



---

## SURVEY AKTIVITAS FISIK, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA SDN 37 MATARAM TAHUN 2023

Gabriel Devi Manggarningtias Simanjuntak<sup>1</sup>, Andi Anshari Bausad<sup>2</sup>, Sukarman<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika (Mataram), (Indonesia).

---

### History Article

#### *Article history:*

Received July 18, 2023

Approved August 18, 2023

---

#### *Keywords:*

*Physical Activity,  
Dietary habit,  
Nutritional Status*

#### ABSTRACT

*School age is the childhood period that lasts from six to twelve years of age. During school-age children they display individual differences in everyday life such as differences in intelligence, cognitive ability, language, personality development and physical development. What needs to be considered at this time is the child's daily physical activity and the child's eating habits at school which are carried out unintentionally can affect children's nutrition. This research is a survey research with a quantitative descriptive design conducted at SDN 37 Mataram with a sample size of 51 students. Data collection included physical activity, eating patterns, and nutritional status using a questionnaire as an instrument. Data were analyzed descriptively. The results showed that most of the students had a low physical activity category, namely 34 (55.7%), in the diet students had a good category, namely 41 (80.4%), while in the nutritional status students had a thin category, namely 43 (84.3%), and there was no effect between physical activity and diet and nutritional status.*

#### ABSTRAK

Masa usia sekolah adalah masa kanak-kanak yang berlangsung dari usia enam hingga dua belas tahun. Pada masa anak usia sekolah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam kehidupan sehari-hari seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif, berbahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik. Yang perlu diperhatikan pada masa ini adalah kegiatan aktivitas fisik sehari-hari anak dan kebiasaan pola makan anak di sekolah yang dilakukan tanpa sengaja dapat mempengaruhi gizi anak. Penelitian ini adalah penelitian survey dengan rancangan

---

deskriptif kuantitatif yang dilakukan di SDN 37 Mataram dengan besar sampel 51 siswa. Pengambilan data meliputi aktivitas fisik, pola makan, dan status gizi menggunakan instrumen berupa kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa memiliki kategori aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 34 (55,7%), pada pola makan siswa memiliki kategori baik yaitu sebanyak 41 (80,4%), sedangkan pada status gizi siswa memiliki kategori kurus yaitu sebanyak 43 (84,3%), dan tidak ada pengaruh antara aktivitas fisik dengan pola makan dan status gizi.

---

© 2023 Jurnal Ilmiah Global Education

\*Corresponding author email: [gabrieldevi0@gmail.com](mailto:gabrieldevi0@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Masa usia sekolah adalah masa kanak-kanak yang berlangsung dari usia enam hingga dua belas tahun. Pada masa anak usia sekolah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam kehidupan sehari-hari seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif, berbahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik. Anak usia sekolah merupakan kelompok umur yang rawan penyakit, pada periode inilah tahap perkembangan ketika anak mulai menjauh dari kelompok keluarga dan mulai berpusat pada kelompok usia sebaya yang lebih luas (Iklima, 2017). Pada usia ini yang perlu diperhatikan yaitu kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak sehari-hari dan kebiasaan pola makan anak di sekolah. Aktivitas fisik merupakan keadaan manusia bergerak dimana usaha tersebut membutuhkan energi untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya (Purnama & Suhada, 2019).

Aktivitas fisik yaitu semua kegiatan atau aktivitas penambah atau pengeluaran energi yang penting bagi kesehatan fisik dan mental serta dapat menjaga kualitas hidup agar seseorang dapat sehat dan bugar sepanjang hari (Romadhoni dkk, 2022). Melakukan aktivitas secara rutin dan teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh anak, dan bisa menjaga kekebalan tubuh untuk membantu anak terhindar dari penyakit. Namun di zaman sekarang dengan berbagai kemajuan teknologi membuat sebagian besar orang berubah gaya hidupnya, mengikuti gaya hidup sedentary. Tidak hanya kalangan orang dewasa, anak-anak juga lebih suka bermain game dengan gadget-nya dari pada beraktivitas di luar rumah apalagi berolahraga (Widiyatmoko & Hadi, 2018). Mengikuti gaya hidup sedentary berdampak pada tubuh dikarenakan dapat meningkatkan resiko obesitas, meningkatkan resiko diabetes dan penyakit tidak menular lainnya.

