

## HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH

Ni Luh Agustini Purnama<sup>1\*</sup>, Gabriel Wanda Sinawang<sup>2</sup>, Nora Ekawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya

<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya

<sup>3</sup>Program Studi Administrasi Rumah Sakit STIKES Katolik St Vincentius a Paulo Surabaya

Email Korespondensi: niluh.purnama20@gmail.com

Disubmit: 19 Maret 2024

Diterima: 15 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14643>

### ABSTRACT

*Children's eating behavior can influence the adequacy of their food intake, which will have an impact on nutritional status. Apart from eating behavior, physical activity also influences the nutritional status of school children. The physical activity of school children is something that must be considered because school-aged children experience rapid growth and development and can change their physical condition. The purpose of this study is to determine the connection between school-aged children's eating habits, physical activity, and nutritional status. A cross-sectional research design was used. The research subjects were 36 students at SD Pakis Gelora Surabaya who met the inclusion criteria. The Children's Eating Behavior Questionnaire (CEBQ) was used to measure eating behavior. With the help of the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), physical activity was assessed. Status assessment used the BMI/U Z-score indicator. The results of the Spearman Rank analysis showed that there was a moderately strong positive correlation between eating behavior and the nutritional status of school-age children ( $p=0.0001$ , correlation coefficient=0.634). Physical activity and nutritional status were significantly negatively related ( $p= 0.001$  correlation coefficient -0.523). It can be concluded that children who increasingly like to eat have an increasing nutritional status and vice versa, children who do not like eating have an increasingly decreasing nutritional status. The more physical activity a child increases, the more their nutritional status decreases, and vice versa, children who do not do much physical activity have an increasing nutritional status.*

**Keywords:** Eating Behavior, Physical Activity, Nutritional Status, School Age

### ABSTRAK

Perilaku makan dapat memengaruhi kecukupan asupan nutrisi yang berdampak terhadap kondisi gizi anak. Selain perilaku makan aktifitas fisik juga memengaruhi kondisi gizi anak sekolah. Aktifitas fisik anak sekolah adalah hal yang harus diperhatikan karena terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat pada anak sekolah yang berdampak pada perubahan kondisi fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara perilaku makan, aktifitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah. Penelitian ini adalah

penelitian *cross sectional*. Subjek penelitian sebanyak 36 siswa di SD Pakis Gelora Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi. Perilaku makan diukur dengan menggunakan Children's Eating Behavior Questionnaire (CEBQ). Aktifitas fisik diukur menggunakan instrumen Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C). Penilaian status menggunakan indikator Z-skor IMT/U. Hasil analisis Rank Spearman menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan positif dengan kekuatan sedang perilaku makan dengan status gizi anak usia sekolah ( $p=0.0001$ , koefisien korelasi=0.634). Aktifitas fisik dan status gizi signifikan berhubungan negative ( $p= 0.001$  koefisien korelasi -0.523). Dapat disimpulkan bahwa anak yang semakin suka makan memiliki status gizi yang semakin meningkat begitu pula sebaliknya anak yang tidak suka makan memiliki status gizi yang semakin menurun. Semakin meningkat aktifitas fisik yang dilakukan anak semakin menurun status gizinya begitu pula sebaliknya anak yang tidak banyak melakukan aktifitas fisik memiliki status gizi yang semakin meningkat

**Kata Kunci:** Perilaku Makan, Aktifitas Fisik, Status Gizi, Usia Sekolah

## PENDAHULUAN

Anak sekolah membutuhkan nutrisi yang cukup agar pertumbuhan dan perkembangan dapat optimal, untuk meningkatkan kesehatan, dan pulih dari sakit (Burns et al., 2012). Nutrisi yang seimbang pada anak usia sekolah sangat penting dibutuhkan karena dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, konsentrasi dan kemampuan belajar anak (Mahumud et al., 2022; Sjarif et al., 2014).

