

## HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SDN BALONG DOWO

*Correlation of Fast Food Consumption Habits and Physical Activities in Students SDN Balong Dowo*

Reni Kristiyowati<sup>1</sup>, Wiwik Widiyawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners Universitas Muhammadiyah Gresik

Alamat Korespondensi : Prodi Ilmu Keperawatan dan Ners  
Jl. Proklamasi No. 54 Gresik  
email: wiwikwidiyawati@umg.ac.id

### ABSTRAK

Status gizi adalah status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Salah satu faktornya adalah makanan siap saji (*fast food*) dan aktivitas fisik. Tujuannya untuk mengetahui adakah Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas 4 dan 5 di SDN Balong Dowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

Metode penelitian analitik desain *cross sectional*, populasi siswa kelas 4 dan 5 sebanyak 106 siswa, dengan sampel 84 siswa, metode teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, mengukur berat badan, tinggi badan dan dianalisa menggunakan uji statistic *somers'd*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan konsumsi *fast food* sering sebanyak 46 (54,8%) siswa, dan tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 49 (58,3%) siswa. Hasil uji statistic *somers'd* hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi  $p = 0,006$  dan  $\alpha = 0,05$ , Hasil uji statistic *somers'd* hubungan aktivitas fisik dengan status gizi  $p = 0.003$  dan  $\alpha = 0,05$ .

Kesimpulan ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Balong Dowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

**Kata Kunci :** *fast food*, aktivitas fisik, status gizi, usia sekolah

### ABSTRACT

*Research background Nutritional status is the health status produced by a balance between nutrient needs and inputs. One of the factors is fast food and physical activity. The purpose of this study was to find out whether there was a relationship between Fast Food Consumption Habits and Physical Activity with Nutritional Status in Class 4 and 5 Students in Balong Dowo Elementary School, Candi District, Sidoarjo Regency.*

*The cross sectional design analytical research method, the population of students in grades 4 and 5 were 106 students, with a sample of 84 students, a simple random sampling technique. Data collection using questionnaires, measuring body weight, height and analyzed using statistical tests somersd. Results Based on the results of the study indicate that the level of consumption of fast food is often as much as 46 (54.8%) students, and the level of physical activity is low as many as 49 (58.3%) students.*

*The somers'd statistical test results on the relationship between fast food consumption habits and nutritional status  $p = 0.006$  and  $\alpha = 0.05$ , the results of the somers' statistical test on the relationship of physical activity with nutritional status  $p = 0.003$  and  $\alpha = 0.05$ .*

*In conclusion, there is a relationship between fast food consumption habits and physical activity with nutritional status in 4th and 5th grade students at Balong Dowo Elementary School, Candi District, Sidoarjo Regency. It is expected that parents know more about the nutritional status of children.*

**Keywords:** *Fast food, physical activity, nutritional status, school age*

## PENDAHULUAN

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda, artinya, masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih. Kelebihan gizi yang menimbulkan obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak hingga usia dewasa. Obesitas merupakan keadaan patologis, yaitu dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal. Akan tetapi masih banyak pendapat di masyarakat yang mengira bahwa anak gemuk adalah sehat (Soetjiningsih, 2012).

Perbaikan gizi diperlukan mulai dari masa kehamilan, bayi dan anak balita, prasekolah, anak usia sekolah dasar, remaja dan dewasa, sampai usia lanjut. Anak sekolah dasar merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat karena pada masa anak fungsi organ otak mulai terbentuk mantap sehingga perkembangan kecerdasan cukup pesat. Anak Sekolah Dasar (SD) adalah anak usia 6-12 tahun. Pertumbuhan dan perkembangan anak sangat membutuhkan gizi yang cukup agar tidak terjadi penyimpangan pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi yang kurang juga akan membuat sistem imun pada anak lemah. Aktifitas yang cukup tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur pada anak sering mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Noli, 2011). Saat berusia 6 tahun, anak laki-laki cenderung memiliki

berat badan sekitar 21 kg, kurang lebih 1 kg lebih berat daripada anak perempuan. Rerata kenaikan berat badan anak sekolah usia 6-12 tahun kurang lebih sebesar 3,2 kg per tahun, tetapi kenaikan berat badan yang utama terjadi pada usia 10-12 tahun untuk anak laki-laki dan 9-12 tahun untuk anak perempuan. Saat usia 12 tahun, berat badan rerata anak laki-laki dan anak perempuan berkisar 40-42 kg; anak perempuan biasanya lebih berat (Kozier, 2011).

