMP N 5 Sleman berada dalam kategori sedang.

**Variabel Status Gizi**

Distribusi Nilai Status Gizi

Klasifikasi	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kurus	5	8,33
Normal	52	86,67
Gemuk	3	5
Total	60	100

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 8,33% berada dalam kategori kurang dengan jumlah frekuensi 5 siswa, 86,67% berada dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 52 siswa, dan 5% berada dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 3 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (86,67%) status gizi siswa kelas VII SMP Negeri 5 Sleman berada dalam kategori normal.

Sedangkan, hasil analisis uji korelasi hubungan antara asupan makanan, aktivitas dan status gizi menunjukkan bahwa  $r$  hitung asupan makanan pada aktivitas sebesar 0,577 dengan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$  menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan makanan dengan aktivitas yang memiliki interpretasi nilai korelasi agak rendah sedangkan asupan makanan pada status gizi memiliki  $r$  hitung sebesar 0,359 dengan tingkat signifikansi  $0,005 < 0,05$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan juga antara asupan makanan dengan status gizi yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah. Begitu juga aktivitas fisik memiliki  $r$  hitung pada status gizi sebesar 0,26 dengan tingkat signifikansi  $0,045 < 0,05$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah.

Nilai koefisien adjusted  $R^2$  yang dimaksudkan untuk mengetahui presentase besarnya pengaruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel dependen atau untuk menunjukkan seberapa besar model regresi mampu menjelaskan variabilitas variabel dependen.

Hasil regresi yang diperoleh pada pengujian statistik komputer  $R^2$  (Koefisien

Determinasi) sebesar 0,359 artinya variabel status gizi dapat dijelaskan oleh variabel asupan gizi sebesar 12,9% sedangkan hasil regresi yang diperoleh pada pengujian statistik komputer  $R^2$  sebesar 0,26 artinya variabel status gizi juga dapat dijelaskan oleh variabel aktivitas fisik sebesar 6,8% sedangkan sisanya 80,3% dijelaskan oleh faktor lain.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data hubungan asupan makanan, aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Sleman maka diperoleh kesimpulan bahwa asupan gizi memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,359 yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah dengan tingkat signifikansi  $0,005 < 0,05$ . Begitu juga aktivitas fisik memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap status gizi dengan koefisien korelasi sebesar 0,26 yang memiliki interpretasi nilai korelasi rendah dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,045 < 0,05$  pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 5 Sleman.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan saran-saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi Pihak Sekolah dan Guru

##### a. Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah harus mengecek keadaan gizi siswanya dan memberikan pengetahuan tentang gizi yang baik. Agar siswa dapat memahami dan mengetahui lebih banyak tentang gizi yang baik, sehingga siswa mampu mengetahui kebutuhan gizi yang diperlukan masing-masing siswa agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat membuat prestasi belajar siswanya meningkat.

##### b. Bagi pihak Guru

Guru senantiasa memberikan pengetahuan tentang gizi baik dan

seimbang, khususnya oleh guru penjas agar siswanya dapat mengetahui dan menerapkan keperluan gizi yang perlu dikonsumsi dengan melakukan aktivitas yang seimbang karena dengan gizi baik dan aktivitas yang seimbang akan menambah kualitas kesehatan siswa sehingga akan menambah kualitas belajar siswa.

### 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini memberikan informasi bahwa ada hubungan antara asupan makanan dengan status gizi sebesar sebesar 12,9% serta ada hubungan variabel aktivitas fisik dengan status gizi sebesar 6,8% pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Sleman. Hasil tersebut menunjukkan status gizi masih dipengaruhi oleh variabel lain, diharapkan dalam penelitian selanjutnya untuk mengetahui faktor-faktor lain yang berhubungan dengan status gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta; Rineka Cipta.
- Auliana, R. (1999). *Gizi dan Pengolahan Pangan*, Yogyakarta; ADICITRA KARYA NUSA.
- Depkes RI. (1995). *Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pembinaan Kesehatan Masyarakat
- Febriani, K. (2012). *Keseimbangan Asupan Gizi Makanan dengan Aktivitas Atlet Putri Bola Basket PON DIY 2012*. Skripsi. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Irianto, J.P. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, Yogyakarta; C.V ANDI OFFSET.



Khomsan, A. (2002). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.

Supriasa, I.D.N, dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Sutarto, A. (1980). *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. New Aqua Press.