Di Indonesia, persoalan gizi anak masih menjadi perhatian terkait permasalahan kesehatan masyarakat. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa masalah gizi kurang pada anak belum teratasi di sisi lain masalah kelebihan gizi terus meningkat. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, dari 882 anak usia 5-12 tahun di Surabaya sebanyak 7,15 % anak berada pada kategori kurus, sebanyak 16,28% gemuk dan 16,81% obesitas (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Perilaku makan anak adalah salah satu faktor penting yang memengaruhi masalah gizi anak (Mascola et al., 2011; Blissett et al., 2019). Selama periode usia sekolah, Anak-anak menghabiskan waktu lebih lama di luar rumah daripada di

dalam rumah dan anak memiliki kendali terhadap asupan makan hariannya (Rosdahl & Kowalski, 2014). Perilaku pilih-pilih makan juga masih ditunjukkan pada anak sekolah, anak memiliki pilihan makan tertentu yang disukai dan tidak disukai. Anak cenderung mencoba makanan baru dan pilihan terhadap makanan juga dipengaruhi dengan adanya media terutama iklan yang dilihat (Taylor & Emmett, 2020)

Perilaku makan anak dapat memengaruhi asupan makanan yang cukup, yang berdampak pada status gizi anak sekolah. Anak-anak yang mengalami kesulitan makan dua kali lebih besar kemungkinan mengalami berat badan kurang atau kurus, sedangkan anak-anak yang memiliki nafsu makan yang berlebihan enam kali lebih besar kemungkinan mengalami kelebihan berat badan (Dubois et al., 2007). Penelitian lain yang dilakukan Putra (2017) menunjukkan bahwa anak-anak dengan pola makan berlebihan memiliki kecenderungan 2,6 kali berisiko untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan anak-anak dengan pola makan cukup atau kurang.

Selain faktor perilaku makan, aktifitas fisik juga memengaruhi status gizi anak sekolah. Penelitian Barbosa et al., (2016) menunjukkan selama berada di sekolah anak hanya melakukan aktifitas fisik 10% dari waktu sekolah sisanya anak tidak banyak bergerak. Studi lain menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada anak. Anak-anak yang berolahraga kurang dari 1 jam setiap hari lima kali lebih cenderung mengalami obesitas daripada anak-anak yang berolahraga lebih dari 1 jam setiap hari (Zamzani et al., 2017). Penelitian oleh Azzahra & Anggraini (2022) juga menunjukkan korelasi yang signifikan antara aktifitas fisik dengan resiko obesitas pada anak sekolah. Aktifitas fisik anak sekolah merupakan hal yang harus diperhatikan karena pada usia ini terjadi fase tumbuh dan kembang dengan cepat sehingga dapat mempengaruhi perubahan kondisi fisik apabila tidak seimbang antara asupan dengan aktifitas fisik yang dilakukan.

Sebagai tenaga kesehatan, perawat perlu melakukan penilaian secara akurat terkait perilaku makan, aktifitas fisik, dan status gizi anak sekolah. Hasil penilaian tersebut dapat digunakan perawat untuk melakukan promosi kesehatan tentang manajemen untuk mengatasi masalah perilaku makan anak dan aktifitas fisik sehingga status gizi anak sekolah bisa normal. Studi terutama yang dilakukan di Indonesia, mengenai hubungan antara perilaku makan dan aktifitas fisik dengan status gizi anak sekolah masih sangat terbatas. Diharapkan penelitian ini akan membantu perawat memberikan dasar dalam mengatasi masalah perilaku makan dan aktifitas fisik anak sekolah untuk optimalisasi status gizinya.

## KAJIAN PUSTAKA Perilaku Makan

Sulistyioningsih (2011) mendefinisikan bahwa perilaku makan merupakan segala tingkah laku seseorang untuk mencukupi kebutuhan makan yang terdiri dari keyakinan, sikap dan preferensi makan. Perilaku makan juga mencakup respons terhadap kebiasaan atau perilaku yang berhubungan dengan konsumsi makanan, seperti jumlah dan jenis makanan serta waktu atau jadwal yang digunakan untuk mengkonsumsi makanan (Hasdianah et al., 2014). Pembentukan Perilaku makan selama usia toddler dan prasekolah, dan pola ini berkembang sepanjang siklus kehidupan anak. Orang tua merupakan role model penting dalam pembentukan perilaku makan anak karena anak mengamati, mencontoh dan mendengarkan apa yang diajarkan orang tua (Burns et al., 2012).

