

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

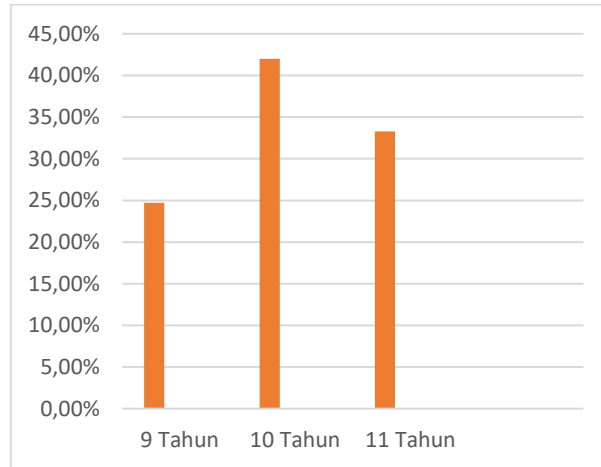
Penelitian ini dilaksanakan di SDN 5 Sanur Denpasar. SDN 5 Sanur berada pada jarak 2 km dari kantor Desa Sanur Kauh dan berjarak 1 km dari kantor Desa Sanur Kaja. Dalam menjalankan kegiatannya, SDN 5 Sanur berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SDN 5 Sanur sudah terakreditasi A serta menggunakan Kurikulum 2013. Jumlah siswa keseluruhan berjumlah 246 orang dan jumlah guru sebanyak 12 orang dan 3 orang kependidikan. SDN 5 Sanur memiliki luas 3 m², di atas tanah tersebut didirikan bangunan kelas sebanyak 6 ruangan, 1 laboratorium, 1 perpustakaan, dan ruang. Selama pandemi, aktivitas olahraga siswa dilakukan di rumah dengan cara membuat video olahraga sesuai dengan contoh yang diberikan oleh guru olahraga kemudian di kirim melalui group Whatsapp guru olahraga. Siswa siswi SDN 5 Sanur berangkat sekolah menggunakan sepeda dan diantar oleh orang tua menggunakan sepeda motor.

2. Karakteristik Sampel

Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 93 orang siswa dengan karakteristik sebagai berikut:

a. Umur Sampel

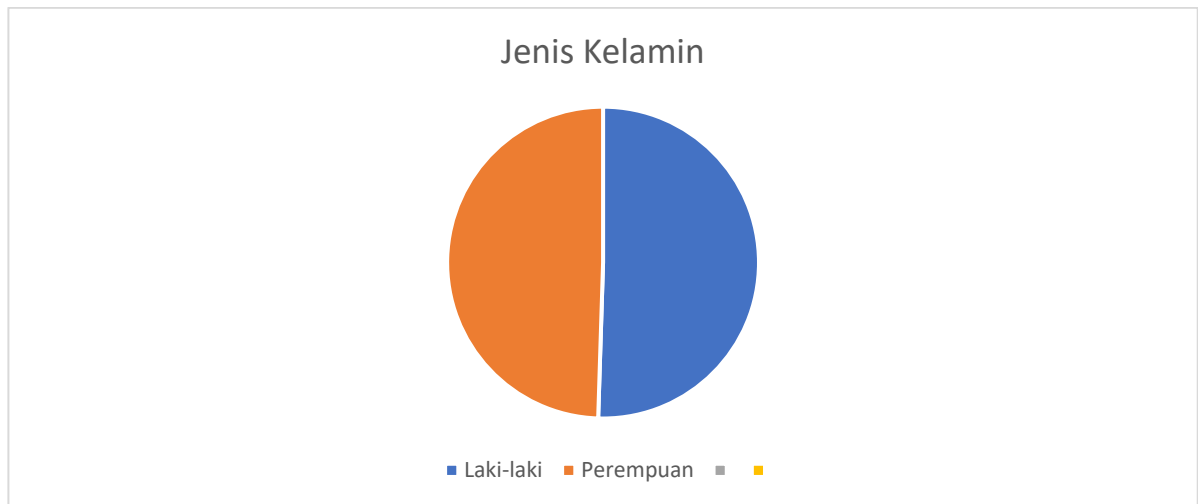
Dari tabel 8 di bawah ini, dapat dijelaskan bahwa sebagian besar umur sampel 10 tahun yaitu sebanyak 39 sampel (42,0%), sedangkan umur yang terkecil 9 tahun sebanyak 23 sampel (24,7%). Lebih lengkapnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur

b. Jenis Kelamin Sampel

Dari tabel 9 dibawah ini, dari 93 sampel ternyata baik laki-laki dan perempuan hanya berbeda 1 sampel saja. Dimana jenis kelamin laki-laki sebanyak 47 sampel (50,5%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 46 sampel (49,5%). Lebih lengkapnya dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

3. Data Status Gizi Sampel

Pada tabel 10 dibawah ini, dapat dijelaskan bahwa sebagian status gizi sampel kategori normal sebanyak 48 sampel (51,6%), sedangkan terdapat 26 sampel (28,0%) kategori gizi lebih. Lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8
Sebaran sampel berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	F	%
Normal/baik	48	51,6
Gizi lebih	26	28,0
Obesitas	19	20,4
Jumlah	93	100

4. Data Aktivitas Fisik Sampel

Pada tabel 11 dibawah ini, dari 93 sampel sebagian besar memiliki aktivitas fisik sampel ringan sebanyak 64 sampel (68,8%), dan sisanya sebanyak 29 sampel (31,2%) memiliki aktivitas fisik berat. Lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9
Sebaran Sampel menurut Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	f	%
Ringan	64	68,8
Berat	29	31,2
Jumlah	93	100

5. Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik

Pada tabel 12 dibawah ini, dari 48 orang yang memiliki status gizi normal/baik, lebih banyak memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 25 sampel (52,1%) dan memiliki aktivitas berat sebanyak 23 sampel (47,9%). Dari 26 orang sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 20 sampel (76,9%), dan sisanya sebanyak 6 sampel (23,1%) memiliki aktivitas fisik berat. Dari 19 orang yang obesitas (100%), semuanya memiliki aktivitas fisik ringan.