Berbagai aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh seseorang dalam meningkatkan kebugaran maupun kesehatan, baik secara mandiri maupun berkelompok (Haeril & Angriawan, 2022). Aktivitas fisik bukan hanya olahraga yang mengeluarkan keringat tetapi berjalan kaki, berkebun, kerja di taman, mencuci pakaian, mencuci mobil, dan pekerjaan rumah lainnya juga. Secara umum hasil studi diberbagai negara menyebutkan bahawa aktifitas fisik yang memadai bermanfaat untuk kesehatan (Rosidin dkk, 2019). Jika seseorang kurang melakukan kegiatan aktivitas dapat menyebabkan seseorang cepat merasa lelah dalam melakukan kegiatan, lemas, hingga gampang terkena penyakit. Apabila seseorang tersebut berkategori inaktif maka kandungan lemak dan kalori di dalam tubuh akan semakin menumpuk tanpa ada proses pembakaran. Sebaliknya, obesitas juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik (Candra dkk, 2016).

berat badan yang berlebihan dapat berdampak pada kegiatan aktivitas fisiknya dikarenakan orang tersebut akan menjadi sering bermalas-malasan dan lebih memilih berdiam diri seperti tidur, duduk dan sebagainya.

Saat melakukan sedang aktivitas fisik kita memerlukan energi, energi bisa di dapatkan dari makanan yang bergizi dan seimbang. Oleh sebab itu pola makan juga berperan penting dalam kehidupan jika pola makan tidak bergizi tubuh akan lemas dan tidak ada sinergi yang tercipta. Pola makan adalah asupan dan frekuensi jenis makanan sumber lemak, natrium, kalsium, dan kalium yang dikonsumsi sehari-hari (Malonda dkk, 2012). Jumlah zat-zat gizi bermanfaat untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan anak, makanan yang sesuai dan cukup sudah pasti menyediakan zat-zat gizi yang baik dan bermanfaat bagi kesehatan. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Pola makan yang kurang baik sangat berdampak bagi kesehatan karena dapat menimbulkan penyakit, menghambat pertumbuhan tubuh, mengurangi kecerdasan seseorang bahkan dapat menimbulkan kematian. Pola makan sehat adalah cara atau upaya mengatur jumlah dan jenis makanan untuk tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, menjaga nilai gizi, mencegah atau mengobati penyakit (Riamah & Erlita, 2020). Pola makan menunjukkan budaya dan kebiasaan serta kepercayaan suatu kelompok masyarakat tertentu. Hal ini bisa menyebabkan satu kelompok dapat berbeda dengan kelompok lainnya. (Doloksaribu, 2019). Pada dasarnya tubuh membutuhkan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan harus ada keseimbangan antara energi yang masuk dan keluar (Evan dkk, 2017). Jika seseorang memiliki keseimbangan energi yang baik, maka metabolisme tubuh akan dapat dilakukan dengan baik. Dan begitu juga sebaliknya jika seseorang tidak memiliki keseimbangan energi yang baik maka metabolisme tubuh akan terganggu.

Status gizi adalah kondisi kesehatan yang dipengaruhi oleh kecukupan zat gizi dan penggunaan zat gizi. Zat gizi memiliki keterkaitan yang erat hubungan dengan kesehatan dan kecerdasan dan juga tumbuh kembang anak (Sa'diya, 2015). Status gizi pada anak merupakan kondisi ketika ketika anak mendapatkan asupan zat gizi dari makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi yang diperlukannya untuk metabolisme tubuh. Oleh karena itu, status gizi pada dasarnya ditentukan oleh penyerapan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dari makanan. Asupan nutrisi yang cukup memiliki dampak yang signifikan terhadap proses tumbuh kembang anak di masa yang akan datang (Prihatmoko, 2019). Anak yang bergizi baik akan tumbuh dan berkembang secara alami dengan cara yang seimbang dan sehat. Tentunya jika anak tersebut sehat, maka anak tersebut akan menjalankan rutinitasnya sehari-hari dengan baik (Sepriadi dkk, 2017). Status gizi sering dinilai menggunakan metode antropometri. Pada anak-anak, pengukuran antropometri dilakukan berdasarkan pertumbuhan mereka. Sementara itu, pengukuran antropometri gizi orang dewasa didasarkan pada perubahan berat badan. Metode ini paling banyak digunakan, baik dalam penapisan (screening) penelitian maupun aplikasi pengumpulan data secara rutin di sekolah (Bausad dkk., 2020).