Obesitas pada anak – anak cenderung mengalami peningkatan pada hampir seluruh negara di dunia. Penelitian di New York menunjukkan terdapat 24% kasus obesitas dan 43% kejadian *overweight* pada anak sekolah. Penelitian di Australia pada siswa 7 hingga 15 tahun menunjukkan kejadian obesitas 11,8% pada anak laki – laki dan 10,7% anak perempuan dan persentasenya meningkat 19% pada laki – laki dan 21% pada perempuan hanya dalam periode 3 tahun. Prevalensi obesitas pada anak – anak usia 6 – 15 tahun di Indonesia meningkat 5% pada tahun 1990 menjadi 16% pada tahun 2001, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi obesitas pada anak – anak meningkat menjadi 18,8% (Kementerian Kesehatan RI; 2013).

Angka obesitas pada anak usia 6-17 tahun di Amerika dalam tiga dekade terakhir meningkat dari 7,6-10,8% menjadi 13-14%. Prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak usia 6-8 tahun di Rusia adalah 6-10%, di Cina sebesar 3,4-3,6% dan di Singapura prevalensi obesitas pada anak sekolah meningkat dari 9% menjadi 19% (Syarif, 2003).

Di Indonesia orang yang mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) mencapai 21,7% dan terus meningkat setiap tahunnya. Padahal pada tahun 2007 penduduk di Indonesia yang mengalami berat badan lebih (>15 tahun) hanya 19,1% (MDGs, 2013).

Di Indonesia obesitas juga memiliki angka kejadian yang cukup tinggi. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) (2013) anak yang berusia 5-12 tahun mengalami masalah berat badan berlebih sebesar 18,8% yang terdiri dari kategori gemuk 10,8% dan obesitas sebesar 8,8%. Pada usia 5-12 tahun juga terdapat masalah kekurusan sebesar 11,2 % terdiri dari 7,2% kurus dan 4,0% sangat kurus. Data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak-anak lebih besar dibandingkan dengan prevalensi kurus di Indonesia.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 10 november 2018 di SDN Balong Dowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo pada anak yang diambil secara acak bahwa terdapat 80% anak mengonsumsi *fast food* dalam seminggu terakhir (Sosis, gorengan, ayam goreng tepung, pizza, mie instan, donat, hamburger) dan terdapat 6 anak yang mengalami obesitas. Berdasarkan ulasan diatas maka peneliti meneliti tentang hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Balong Dowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

## **METODE**

Design penelitian yang digunakan adalah ‘*cross sectional*’ dengan meninjau

variabel dependen dan independen pada waktu yang bersamaan sehingga dapat ditarik adanya hubungan signifikansi dari dua variabel tersebut. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 106 siswa kelas 4 dan 5. Besar sampel dalam penelitian ini didapatkan dengan menggunakan rumus (Setiadi, 2013). Jadi, besar sampel diambil sebanyak 84 siswa. Teknik sampling menggunakan *teknik random sampling* dengan kriteria inklusi yaitu merupakan siswa kelas 4 dan 5 di Sekolah Dasar Balong Dowo, bersedia menjadi responden, hadir pada saat peneliti membagikan kuesioner. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner, pengukuran tinggi dan berat badan. Skala data yang digunakan adalah nominal-ordinal dengan nilai Sering : mengonsumsi *fast food* dengan jumlah >3 kali dalam 1 minggu. Jarang : mengonsumsi *fast food* dengan jumlah ≤3 kali dalam 1 minggu. Aktivitas fisik tinggi : jika skor ≥ 27 Aktivitas fisik rendah : jika skor < 27. 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 Adapun teknik analisis uji statistik yang digunakan yaitu uji korelasi *Somers'd* dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Data Umum**

**Tabel 1.** Karakteristik reponden (n=84)

Karakteristik	∑	%
Usia (tahun)		
- 9 tahun	7	8,3
- 10 tahun	38	45,2
- 11 tahun	35	41,6
- 12 tahun	4	4,7
Jenis kelamin		
- Laki-laki	33	39,2
- Perempuan	51	60,7

Sumber: Data Primer Peneliti, Tahun 2019

Dari tabel diatas didapatkan sebagian besar siswa berumur 10 tahun sebanyak 38 (45,2%) siswa. Dan sebagian besar siswa perempuan sebanyak 51 siswa (60,7%) dan siswa laki-laki sebanyak 32 siswa (39,2%).