Setelah uji statistik T-Test Independen dengan tingkat kepercayaan ($\alpha = 0,05$) di peroleh mean dari aktivitas ringan sebesar 1,13 dan aktivitas berat sebesar 0,03, p-value = 0,001. Jadi p-value < α . Artinya ada perbedaan yang signifikan atau bermakna status gizi sampel berdasarkan aktivitas fisik. Lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10
Status Gizi Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Status Gizi								Mean	p-value
	Normal/ Baik		Gizi lebih		Obesitas		Jumlah			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Ringan	25	52,1	20	76,9	19	100	64	68,8	1,13	0,001
Berat	23	47,9	6	23,1	0	0	29	31,2	0,03	
Total	48	100	26	100	19	100	93	100		

B. Pembahasan

1. Status Gizi

Data status gizi dikumpulkan dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan sampel kemudian dihitung berdasarkan IMT/U dan dicari z-scorenya. Berdasarkan data yang dikumpulkan diperoleh data sebagian besar 61,30% sampel memiliki status gizi normal/baik, sebanyak 18,27% sampel memiliki status gizi lebih dan 20,43% sampel memiliki status gizi obesitas. Jika dibandingkan dengan hasil Litbangkes tahun 2018 untuk kota Denpasar sebagai berikut, status gizi lebih sebesar 15,85% dan status gizi obesitas sebesar 15,12%, dimana hasil penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan data Litbangkes 2018 untuk Denpasar. Sedangkan, status gizi normal/baik dari hasil penelitian ini lebih rendah sedikit dibandingkan dengan data Litbangkes tahun 2018 untuk Kota Denpasar. (Badan Litbangkes, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan Fieny (2016) dengan judul Hubungan Aktivitas Menonton Televisi Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah 6-8 Tahun di SDN Merjosari 02 Malang, pada 20 sampel menunjukkan hasil sebanyak 6 anak laki-laki (30%) dan 7

anak perempuan (35%) sampel memiliki status gizi gemuk, sebanyak 3 anak laki-laki (15%) dan 3 anak perempuan (15%) sampel memiliki status gizi normal serta 1 anak perempuan (5%) memiliki status gizi kurus.

Gizi setiap orang tergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari sumber makanan sehari-hari dan lingkungan sekitarnya. Gizi yang baik merupakan pondasi yang kuat bagi tubuh, terutama pada kesehatan. Sedangkan gizi yang buruk atau kurang dan gizi yang berlebih akan memengaruhi kondisi fisik maupun mental dan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan tubuh, sehingga pertumbuhan fisik tidak optimal (Prisyana, 2019).

2. Aktivitas Fisik

Data aktivitas fisik yang dikumpulkan dengan kuisisioner recall aktivitas fisik mendapatkan hasil paling banyak yaitu sebesar 68,81% sampel dengan aktivitas fisik tergolong ringan, dan terdapat pula 31,19% tergolong dalam aktivitas fisik berat. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian Satin tahun 2021 dimana hasil penelitian ini aktivitas fisik ringan lebih rendah dibandingkan dengan hasil penelitian Satin tahun 2021 sebesar 75,5%. Sedangkan aktivitas fisik berat dari hasil penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian Satin tahun 2021 sebesar 11,7% (Satin, 2021).

Status gizi dan aktivitas fisik merupakan dua variabel yang saling berkaitan karena semakin tinggi aktivitas fisik maka status gizi yang dimiliki semakin baik. Sebaliknya, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka kemungkinan status gizi semakin buruk. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan energi oleh tubuh dalam bentuk lemak. Jika hal ini terjadi secara berkelanjutan maka akan menyebabkan peningkatan status gizi (Ramadona, 2018).

3. Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik

Setelah uji statistik T-Test Independen dengan tingkat kepercayaan ($\alpha = 0,05$) di peroleh p-value = 0,001. Jadi p-value $< \alpha$. Artinya ada perbedaan yang signifikan atau bermakna status gizi sampel berdasarkan aktivitas fisik. Lebih lanjut artinya hasil penelitian ini, bahwa semakin banyak aktivitas fisik, sampel akan memiliki status gizi normal/baik, sedangkan semakin sedikit aktivitas fisik, sampel akan memiliki status gizi lebih atau obesitas.

Hal ini serupa dengan penelitian Arbie tahun 2018 tentang Perbedaan Aktivitas Fisik pada Anak Obesitas dan Tidak Obesitas di Sekolah Al-Islah Kota Gorontalo yang menyatakan ada perbedaan antara aktivitas fisik dengan status gizi (IMT/U) siswa di Sekolah Al-Islah tahun 2017. Nilai p-value $0,00 < 0,05$ berarti bahwa siswa yang memiliki aktivitas fisik kurang baik, berpeluang menjadi obesitas sebesar 12 kali dibandingkan siswa yang memiliki aktivitas fisik baik (Arbie, 2018).

Anak dengan tingkat aktivitas yang rendah memiliki indeks massa tubuh yang lebih dari nilai normal dan beresiko mengalami masalah gizi lebih. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya (Nugroho, 2016).