SDN 37 Mataram merupakan sekolah dasar yang berada di wilayah Dasan Agung Baru Kecamatan Selaparang Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. Berdasarkan hasil observasi pada SDN 37 Mataram menunjukkan masih banyak yang kurang memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Dan di SDN 37 Mataram belum dilakukan penelitian secara bersama pada ketiga

variabel yakni, aktivitas fisik, pola makan dan status gizi. Maka peneliti berinisiatif untuk melakukan survey tentang tingkat aktivitas fisik, pola makan, dan status gizi siswa dengan judul penelitian “Survey aktivitas fisik, pola makan, dan status gizi siswa SDN 37 Mataram tahun 2023”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto,S, 2006). Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei. Metode survei merupakan penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Dalam melaksanakan survei, penelitian ini tidak dimanipulasi oleh peneliti (Arikunto,S, 1993). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik,pola makan dan status gizi siswa kelas 4 dan 5 di SDN 37 Mataram.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 4 dan 5 SDN 37 Mataram. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2012). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling.

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto,S, 2006). Dalam penelitian ini menggunakan 2 jenis kuesioner yaitu PAQ-C (Physical Activity Questionnaire-Children) untuk variabel aktivitas fisik. SQ-FFQ (Semi Kuantitatif Food Frequency Questionnaire) untuk variabel pola makan. Sedangkan variabel status gizi menggunakan alat pengukur tinggi badan dan timbangan berat badan.

Kuesioner PAQ-C adalah kuesioner yang diisi secara mandiri oleh responden untuk mengukur aktivitas fisik dalam kurun waktu 7 hari sebelum pengisian kuesioner ini. Kuesioner ini dikembangkan untuk menilai secara umum dari aktivitas fisik anak mulai dari usia 8 sampai dengan 14 tahun. Dalam kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan dan pada masing-masing pertanyaan terdapat 5 opsi jawaban. Cara penilaian dalam kuesioner ini yaitu jawaban A dikali 1, jawaban B dikali 2, jawaban C dikali 3, jawaban D dikali 4, jawaban E dikali 5, kemudian dijumlahkan jawaban A, B, C, D, dan E (Rahma & Wirjatmadi, 2020). SQ-FFQ adalah kuesioner makanan yang berisi sejumlah bahan makanan maupun makanan jadi yang mengandung vitamin dan mineral dalam kurun waktu sebulan terakhir. Dengan menambahkan perkiraan jumlah porsi yang dikonsumsi remaja melalui metode wawancara yang dilakukan sebanyak 1 kali (FITRI, 2013). Pengisian formulir SQ-FFQ digunakan untuk mengetahui kebiasaan konsumsi buah dan kebiasaan konsumsi sayur dalam jangka waktu tertentu. Skor pada kebiasaan konsumsi buah dan kebiasaan konsumsi sayur yaitu >3x/hari (50), 1x/hari (25), 3-6x/minggu (15), 1-2x/minggu (10), 2x/bulan (5) dan tidak pernah (0) (Sirajuddin dkk., 2018).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2012). Alasan

memilih Statistik deskriptif karena dapat menjelaskan atau memberikan gambaran secara umum dan terperinci sehingga statistik deskriptif diharapkan bisa membantu pembaca lebih mudah memahaminya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil Penelitian

#### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi | %     |
|---------------|-----------|-------|
| Laki-laki     | 29        | 56,9  |
| Perempuan     | 22        | 43,1  |
| Total         | 51        | 100,0 |

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat bahwa karakteristik berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa responden jenis kelamin laki-laki sebanyak 29 (56,9%) dan responden jenis kelamin perempuan sebanyak 22 (43,1%). Sehingga responden dalam penelitian ini lebih banyak yang berjenis kelamin laki-laki.

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kelas

| Kelas   | Frekuensi | %     |
|---------|-----------|-------|
| Kelas 4 | 27        | 52,9  |
| Kelas 5 | 24        | 47,1  |
| Total   | 51        | 100,0 |

Berdasarkan tabel 2 di atas terlihat bahwa karakteristik berdasarkan Kelas diketahui bahwa responden kelas 4 sebanyak 27 (52,9%) dan responden kelas 5 sebanyak 24 (47,1%). Sehingga responden dalam penelitian ini lebih banyak responden kelas 4.

#### Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan secara kuantitatif. Setiap variabel dianalisis menggunakan tabel distribusi frekuensi. Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi: distribusi responden aktivitas fisik, pola makan, dan status gizi.