**Data Khusus**

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi Kebiasaan konsumsi fast food, Aktivitas fisik dan status gizi (n=84).

Katagori	∑	%
Konsumsi <i>fast food</i>		
- Jarang	38	45,2
- Sering	46	54,8
Aktivitas fisik		
- Tinggi	35	41,6
- Rendah	49	58,3
Status gizi		
- Sangat kurus	5	6
- Kurus	18	21,4
- Normal	20	23,8
- Gemuk	19	22,6
- Obesitas	22	26,1

Sumber: Data Primer Peneliti, Tahun 2019

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 46 siswa (54,8%) yang sering mengkonsumsi *Fast Food* lebih besar dari siswa yang jarang mengkonsumsi *Fast Food* yakni 38 (45,7%). Aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebanyak 49 siswa (58,3%) rendah dalam aktivitas fisik lebih besar dari siswa yang tinggi dalam aktivitas fisik yakni 35 siswa (41,6%). Frekuensi status gizi didapatkan sebanyak 22 siswa (26,1%) yang

mengalami obesitas lebih besar dari siswa sangat kurus yakni 5 (6%) siswa.

**Analisis konsumsi *fast food* pada siswa**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 46 siswa (54,8%) yang sering mengkonsumsi *Fast Food* lebih besar dari siswa yang jarang mengkonsumsi *Fast Food* yakni 38 (45,2%). Biasanya frekuensi anak-anak dalam mengkonsumsi *fast food* rata-rata 1-2 kali dalam sehari, jenis *fast food* yang sering dikonsumsi diantaranya sosis, mie instan, donat, ayam goreng tepung, gorengan, hamburger, pizza.

Keberadaan restoran-restoran *fast food* yang semakin menjamur di kota-kota besar di indonesia, yang menyajikan berbagai makanan siap saji yang dapat berupa makanan tradisional indonesia (seperti restoran padang) dan makanan barat (*Kentucky fried chicken*, *California fried chicken*) yang terkenal dengan ayam gorengnya, disamping jenis makanan yang tidak kalah populer seperti Burger, pizza, sandwich, dan sebagainya. Dengan manajemen yang handal dan juga dilakukannya terobosan misalnya pelayanan yang praktis, desain interior restoran dibuat rapi, menarik dan bersih tanpa meninggalkan unsur kenyamanan, serta rasanya yang lezat membuat mereka yang sibuk dalam pekerjaannya memilih alternatif untuk mengkonsumsi jenis *fast food*, karena lebih cepat dan juga mengandung gengsi bagi sebagian golongan masyarakat. Bahkan di hari libur pun biasanya banyak keluarga yang memilih makanan diluar dengan jajanan *fast food* (Putri, 2014).

**Analisis aktivitas fisik pada siswa**

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri, Angkasa, & Nuzrina (2017) anak yang memiliki aktivitas ringan berisiko 2,5 kali mengalami kegemukan daripada anak yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Hal tersebut juga dikemukakan oleh Bhuiyan, Zaman, & Ahmed (2013) bahwa anak yang memiliki aktivitas fisik yang < 30 menit berisiko hampir 3 kali mengalami kelebihan berat badan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak sehingga kecenderungan orang yang aktivitas fisiknya kurang menjadi kegemukan (Adirani dan Wirjatmadi, 2012). Selain itu, dapat dilihat bahwa rata-rata asupan energi adalah sebesar 1760,89 kkal. Berdasarkan Balitbangkes tahun 2010, rata-rata asupan energi pada anak umur 7-9 tahun adalah sebesar 1560 kkal, lakilaki umur 10-12 tahun sebesar 1671 kkal, dan perempuan umur 10-12 tahun sebesar 1625 kkal. Asupan energi yang berlebih berasal dari konsumsi makanan tinggi energi akan disimpan sebagai lemak tubuh (Almatsier, 2004).

