

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI SISWA-SISWI
SMP MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh :

Conivera Catur Bramerya Giyatno Putri

J 310 120 037

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI SISWA-SISWI SMP MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

oleh:

CONIVERA CATUR BRAMERYA GIYATNO PUTRI

J 310 120 037

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing

Pembimbing I



(Muwakhidah, SKM., M.Kes)
NIK/NIDN: 865/06-2701-7302

Pembimbing II



(Wahyuni, SKM., M.Kes)
NIK/NIDN: 808/06-1607-7302

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI SISWA-SISWI SMP MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA**

OLEH:
CONIVERA CATUR BRAMERYA GIYATNO PUTRI
J 310 120 037

**Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Rabu, 9 November 2016
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

1. Muwakhidah, SKM., M.Kes

(Ketua Dewan Penguji)

(.....)

2. Luluk Ria Rakhma, S.Gz., M.Gizi

(Anggota I Dewan Penguji)

(.....)

3. Farida Nur Isnaeni, S.Gz., M.Sc

(Anggota II Dewan Penguji)

(.....)

Dekan,



Dr. Suyaji, M.Kes

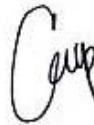
NIP/NIDN: 195311251983031002/00-2311-5301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah publikasi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/ tidak diterbitkan sumbernya di jelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 9 November 2016

Penulis



CONIVERA CATUR BRAMERYA GIYATNO PUTRI

J310120037

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA-SISWI SMP MUHAMMADIYAH 1 SURAKARTA

Abstrak

Status kesehatan remaja perlu ditingkatkan untuk menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat dan produktif agar menjadi aset bangsa yang berharga bagi kelangsungan pembangunan dimasa mendatang. Gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa kemudian dapat menjadi salah satu faktor resiko penyakit degeneratif. Gizi lebih ini terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta. Penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah siswa-siswi kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Surakarta sebanyak 52 orang yang diperoleh dengan teknik *Systematic random sampling*. Pengumpulan data asupan energi menggunakan metode *food recall* 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut dan aktivitas fisik menggunakan metode *recall* aktivitas fisik 24 jam selama 7 hari berturut-turut. Analisis hubungan yang digunakan adalah *Pearson Product Moment* dan *Rank Spearman*. 90,4% responden mempunyai asupan energi kurang, 94,2% responden mempunyai tingkat aktivitas fisik ringan, 67,3% responden mempunyai status gizi normal. Tidak ada hubungan asupan energi dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta ($p=0,050$). Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta ($p=0,285$).

Kata Kunci : asupan energi, aktivitas fisik, status gizi, siswa-siswi SMP

Abstract

The health status of adolescents should be increased to produce the next generation of healthy and productive in order to become a valuable national asset for sustainable development in the future. Over nutrition appears in adolescence tend to continue into adulthood and then can be a risk factor for degenerative diseases. Over nutrition happens because of an imbalance between intake and energy expenditure. To determine the association of energy intake and physical activity to nutritional status of students in SMP Muhammadiyah 1 Surakarta. The research was an observational with cross sectional approach. The population was students grade VIII at SMP Muhammadiyah 1 Surakarta 52 students were selected through systematic random sampling method. The energy intake data was collected using food recall 24 hours method for 3 unconservative days and physical activity were obtained recall 24 hours physical activity method for 7 days. The data was analyzed using Pearson Product Moment test and Rank Spearman test. Research shows that 90,4% of the subjects had low energy intake, 94,2% of the subjects had a light of physical activity levels, 67,3% of subjects had normal nutritional status. There was no association of energy intake to nutritional status of students in SMP Muhammadiyah 1 Surakarta ($p= 0,050$). There was no correlation between physical activity to nutritional status of students in SMP Muhammadiyah 1 Surakarta ($p= 0,285$).

Keywords: energy intake, physical activity, nutritional status, students junior high school

1. PENDAHULUAN

Status kesehatan remaja perlu dipelihara dan ditingkatkan untuk menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat, tangguh dan produktif serta mampu bersaing. Remaja yang sehat

menjadi aset bangsa yang sangat berharga bagi kelangsungan pembangunan di masa mendatang (Depkes RI, 2009).