*Food approach* dan *food avoidant* merupakan dua bentuk perilaku makan anak (Svensson et al., 2011). *Food approach* adalah suatu keadaan dimana anak menyukai makanan. *Food approach* terdiri dari *enjoyment of food* (ketertarikan pada makanan), *food responsiveness* (keinginan untuk selalu makan), *desire to drink* (keinginan untuk selalu minum dan *emotional overeating* (makan ketika merasa takut, marah, terganggu atau senang). *Food avoidant* merupakan kondisi dimana anak kurang tertarik terhadap makan. *Food avoidant* terdiri dari aspek *satiety responsiveness* (nafsu makan yang sedikit, mudah merasa kenyang), *slowness in eating* (berkurangnya kecepatan saat makan, untuk menghabiskan makanan membutuhkan waktu lebih dari 30 menit, kurang tertarik terhadap makanan), *emotional undereating* (asupan makan

berkurang keika marah, sedih, lelah) *food fussiness* (hanya makan jenis makanan tertentu dan menolak makanan jenis baru)

### Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik merupakan hasil dari pergerakan tubuh akibat dari kerja otot rangka sehingga menghasilkan energi. Kesehatan tubuh seseorang salah satunya dipengaruhi oleh aktifitas fisiknya. WHO merekomendasikan bahwa setiap hari setidaknya anak-anak membutuhkan waktu enam puluh menit olahraga sedang hingga berat, sebagian besar aktifitas harus bersifat aerobic seperti jogging atau bersepeda (Bull et al., 2020)

Aktifitas fisik pada anak berfungsi untuk optimalisasi fungsi tubuh melalui peningkatan metabolisme, meningkatkan kekuatan otot dan tulang, meningkatkan koordinasi keseimbangan, postur dan fleksibilitas anak, membantu mengontrol berat badan, membakar kalori, mengurangi stress dan kecemasan karena produksi hormon endorphin selama aktifitas fisik, meningkatkan kualitas tidur anak (Burns et al., 2012).

### Status Gizi

Status gizi didefinisikan sebagai tingkat kebutuhan fisiologis terhadap zat gizi yang dikonsumsi atau didapatkan. Status gizi anak dipengaruhi berbagai faktor antara lain: status kesehatan, sosial ekonomi keluarga, perilaku pemberian makan oleh pengasuh terutama orang tua, perilaku makan anak (Purnama et al., 2015; Mwaniki & Makokha, 2013).

Status gizi juga dipengaruhi oleh aktifitas fisik anak sekolah. Penelitian yang dilakukan Zamzani et al., (2017) menunjukkan pada anak ada korelasi aktivitas fisik dan insiden obesitas. Anak-anak yang melaksanakan aktivitas pada

rentang sedang hingga berat selama kurang dari satu jam per hari memiliki kemungkinan lima kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan anak-anak yang melakukan aktivitas pada rentang sedang sampai berat lebih dari satu jam per hari. Ketidakteraturan aktifitas fisik pada anak sekolah dapat mengganggu metabolisme mereka, energi yang dihasilkan dari makanan tidak dipergunakan secara optimal sehingga tersimpan menjadi lemak yang memicu risiko obesitas (Azzahra & Anggraini, 2022).

Status gizi dinilai dengan dua cara yaitu secara tidak langsung dan langsung. Pengukuran antropometri merupakan metode penilaian status gizi secara langsung. Antropometri adalah parametris yang esensial dari status nutrisi. Antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran komposisi dan dimensi. Pengukuran antropometri dapat berupa tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan atas serta ketebalan lemak di bawah kulit (Hockenberry & Wilson, 2011). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak (2020), anak usia diatas 5 tahun sampai usia delapan belas tahun menggunakan parameter Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U)

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi korelasi antara perilaku makan dengan status gizi anak usia sekolah dan korelasi antara aktifitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi anak usia sekolah? dan apakah ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah?

## METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah anak di SD Pakis Gelora Surabaya yang dengan kriteria inklusi yaitu berumur 6-12 tahun, anak tidak mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan (seperti Autis, ADHD), anak bisa menulis dan membaca dengan lancar. Sampel diambil dengan tehnik total sampling dan diperoleh sampel sebanyak 36 anak.