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi berdasarkan Aktivitas Fisik

| Aktivitas Fisik | Frekuensi | %     |
|-----------------|-----------|-------|
| Rendah          | 34        | 55,7  |
| Sedang          | 13        | 25,5  |
| Tinggi          | 4         | 7,8   |
| Total           | 51        | 100,0 |

Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa karakteristik berdasarkan aktivitas fisik diketahui bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 34 (55,7%), responden yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 13 (25,5%) dan responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 4 (7,8%).

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi berdasarkan Pola makan

| <b>Pola Makan</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>%</b> |
|-------------------|------------------|----------|
| <b>Baik</b>       | 41               | 80,4     |
| <b>Kurang</b>     | 10               | 19,6     |
| <b>Total</b>      | 51               | 100,0    |

Berdasarkan tabel 4 di atas terlihat bahwa karakteristik berdasarkan pola makan diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 41 (80%) dan responden yang memiliki pola makan kurang sebanyak 10 (19,8%).

**Tabel 5.** Distribusi frekuensi berdasarkan Status gizi

| <b>Status Gizi</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>%</b> |
|--------------------|------------------|----------|
| <b>Kurus</b>       | 43               | 84,3     |
| <b>Normal</b>      | 8                | 15,7     |
| <b>Total</b>       | 51               | 100,0    |

Berdasarkan tabel 5 di atas terlihat bahwa karakteristik berdasarkan status gizi diketahui bahwa responden yang memiliki status gizi kurus sebanyak 43 (84,3%) dan responden yang memiliki status gizi normal sebanyak 8 (15,7%).

### **Analisis Bivariat**

Analisis bivariat yaitu analisis terhadap variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Untuk menguji hubungan antara variabel-variabel bebas yaitu aktivitas fisik dengan Pola makan dan status gizi dengan menggunakan uji chi-square.

**Tabel 6.** Pengaruh aktivitas fisik dengan pola makan pada siswa SDN 37 Mataram

| <b>Aktivitas fisik</b> | <b>Pola Makan</b> |        |       |      |    |       | <i>p-value</i> |
|------------------------|-------------------|--------|-------|------|----|-------|----------------|
|                        | Baik              | Kurang | Total |      |    |       |                |
|                        | f                 | %      | f     | %    | F  | %     |                |
| <b>Rendah</b>          | 28                | 82,4   | 6     | 17,6 | 34 | 100,0 | 0,880          |
| <b>Sedang</b>          | 10                | 76,9   | 3     | 23,1 | 13 | 100,0 |                |
| <b>Tinggi</b>          | 3                 | 75     | 1     | 25   | 4  | 100,0 |                |
| <b>Total</b>           | 41                | 80,4   | 10    | 19,6 | 51 | 100,0 |                |

Berdasarkan tabel 6 Menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik rendah dengan pola makan baik sebanyak 28 (82,4%), responden yang memiliki aktivitas fisik rendah dengan pola makan kurang sebanyak 6 (17,6%), sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan pola makan baik sebanyak 10 (76,9%) responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan pola makan kurang sebanyak 3 (23,1%), dan responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi dengan pola makan baik sebanyak 3 (75%), responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi dengan pola makan kurang sebanyak 1 (25%).

**Tabel 7.** Pengaruh aktivitas fisik dengan pola makan pada siswa SDN 37 Mataram

| Aktivitas fisik | Status Gizi |       |        |      |       |       | <i>p-value</i> |
|-----------------|-------------|-------|--------|------|-------|-------|----------------|
|                 | Kurus       |       | Normal |      | Total |       |                |
|                 | f           | %     | f      | %    | F     | %     |                |
| <b>Rendah</b>   | 28          | 82,4  | 6      | 17,6 | 34    | 100.0 | 0,656          |
| <b>Sedang</b>   | 11          | 84,6  | 2      | 15,4 | 13    | 100.0 |                |
| <b>Tinggi</b>   | 4           | 100,0 | 0      | 0    | 4     | 100.0 |                |
| <b>Total</b>    | 43          | 84,3  | 8      | 15,7 | 51    | 100.0 |                |

Berdasarkan tabel 7 Menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik rendah dengan status gizi kurus sebanyak 28 (82,4%), responden yang memiliki aktivitas fisik rendah dengan status gizi normal sebanyak 6 (17,6%), sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan status gizi kurus sebanyak 11 (84,6%) responden yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan status gizi normal sebanyak 2 (15,4%), dan responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi dengan status gizi kurus sebanyak 4 (100,0%), responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi dengan status gizi normal sebanyak 0 (0%).