Berbeda dengan anak yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi yang memiliki berat badan yang normal, ia akan mengeluarkan sepertiga energi untuk melakukan aktivitas fisik sehingga tidak terjadi simpanan lemak yang berlebihan pada jaringan adiposa (Dalilah, 2009).

**Analisis status gizi pada siswa**

Hasil dari tabel 2 didapatkan sebanyak 22 (26,1%) kategori obesitas, 20 (23,8%) kategori normal, 19 (22,6%) kategori gemuk, 18 (21,4%) kategori kurus, 5 (6%)

kategori sangat kurus. Dalam penelitian ini didapatkan kategori obesitas 22 (26,1%) lebih besar dari kategori sangat kurus yaitu 5 (6%).

Dari hasil penelitian terdapat obesitas sebanyak 22 (26,1%) siswa, kelebihan gizi yang menimbulkan obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak hingga usia dewasa. Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan (Jahari, 2004). Jika keadaan ini berlangsung terus menerus (positive energy balance) dalam jangka waktu cukup lama, maka dampaknya adalah terjadinya obesitas. Obesitas merupakan keadaan indeks massa tubuh (IMT) anak yang berada di atas persentil ke-95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya (CDC, 2000).

**Analisis hubungan konsumsi fast food dengan status gizi pada siswa**

**Tabel 3.** Tabulasi silang hubungan Kebiasaan konsumsi fast food dengan status gizi (n=84)

No	Konsumsi Fast Food	Status Gizi										Jumlah	
		Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
1	Jarang	2	5,2	9	23,6	13	34,2	13	34,2	1	2,6	38	100
2	Sering	3	6,5	9	19,5	7	15,2	6	13	21	45,6	46	100
Jumlah		5	5,9	18	21,4	20	23,8	19	22,6	22	26,1	84	100

Sumber: Data Primer Peneliti, Tahun 2019

Dari hasil tabulasi silang seperti pada tabel 3 menunjukkan bahwa kategori obesitas sering mengkonsumsi fast food sebanyak 21 (45,6%) siswa, lebih besar dari kategori obesitas jarang mengkonsumsi fast food yakni 1 (2,6%) siswa. Kategori gemuk jarang

mengonsumsi *fast food* sebanyak 13 (34,2%) siswa, lebih besar dari kategori gemuk sering mengonsumsi *fast food* yakni 6 (13%) siswa. Kategori normal jarang mengonsumsi *fast food* sebanyak 13 (34,2%) siswa, lebih besar dari kategori normal sering mengonsumsi *fast food* yakni 7 (15,2%) siswa. Untuk kategori kurus jarang mengonsumsi *fast food* yakni 9 (23,6%) siswa, kategori kurus sering mengonsumsi *fast food* yakni 9 (19,5%) siswa. Dan kategori sangat kategori kurus sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 3 (6,5%) siswa, lebih besar dari kategori sangat kurus jarang mengonsumsi *fast food* yakni 2 (5,2%) siswa.

Dari hasil tabulasi silang seperti pada tabel 3 menunjukkan bahwa kategori obesitas sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 21 (45,6%) siswa, lebih besar dari kategori obesitas jarang mengonsumsi *fast food* yakni 1 (2,6%) siswa. Kategori gemuk jarang mengonsumsi *fast food* sebanyak 13 (34,2%) siswa, lebih besar dari kategori gemuk sering mengonsumsi *fast food* yakni 6 (13%) siswa. Kategori normal jarang mengonsumsi *fast food* sebanyak 13 (34,2%) siswa, lebih besar dari kategori normal sering mengonsumsi *fast food* yakni 7 (15,2%) siswa. Untuk kategori kurus jarang mengonsumsi *fast food* yakni 9 (23,6%) siswa, kategori kurus sering mengonsumsi *fast food* yakni 9 (19,5%) siswa. Dan kategori sangat kategori kurus sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 3 (6,5%) siswa, lebih besar dari kategori sangat kurus jarang mengonsumsi *fast food* yakni 2 (5,2%) siswa Hal ini diperkuat oleh hasil hipotesis yang menggunakan *uji statistik*

*somers' d* didapatkan bahwa  $p = 0,006$  dan  $\alpha = 0,05$  maka  $p < \alpha$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima yang berarti terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Balong Dowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

Makanan jenis *fast food* sudah mengalami proses pemasakan terlebih dahulu, sehingga banyak kehilangan zat gizi penting, seperti vitamin dan mineral, zat-zat gizi yang seharusnya di cerna dan di proses dalam saluran cerna tidak lagi dilakukan (Junaidi, 2016).