Indonesia mengalami masalah gizi ganda yang besar, yaitu gizi kurang dan gizi lebih, yang berdampak negatif. Pola makan bergizi yang tidak seimbang menyebabkan munculnya kekurangan dan kelebihan gizi. Gizi kurang timbul karena asupan gizi di bawah kebutuhan, sedangkan gizi lebih terjadi karena asupan gizi melebihi kebutuhan (Nakita, 2010 dalam Pusungulaa, 2013). Terjadinya gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, dapat mengakibatkan pertumbuhan yang tidak optimal. Kekurangan zat gizi akan menyebabkan tubuh mudah terkena infeksi dan jatuh sakit, sedangkan kelebihan zat gizi akan meningkatkan resiko penyakit degeneratif di masa yang akan datang (Ramadani, 2010 dalam Yolanda, 2014).

Faktor yang mempengaruhi status gizi selain asupan makanan ke dalam tubuh yaitu aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Timbulnya masalah gizi lebih karena perubahan gaya hidup yang mengakibatkan terjadinya pola makan masyarakat yang berubah, yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik (Hidayati dkk, 2010).

Menurut data Riskesdas (2013) prevalensi gemuk pada remaja 13-15 tahun di Indonesia terdiri dari gemuk 8,3%, sangat gemuk (obesitas) 2,5% dan prevalensi kurus 7,8%, dan sangat kurus 3,3%. Data tersebut dapat disimpulkan bahwa di Indonesia masih terdapat masalah gizi remaja.

Berdasarkan data sekunder Dinas Kesehatan Surakarta tahun 2014, terdapat Sekolah Menengah Pertama dengan prevalensi gizi lebih tertinggi di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta dengan persentase gemuk 30%, normal 65% dan kurus 5% dibandingkan 6 SMP di wilayah kerja Puskesmas Gajahan. Selain itu, hasil dari survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan September 2015, subjek penelitian menggunakan data kelas VIII sejumlah 30 siswa. Didapatkan persentase gemuk 20%, normal 70% dan kurus 10%. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta.

2. METODE

Penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Subyek penelitian adalah siswa-siswi kelas VIII yang bersekolah di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta. Penelitian

ini dilakukan selama bulan September 2015 sampai Oktober 2016. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh remaja kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Surakarta yang berjumlah 146 orang. Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan metode *Systematic Random Sampling* sebanyak 58 orang.

Variabel yang diteliti adalah asupan energi, aktivitas fisik, dan status gizi. Data-data yang dikumpulkan antara lain data asupan energi yang diperoleh dengan *food recall* 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut, data aktivitas fisik diperoleh dengan *recall* aktivitas fisik 24 jam selama 7 hari berturut-turut, dan data status gizi dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian ini berupa distribusi dan presentase pada setiap variabel yang meliputi asupan energi, aktivitas fisik, dan status gizi remaja. Berdasarkan hasil uji *kolmogorov-smirnov* didapatkan hasil untuk data asupan energi dan status gizi berdistribusi normal, sedangkan data aktivitas fisik berdistribusi tidak normal. Uji hubungan antara asupan energi dengan status gizi menggunakan uji korelasi *pearson product moment*, sedangkan untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi menggunakan uji korelasi *rank spearman*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Gambaran Umum

Pada Tanggal 1 Agustus 1952 dengan Surat Keputusan Muhammadiyah bagian pengajaran cabang Surakarta No. E-1/1-01/1978 SMP Muhammadiyah 1 Surakarta secara resmi berdiri dengan status swasta penuh dan berlokasi sebagian dikomplek perguruan Simpon.

Gedung SMP Muhammadiyah 1 Surakarta memiliki beberapa fasilitas antara lain ruang kelas yang nyaman, ruang perpustakaan, ruang UKS, ruang kesenian, ruang keterampilan, musholla, empat laboratorium yang terdiri dari laboratorium IPA, laboratorium botani, laboratorium komputer dan laboratorium budi pekerti. Fasilitas lainnya seperti koperasi dan kantin yang menyediakan makanan jajanan seperti gorengan (nugget, cireng, tahu dan tempe goreng) untuk para siswa. SMP Muhammadiyah 1 Surakarta memiliki berbagai macam kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan antara lain Qiro'ah, sepak bola, tapak suci, seni tari, robotic dan ekstrakurikuler lainnya. Setiap memulai kegiatan belajar mengajar seluruh siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta membaca tadarus Al-Qur'an bersama-sama di setiap kelas.

b. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Responden dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Surakarta, sesuai dengan perhitungan responden awal adalah 58 siswa, akan tetapi didapatkan eksklusi 6 orang, karena tidak hadir dalam penelitian, sehingga hasil akhir adalah 52 responden. Distribusi karakteristik responden dalam penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 1

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	28	53,8
Perempuan	24	46,2
Jumlah	52	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian berjenis kelamin laki-laki sebesar 28 orang (53,8%).