## b. Pembahasan

### Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai kondisi dimana seseorang memiliki cukup energi untuk menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang parah. Aktivitas Fisik secara teratur dan menjaga nutrisi dapat membantu seseorang untuk memiliki status gizi yang baik. Dan setiap aktivitas fisik yang menggerakkan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Pada penelitian ini aktivitas fisik di kategorikan 3 yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pada hasil penelitian mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki aktivitas fisik yang rendah yaitu sebanyak 34 (55,7%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Wansyaputri dkk., 2020) dengan hasil karakteristik aktivitas fisik anak terbanyak pada kategori aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 27 responden (55,1%), sedangkan pada kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 22 responden (44,9%). Hal ini diperkuat oleh penelitian (Ermona & Wirjatmadi, 2018) yang menyatakan Aktivitas fisik yang rendah bisa terjadi dikarenakan sebagian besar dari responden melakukan aktivitas fisik yang diselenggarakan oleh sekolah setiap satu minggu sekali yaitu pada saat jam pelajaran olahraga. Waktu istirahat dimanfaatkan oleh responden untuk membeli jajanan yang tersedia didalam maupun diluar sekolah.

Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang rendah hal ini bisa terjadi karena siswa hanya melakukan melakukan aktivitas fisik di luar rumah seperti di sekolah dan bermain beberapa saat bersama teman sebaya. Saat di rumah siswa cenderung tidak melakukan bnayak aktivitas fisik dan melakukan kegiatan bermain handphone.

### Pola Makan

Pola makan merupakan cara seseorang atau sekelompok orang dalam remilih makanan dan mengomsumsi makan tersebut sebagai reaksi fisiologi, psikologi, budaya dan sosial. Pada penelitian ini pola makan dikategorikan 2 yaitu baik dan kurang. Pada hasil penelitian mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki pola makan yang baik sebanyak 41 (80%). Hal ini

sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Kadir, 2019) dengan hasil responden dengan pola makan baik sebanyak 42 orang (63,6%) dan pola makan buruk sebanyak 24 orang (36,4%). Hal ini di perkuat oleh penelitian yang dilakukan (Panjaitan dkk., 2019) yang menyatakan bahwa makanan yang mencukupi zat gizi adalah yang berisi semua zat gizi yaitu makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Sebagian besar mayoritas responden memiliki pola makan baik Ini artinya pemenuhan makan responden dari segi jumlah, jenis dan frekuensi makanan menunjukkan kategori cukup. Artinya makanan yang dikonsumsi responden sudah cukup mengandung karbohidrat seperti nasi yang paling banyak dikonsumsi, sumber protein (tahu/tempe adalah sumber protein yang paling banyak dikonsumsi), sumber lemak (santan), serat dan vitamin (Wicaksani, 2022). Kegiatan makan yang seimbang meliputi pengaturan jumlah kecukupan makanan, jenis makanan dan jadwal makan didalam fungsinya untuk mempertahankan kesehatan.

### **Status Gizi**

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Pada penelitian ini status gizi di kategorikan 2 yaitu kurus dan normal. Pada hasil penelitian ini mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki status gizi kurus sebanyak 43 (84,3%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Munawaroh, 2015) diketahui bahwa sebagian besar (78,4%) balita di Wilayah Puskesmas Sukorejo adalah kurus dan 21,6% sangat kurus. Hal ini di perkuat oleh penelitian yang di lakukan (Putra, 2022) yang menyatakan bahwa masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan.

Status gizi kurang atau yang lebih sering disebut undernutrition merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Sebagian besar responden memiliki status gizi yang rendah hal ini bisa terjadi Dapat diartikan bahwa sebagian besar responden belum mempunyai konsumsi yang seimbang dengan pengeluaran energy dalam jangka waktu yang lama, sehingga didapatkan status gizi kurus.

### **Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Pola Makan dan Status Gizi**

Dari hasil analisis disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh aktivitas fisik dengan pola makan. Hal ini dikarenakan pola makan responden sudah mengandung gizi dan seimbang, ini dapat membantu menjaga system daya tahan tubuh anak, mendukung tumbuh kembang anak dan anak tidak mudah terkena penyakit. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Astuti dkk., 2022) diketahui tidak ada pengaruh aktivitas fisik dengan pola makan.