Akibat sampai di dalam tubuh, zat gizi ini lebih cepat di cerna dan diserap, metabolisme di dalam tubuh pun menjadi kurang baik, saat anak mengonsumsi *fast food* makanan jenis ini cenderung mengandung tinggi lemak dan tinggi kalori. Bila sering mengonsumsi *fast food*, anak akan mengalami kegemukan dan obesitas, jika tidak di awasi kegemukan sendiri bisa timbul sejak anak berusia kurang dari 5 tahun (Junaidi, 2016).

Perubahan pola makan yang tadinya mengonsumsi menu rumahan yang tradisional menjadi mengonsumsi *junk food* atau makanan siap saji yang serba cepat, kaya lemak, enak dan perubahan pola hidup yang tadinya santai dan tenang menjadi serba tergesa-gesa, tidak sempat sarapan bahkan makan siang, tidak sempat bersosialisasi dan berolahraga. Perubahan ini mempunyai aspek yang serius terhadap kesehatan karena dapat memicu penyakit-penyakit non-infeksi, seperti

diabetes, hipertensi, jantung, stroke, kanker dan menyebabkan obesitas (Putri, 2014).

Obesitas yakni kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan berdasarkan beberapa pengukuran tertentu (Ginanjari, 2009 dalam Putri, 2014). Kesukaan yang berlebihan terhadap suatu jenis makanan tertentu atau disebut sebagai *faddisme* makanan akan mengakibatkan tubuh tidak memperoleh semua zat gizi yang diperlukan (Putri, 2014).

**Analisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa**

**Tabel 4.** Tabulasi silang hubungan Aktivitas fisik dengan status gizi (n=84)

No	Aktivitas Fisik	Status Gizi										Jumlah	
		Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		N	%
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
1	Tinggi	2	5,7	11	31,4	10	28,5	9	25,7	3	8,5	35	100
2	Rendah	3	6,1	7	14,2	10	20,4	10	20,4	19	38,7	49	100
Jumlah		5	5,9	18	21,4	20	23,8	19	22,6	22	26,1	84	100

Sumber: Data Primer Peneliti, Tahun 2019

Dari hasil tabulasi silang seperti pada tabel diatas menunjukkan bahwa kategori obesitas rendah dalam aktivitas fisik sebanyak 19 (38,7%) siswa, lebih besar dari kategori siswa obesitas tinggi dalam aktivitas fisik yakni 3 (8,5%).

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa sebanyak 49 siswa (58,3%) rendah dalam aktivitas fisik lebih besar dari siswa yang tinggi dalam aktivitas fisik yakni 35 siswa (41,6%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa anak yang kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik maka akan mengalami status gizi lebih.

Dari hasil tabulasi silang seperti pada table 4 menunjukkan bahwa kategori obesitas rendah dalam aktivitas fisik sebanyak 19 (38,7%) siswa, lebih besar dari kategori siswa obesitas tinggi dalam aktivitas fisik yakni 3 (8,5%). Kategori gemuk tinggi dalam aktivitas fisik sebanyak 9 (25,7%) siswa, lebih besar dari kategori siswa rendah dalam aktivitas fisik yakni 10 (20,4%) siswa. Kategori normal tinggi dalam aktivitas fisik yakni 10 (28,5%) siswa, kategori normal tinggi dalam aktivitas fisik yakni 10 (20,4%) siswa. Kategori kurus tinggi dalam aktivitas fisik sebesar 11 (31,4%) siswa, lebih besar dari kategori kurus rendah dalam aktivitas fisik yakni 7 (14,2%). Dan kategori sangat kurus rendah dalam aktivitas fisik sebesar 3 (6,1%) siswa, kategori tinggi dalam aktivitas fisik yakni 2 (5,7%) siswa. Hal ini diperkuat oleh hasil hipotesis yang menggunakan *uji statistik somers'd* didapatkan bahwa  $p = 0.003$  dan  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima yang berarti terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Balong Dowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