The Children's Eating Behavior Questionnaire (CEBQ), yang diciptakan oleh Svensson *et al.* (2011) digunakan untuk menilai perilaku makan anak. Children's Eating Behavior Questionnaire (CEBQ) sudah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan diuji validitasnya dengan nilai antara 0,03 dan 0,87. Kuesioner versi Bahasa Indonesia pernah digunakan untuk menilai perilaku makan anak dalam penelitian yang dilakukan Aziza, (2013). Perilaku makan *food approach* dan *food avoidant* merupakan kategori dari perilaku makan berdasarkan CEBQ. CEBQ terdiri dari lima belas pertanyaan yang terdiri dari lima pilihan jawaban berdasarkan skala likert, yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu. Penilaian skor perilaku makan berdasarkan hitung rerata dari tiap jenis perilaku makan anak tersebut. Skor rerata tertinggi dari tiap pola makan, dipilih untuk menentukan kecenderungan perilaku makan anak dengan nilai rerata paling dekat dengan 5.

Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C) dikembangkan oleh Kowalski *et al.*, (2004) dan sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, digunakan untuk menilai aktifitas fisik anak.

Instrumen dalam bahasa Indonesia pernah digunakan dalam penelitian yang dilakukan Ermona & Wirjatmadi, (2018) untuk menilai aktifitas fisik pada anak sekolah. PAQ-C adalah merupakan laporan mandiri dan pribadi untuk mengingat memori kegiatan aktifitas dari tujuh hari sebelumnya. Item PAQ-C memiliki validitas 0,340-0,730. Skor Cronbach Alpha 0,682 sehingga menunjukkan bahwa instrumen PAQ-C reliabel.

Penilaian status menggunakan indikator *Z Score* IMT/U. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak kategori *Z Score* IMT/U terdiri dari: gizi buruk dengan nilai *Z Score* kurang dari -3 SD; gizi kurang dengan nilai *Z Score pada rentang* -3 SD sampai kurang dari -2 SD; gizi baik nilai *Z Score* -2 SD sampai dengan +1SD; gizi lebih nilai *Z Score* +1 sampai +2 SD dan obesitas dengan nilai *Z Score* lebih dari +2 SD.

Penelitian dilakukan setelah mendapatkan uji layak etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya Nomor 001/Stikes Vinc/KEPK/IX/2023.

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan gambaran pada variabel perilaku makan, aktifitas fisik, dan status gizi

Analisis bivariat Rank Spearman untuk menentukan korelasi perilaku makan dengan status gizi dan korelasi aktifitas fisik dengan status gizi. Proses analisis data dengan bantuan program pengolahan data statistik computer berdasarkan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ , dan interval kepercayaan adalah 95%.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Mean± SD
Usia (tahun)			10.27± 1.2
Jenis Kelamin			
Perempuan	19	52,8	
Laki-laki	17	47,2	
SD Kelas			
Tiga	13	36.1	
Empat	8	19.4	
Lima	8	22.2	
Enam	8	22.2	

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata responden berusia 10.27 tahun dengan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan. Paling

banyak responden berada pada kelas tiga.

Tabel 2. Gambaran perilaku makan, aktifitas fisik dan status gizi anak usia sekolah

Indikator	Frekuensi (n)	Prosentase (%)	Mean± SD
1. Perilaku makan			
Food Approach	28	77.8	
Food Avoidance	8	22.2	
2. Aktifitas Fisik			2.6± 0.4
3. Status Gizi (Z Score IMT/U)			
Gizi Kurang	2	5.6	
Gizi baik	26	72.2	
Gizi lebih	4	11.1	
Obesitas	4	11.1	

Hasil penelitian berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar anak usia sekolah dengan kecenderungan perilaku makan *food approach* adalah kecenderungan anak menyukai makanan atau minuman. Skor aktifitas fisik anak sekolah menunjukkan nilai rerata 2,6

(dalam rentang 1-5,) artinya anak melakukan aktifitas fisik dalam rentang kadang-kadang sampai sering. Berdasarkan nilai *Z score* IMT/U, Anak sekolah mayoritas memiliki status gizi dalam kategori gizi baik.