Dari hasil analisis disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh aktivitas fisik dengan status gizi. Hal ini terjadi dikarenakan ketidak seimbangan antara energi yang masuk dan keluar dari tubuh, energi yang keluar lebih besar dari energy yang masuk hal ini terjadi di karena kurangnya kegiatan aktivitas fisik sehingga menyebabkan status gizi tidak normal. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Saint & Ernawati, 2019) diketahui tidak terdapat pengaruh Antara Aktivitas fisik dan pola makan. Artinya Pola makan dan Status gizi bukan penyebab yang mempengaruhi aktivitas fisik. Banyak faktor yang membuat seseorang tidak ingin melakukan

aktivitas fisik seperti mengerjakan tugas, menonton televisi dan disibukkan dengan dunia game online yang dimana lebih menarik daripada beraktivitas fisik yang menyehatkan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai survey aktivitas fisik, pola makan, dan status gizi siswa SDN 37 Mataram tahun 2023. Pada hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SDN 37 Mataram berada di kategori rendah, dan tingkat pola makan siswa SDN 37 Mataram berada di kategori baik, sedangkan tingkat status gizi siswa SDN 37 Mataram berada di kategori kurus.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bumi Aksara.
- Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana, D. (2022). Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: Apakah saling berhubungan? *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 154–167.
- Bausad, A. A., Musrifin, A. Y., & Zuhriani, J. (2020). *ANALISIS STATUS GIZI PEMAIN SEPAK BOLA MATARAM SOCCER ACADEMY (MSA) TAHUN 2020*. Prosiding.
- Candra, A., Wahyuni, T. D., & Sutriningsih, A. (2016). Hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Laboratorium Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(1).
- Doloksaribu, L. G. (2019). Gambaran pola makan dan status gizi remaja di SMP Advent Lubuk Pakam. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 8(2), 28–34.
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan aktivitas fisik dan asupan gizi dengan status gizi lebih pada anak usia sekolah dasar di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya tahun 2017. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97–105.
- Evan, E., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2017). Hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(3).
- FITRI, N. (2013). *STUDI VALIDASI SEMI-QUANTITATIF FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIRE DENGAN FOOD RECALL 24 JAM PADA ASUPAN ZAT GIZI MIKRO REMAJA*.
- Haeril, H., & Angriawan, T. (2022). Determinasi Aktifitas Fisik Dosen Di Wilayah Sulawesi Selatan. *Jendela Olahraga*, 7(2), 47–52.
- Iklima, N. (2017). Gambaran pemilihan makanan jajanan pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(1).
- Kadir, S. (2019). Pola Makan dan kejadian hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56–60.
- Malonda, N. S. H., Dinarti, L. K., & Pangastuti, R. (2012). Pola makan dan konsumsi alkohol sebagai faktor risiko hipertensi pada lansia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(4), 202–212.
- Munawaroh, S. (2015). Pola Asuh Mempengaruhi Status Gizi Balita Relationship of Parenting Pattern and Toddlers' Nutritional Status. *Jurnal Keperawatan*, 6(1).

- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan pengetahuan Gizi, Aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421–426.
- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono, H. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Terpadu Medan Tembung. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 71–78.
- Prihatmoko, A. D. (2019). Survei Status Gizi Berdasarkan TB/U dan IMT/U pada Siswa Kelas I (Satu) SD Se-Kecamatan Pacitan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat aktivitas fisik pada lansia di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102–106.
- Putra, P. (2022). Peran Pemerintah Dalam Penanggulangan Perbaikan Gizi Berdasarkan Undang-Undang Sebuah Studi Pustaka. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 1046–1052.
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan status gizi lebih pada anak sekolah dasar.
- Riamah, R., & Erlita, D. (2020). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA 3–5 TAHUN. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2).
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 200–207.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Sa'diya, L. K. (2015). Hubungan pola makan dengan status gizi anak pra sekolah di paud tunas mulia claket kecamatan pacet mojokerto. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 1(2), 69–78.
- Saint, H. O., & Ernawati, E. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa X dan XII IPA SMAN 7 Surakarta periode 2017/2018. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(3), 521–525.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wansyaputri, R. R., Ekawaty, F., & Nurlinawati, N. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 103–112.
- Wicaksani, N. P. I. (2022). PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK SARAPAN SEBELUM DAN SESUDAH EDUKASI GIZI MELALUI WHATSAPP DENGAN MEDIA VIDEO PADA SISWA SMP NEGERI 1 TABANAN.