Kecenderungan kurang aktivitas fisik menurun dikarenakan gaya hidup modern yang menyebabkan status gizi anak diatas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau obesitas. hal ini disebabkan karena anak banyak makan namun kurang aktivitas fisik dan penggunaan barang elektronik yang membuat anak menjadi malas beraktivitas fisik sehingga energi yang masuk kedalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk

beraktivitas dan pertumbuhan (Nirwana, 2012).

Aktivitas fisik yakni semua pergerakan tubuh yang melibatkan otot secara aktif dan mengeluarkan energi. Anak yang mengalami kegemukan cenderung malas bergerak dan beraktivitas jasmani, sehingga pengalaman motorik, keterampilan motorik serta kebugaran jasmaninya menjadi terbatas dan kurang berkembang.

### **Hasil Uji Statistik Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi**

Berdasarkan dari hasil *uji statistic* dengan menggunakan uji *somers'd* didapatkan bahwa  $p = 0,006$  dan  $\alpha = 0,05$  maka  $p < \alpha$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima yang berarti terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi. Berdasarkan dari hasil *uji statistic* dengan menggunakan uji *somers'd* didapatkan bahwa  $p = 0.003$  dan  $\alpha = 0,05$  Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima yang berarti terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Balong Dowo Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo.

### **KESIMPULAN**

Terdapat 46 siswa yang sering mengonsumsi *fast food*, sebanyak 49 siswa yang rendah dalam melakukan aktivitas fisik. Dan sebanyak 22 siswa yang mengalami obesitas. dapat disimpulkan bahwa ada hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan status gizi.

### **SARAN**

Diharapkan orang tua dapat memperluas pengetahuan tentang status gizi anak dengan baik dan sebaiknya dapat memberitahu anak agar senantiasa mengurangi kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan sebaiknya membatasi kegiatan menonton TV dan penggunaan gadget secara berlebih.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Angkasa D, Sitoayu L, Putri VR, Mulyadi M. *Peduli Sarapan dan Makanan Sehat, Serta Higiene dan Sanitasi Lingkungan Sekolah Pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Sepatan Timur*. J Pengabdian Masyarakat. 2017; 3 (2).
- CDC. Growth Indicators. [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).2000.
- Crouter, S. E., Salas, C., & Wiecha, J. (2017). *Effects of an afterschool community center physical activity program on fitness and body composition in obese youth*. Journal of Sports Sciences, 35(11), 1034-1040. doi:10.1080/02640414.2016.1209305
- Dalilah, U. (2009). *Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMA Muhammadiyah I Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Jahari A. *Penilaian Status Gizi Berdasarkan Antropometri*. Bogor: Puslitbang Gizi dan Makanan, 2004.
- KEMENKES. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Rikesdas%202013.pdf>
- Kozier, B, et.al. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC. Jakarta.
- MDGs, (Millenium Development Goals), 2013. *Double Burden of Malnutrition (DBM)*.<http://indonesiamdgs.org/articles/view/pasca2015-5memastikan>

- ketahanan-pangandan-gizi-yang-baik-1. Diakses 18 oktober 2018.
- Nirwana, A Benih. 2012. *Obesitas Anak dan pencegahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nursalam, 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Putri, I.Y.I. 2014. *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Anak Kelas 3 dan 4 Di SDN Gunongsekar 1 Kec. Sampang*. Skripsi
- Setiadi, 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu. Jakarta. .
- Soetjiningsih, (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. EGC. Jakarta.
- Sjarif D. *Anak gemuk, apakah sehat?* Jakarta: Divisi anak dan penyakit metabolic. FKUI: Jakarta, 2004.
- Supariasa., Nyoman, I.D, et al. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Syarif, D.R. (2003), *Childhood Obesity : Evaluation and Management, Dalam Naskah Lengkap Nasional Obesity Symposium II*, Editor: Adi. S, dkk, Surabaya.
- WHO. 2013. *Obesity Preventing And Managing The Global, Epidemic Report Of WHO Consultant*. Geneva dalam.