Tabel 3. Hubungan perilaku makan, aktifitas fisik dan status gizi anak sekolah

Variabel	Status gizi anak sekolah	
	Koefisien korelasi (ρ)	p
Perilaku Makan	0.634	0.0001*
Aktifitas fisik	-0.523	0.001*

\*signifikan  $p < 0.05$

Analisis bivariat perilaku makan dengan status gizi anak sekolah menunjukkan korelasi yang signifikan positif antara kedua variabel. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa anak yang semakin suka makan, status gizinya semakin meningkat begitu pula sebaliknya anak yang tidak suka makan, status gizinya yang semakin kurang. Besarnya korelasi antara perilaku makan dan status gizi

menunjukkan korelasi yang sedang ( $\rho = 0.634$ ). Hasil analisis menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara aktifitas fisik dengan status gizi artinya semakin meningkat aktifitas fisik yang anak lakukan semakin menurun status gizinya begitu pula sebaliknya anak yang tidak banyak melakukan aktifitas fisik memiliki status gizi yang semakin meningkat dengan kekuatan hubungan sedang

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar anak usia sekolah memiliki kecenderungan perilaku makan *food approach*. *Food approach* adalah keadaan dimana anak menyukai makanan (Svensson *et al.*, 2011). Keluarga dan lingkungan makan di rumah memberikan pengalaman awal kehidupan anak yang penting dalam pembentukan perilaku makan anak dan perilaku pilih-pilih makanan (Scaglioni *et al.*, 2018). Anak usia sekolah cenderung mengembangkan kemandirian untuk memilih dan mengonsumsi makanan. Anak cenderung ingin mencoba dan tertarik dengan makanan baru. Perilaku makan anak usia sekolah dipengaruhi oleh jenis makan yang dilihat baik dari TV, internet atau media social. Penting memberikan informasi pada anak untuk memberikan pemahaman yang baik tentang makanan yang sehat dan nutrisi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan dan mengajarkan anak memberikan pilihan makanan yang baik, menghindari makanan yang tidak bergizi, mengandung banyak kalori dan lemak atau makanan ringan. Walaupun anak sekolah cenderung menyukai makanan tetapi harus diarahkan terkait pemilihan makanan yang sehat dan seimbang (Passosa *et al.*, 2015)

Skor aktifitas fisik anak sekolah menunjukkan nilai rerata 2,6 (dalam rentang 1-5,) artinya anak melakukan aktifitas fisik dalam rentang kadang-kadang sampai sering. Skor aktivitas ini menunjukkan anak sekolah tidak aktif dalam melakukan aktifitas fisik sehari-hari. Penelitian yang dilakukan Ermona & Wirjatmadi (2018) juga menemukan hal yang sama bahwa sebagian besar aktivitas fisik anak usia sekolah berada dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner menunjukkan sebagian besar anak melakukan olah raga hanya di sekolah saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, ini berarti bahwa pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan di sekolah yang terjadwal setiap minggu sangat membantu anak sekolah dalam melakukan aktifitas fisik dilihat. Aktifitas fisik pada anak berguna untuk mengembangkan otot dan tulang, kebugaran, ketrampilan motorik dan sensorik. Penting mengajarkan anak untuk aktif dalam melakukan aktifitas fisik untuk optimalisasi pertumbuhan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012)

Analisis bivariat variable perilaku makan dan status gizi anak sekolah menunjukkan hubungan signifikan positif antara kedua variable. Hasil temuan ini

menunjukkan anak yang kecenderungannya suka makan, status gizinya berdasarkan IMT/U semakin meningkat atau semakin gemuk begitu pula sebaliknya anak dengan kecenderungan perilaku tidak suka makan, status gizinya (IMT/U) yang semakin rendah atau semakin kurus. Besarnya korelasi perilaku makan dengan status gizi anak menunjukkan kekuatan korelasi yang sedang. Temuan ini juga sejalan pada studi yang pernah dilakukan Gigante et al., (2015) yang menunjukkan jika perilaku makan erat berhubungan dengan status gizi.

Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa perilaku makan anak kategori *food approach* berkorelasi positif dengan status gizi anak, dengan kata lain, anak yang suka makan (*food approach*) diikuti dengan status gizi yang semakin meningkat (Purnama, 2018). Nafsu makan anak yang berlebihan biasanya lebih banyak makan makanan yang mengandung karbohidrat dan mikronutrien daripada anak yang sulit makan atau tidak suka makan. Dengan asupan yang cukup ini, status gizi anak dapat meningkat. Namun, jika orang tua tidak memiliki kontrol yang baik atas aktifitas makan anak dan tidak mengontrol keseimbangan antara asupan makanan dan aktifitas fisik anak, maka status gizi berlebihan dapat terjadi (Winarni & Purnama, 2017). Anak yang minat terhadap makanan mempunyai berat badan berlebih sedangkan anak yang kurang berminat terhadap makanan maka kecenderungan berat badannya juga kurang. Anak yang memiliki berat badan yang lebih menunjukkan respon yang lebih besar terhadap makanan, peningkatan asupan makanan karena keinginan untuk makan dan minum yang lebih besar, respon rasa kenyang yang lebih dan pola makan yang cepat jika dibandingkan pada

anak yang memiliki berat badan kurang atau normal. Anak yang gemuk atau obesitas mengalami peningkatan minat terhadap makanan dan respon yang lebih nyata karena adanya pengaruh seperti rasa, warna dan bau makanan.

Hasil analisis antara aktifitas fisik dengan status gizi anak sekolah menunjukkan hubungan signifikan negatif artinya semakin meningkat aktifitas fisik yang dilakukan, semakin menurun status gizi anak begitu pula sebaliknya anak yang tidak banyak melakukan aktifitas fisik memiliki status gizi yang semakin meningkat. Kekuatan hubungan antara variabel menunjukkan derajat hubungan sedang. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Prasetyo & Susanto (2021); Zamzani et al., (2017), bahwa terdapat korelasi aktifitas fisik dan status gizi anak usia sekolah.

Salah satu faktor yang menyebabkan obesitas yang paling umum pada anak selain dari konsumsi zat gizi makro yang berlebihan, adalah aktivitas fisik yang kurang. Semakin majunya teknologi juga dikaitkan dengan kurangnya aktivitas fisik, dimana anak masa kini lebih mengutamakan *screen time* dengan menonton televisi atau bermain game menggunakan gadget, sehingga meningkatkan kebiasaan konsumsi makanan terkait dengan aktivitas fisiknya lain (Ermona & Wirjatmadi, 2018). Anak usia sekolah yang rendah aktifitas fisiknya beresiko mengalami gizi lebih, hal ini karena ketidakseimbangan besarnya energi yang dikonsumsi tubuh dengan jumlah energi yang digunakan untuk metabolisme. Apabila asupan makanan tinggi kalori yang tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang cukup makan anak dapat mengalami masalah gizi lebih

## KESIMPULAN

Terdapat korelasi positif antara perilaku makan dengan status gizi anak usia sekolah dengan kekuatan hubungan sedang, yang berarti anak yang suka makan diikuti dengan status gizi yang semakin meningkat dan anak yang tidak suka makan memiliki status gizi yang semakin kurang. Aktifitas fisik dan status gizi berkorelasi negatif dengan kekuatan sedang artinya semakin meningkat aktifitas fisik yang dilakukan semakin menurun status gizi remaja begitu pula sebaliknya remaja yang tidak banyak melakukan aktifitas fisik memiliki status gizi yang semakin meningkat dengan kekuatan hubungan sedang. Penting mengajarkan anak sekolah perilaku makan yang sehat dan aktif dalam melakukan aktifitas fisik dan agar pertumbuhan dapat optimal. Sekolah dapat membuat program untuk meningkatkan aktifitas fisik siswa selain kegiatan olah raga saat pelajaran pendidikan jasmani dan olah raga. Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk melihat faktor lain yang berhubungan dengan status gizi anak sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziza, Y. D. A. (2013). *Hubungan antara Perilaku Makan Anak dengan Perilaku Orang Tua dalam Pemberian Makan pada Toddler di Sleman Yogyakarta*. Universita Gadjah Mada.
- Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Grogol 02 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3), 239. <https://doi.org/10.52020/.v6i3.4789>
- Barbosa, S. C., Coledam, D. H. C., Stabelini Neto, A., Elias, R. G. M., & de Oliveira, A. R. (2016). School environment, sedentary behavior and physical activity in preschool children. *Revista Paulista de Pediatria (English Edition)*, 34(3), 301-308. <https://doi.org/10.1016/j.rppe.de.2016.02.003>
- Blissett, J., Farrow, C., & Haycraft, E. (2019). Relationships between observations and parental reports of 3-5 year old children's emotional eating using the Children's Eating Behaviour Questionnaire. *Appetite*, 141, 104323. <https://doi.org/10.1016/J.APPET.2019.104323>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Burns, C. E., Dunn, A. M., Brady, M. A., Starr, N. B., & Blosser, C. G. (2012). *Pediatric Primary Care* (fifth edit). Elsevier Health Sciences.
- Dubois, L., Farmer, A., Girard, M., Peterson, K., & Tatone-Tokuda, F. (2007). Problem eating behaviors related to social factors and body weight in preschool children: A longitudinal study Lise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/1479-Received>

- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105>
- Hasdianah, H. R., Siyoto, S., & Peristyowati, Y. (2014). *Gizi Pemanfaatan Gizi Diet dan Obesitas*. Nuha Medika.
- Hockenberry, M. J., & Wilson, D. (2011). *Wong's Nursing Care of Infants and Children*, 9e. Mosby.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*. <https://drive.google.com/drive/folders/1XYHFQuKucZlwmCADX5ff1aDhfJgqzl-l%0A>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual* (Issue August). University of Saskatchewan.
- Mahumud, R. A., Uprety, S., Wali, N., Renzaho, A. M. N., & Chitekwe, S. (2022). The effectiveness of interventions on nutrition social behaviour change communication in improving child nutritional status within the first 1000 days: Evidence from a systematic review and meta-analysis. *Maternal and Child Nutrition*, 18(1). <https://doi.org/10.1111/mcn.13286>
- Mascola, A. J., Bryson, S. W., & Agras, W. S. (2011). *Picky eating during childhood: A longitudinal study to age 11-years*. 11(4), 253-257. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.05.006>.Picky
- Mwaniki, E., & Makokha, A. (2013). Nutrition status and associated factors among children in public primary schools in Dagoretti , Nairobi , Kenya. *African Health Sciences*, 13(1), 39-46.
- Passosa, D. R. dos, Gigante, D. P., Maciel, F. V., & Matijasevich, A. (2015). *Children's eating behavior: comparison between normal and overweight children from a school in Pelotas, Rio Grande do Sul, Brazi*. 33(1), 42-49.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, (2020).
- Prasetio, B., & Susanto, I. H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Di Daerah Kampung Nelayan Pesisir Pantai Kenjeran. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 19-31.
- Purnama, N. L. A. (2018). Perilaku Makan dan Status Gizi Anak Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 8(1), 8-15.
- Purnama, N. L. A., Lusmilasari, L., & Julia, M. (2015). Perilaku orang tua dalam pemberian makan dan status gizi anak usia 2-5 tahun. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 97-104.
- Putra, W. N. (2017). The Association Between Dietary Pattern, Physical Activity, Sedentary Activity And Overweight at SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i32017.298-310>
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T.

- (2014). *Buku Ajar Keperawatan Dasar* (E. A. Mardella & D. Yulianti (eds.)). EGC.
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, *10*(6), 1-17. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Sjarif, D. R., Gultom, L. C., Hendarto, A., Lestari, E. D., Sidiartha, I. G. L., & Mexitalia, M. (2014). Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia Diagnosis, Tata Laksana dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja. *Ikatan Dokter Anak Indonesia*, *1*.
- Sulistyioningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.
- Svensson, V., Lundborg, L., Cao, Y., Nowicka, P., Marcus, C., & Sobko, T. (2011). Obesity related eating behavior patterns in Swedish preschool children and association with age, gender, relative weight and parental weight-factorial validation of the Children's Eating Behaviour. *Int J Behav Nutr* ..., *8*(134). <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1479-5868-8-134.pdf>
- Taylor, C. M., & Emmett, P. M. (2020). Europe PMC Funders Group Picky eating in children: causes and consequences. *Proc Nutr Soc*, *1*-9. <https://doi.org/10.1017/S0029665118002586>.Picky
- Winarni, S., & Purnama, N. L. A. (2017). Perilaku Orang Tua Dalam Pemberian Makan Dan Perilaku Makan Anak Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, *7*(2), 43-52.
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, *4*(3), 123. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128).