2) Karakteristik Responden Menurut Umur

Distribusi karakteristik responden dalam penelitian berdasarkan umur (tahun) dapat dilihat pada Tabel 2

Tabel 2
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Jumlah (n)	Persentase (%)
12	1	1,9
13	22	42,3
14	25	48,1
15	4	7,7
Jumlah	52	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian berumur 14 tahun sebanyak 25 orang (48,1%). Rata-rata \pm SD umur responden adalah $13,62 \pm 0,6$ sedangkan umur minimum adalah 12 tahun dan umur maksimum adalah 15 tahun.

3) Karakteristik Responden Menurut Asupan Energi

Asupan energi dibagi menjadi tiga kelompok yaitu asupan kurang, asupan baik dan asupan lebih. Asupan dikatakan kurang apabila asupan kurang dari 80% dari AKG, asupan baik apabila asupan 80 sampai 110% dari AKG, sedangkan asupan

dikatakan lebih apabila asupan lebih dari 110% dari AKG. Distribusi responden dalam penelitian berdasarkan asupan energi dapat dilihat pada Tabel 3

Tabel 3
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Energi

Asupan Energi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	47	90,4
Baik	5	9,6
Jumlah	52	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian responden mempunyai asupan energi kurang yaitu sebanyak 47 responden (90,4%).

Tabel 4
Karakteristik Statistik Deskriptif Berdasarkan Asupan Energi

Statistik Deskriptif	Asupan Energi
<i>Mean</i>	59,69
Standar Deviasi	16,33
Nilai Minimum	35,93
Nilai Maksimum	109,94

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan rata-rata \pm SD asupan energi responden adalah $59,69 \pm 16,33$ dengan nilai minimum 35,93 dan nilai maksimum yaitu 109,94. Kebutuhan energi responden dilihat berdasarkan Angka Kecukupan Gizi. Kebutuhan energi remaja laki-laki yang berusia 13-15 tahun sebesar 2475 kkal, sedangkan remaja perempuan yang berusia 12 tahun sebesar 2000 kkal dan kebutuhan energi remaja perempuan berusia 13-15 tahun sebesar 2125 kkal (AKG, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai asupan energi kurang karena responden mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan pokok dengan porsi kecil di rumah dan dari hasil penelitian bahan makanan sumber energi yang sering dikonsumsi responden yaitu nasi, seperti gemar mengkonsumsi jajanan di sekolah berupa nasi bungkus, cilok dan bakwan yang berbahan utama tepung, makanan gorengan seperti tempe, tahu dan ayam goreng, mie instan, snack (makanan ringan), dan minuman kemasan.

4) Karakteristik Responden Menurut Aktivitas Fisik

Distribusi karakteristik responden dalam penelitian berdasarkan aktivitas fisik dapat dilihat pada Tabel 5

Tabel 5
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Persentase(%)
Ringan	49	94,2
Sedang	3	5,8
Jumlah	52	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai aktivitas fisik ringan sebesar 49 orang (94,2%).

Tabel 6
Karakteristik Statistik Deskriptif Berdasarkan Aktifitas Fisik

Statistik Deskriptif	Aktifitas Fisik
<i>Mean</i>	1,48
Standar Deviasi	0,1
Nilai Minimum'	1,40
Nilai Maksimum	1,81

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan rata-rata \pm SD aktivitas fisik responden adalah $1,48 \pm 0,1$ dengan nilai minimum adalah 1,40 dan nilai maksimum yaitu 1,81. Perhitungan aktivitas fisik menggunakan *form recall* aktivitas fisik 24 jam selama 7 hari berturut-turut. Aktivitas fisik dihitung dari bangun tidur sampai malam menjelang tidur. Tingkat aktivitas fisik dikategorikan sebagai berikut: aktivitas ringan yaitu 1,40-1,69, aktivitas sedang yaitu 1,70-1,99 dan aktivitas berat yaitu 2,00-2,40.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan *form recall* aktivitas fisik 24 jam selama 7 hari berturut-turut menunjukkan bahwa responden mempunyai aktivitas fisik ringan, dari hasil penelitian yang didapatkan aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh responden yaitu melakukan aktivitas dengan posisi duduk seperti menulis pada waktu belajar di sekolah dengan durasi waktu yaitu 4-5 jam, aktivitas fisik yang sering dilakukan responden di rumah seperti mengerjakan tugas, bermain komputer atau game, dan menonton tv dengan durasi waktu yang cukup lama seperti 3-7 jam.

Sebagian dari responden ada yang tidak mengikuti ekstrakurikuler dan sebagian responden juga tidak melakukan kegiatan olahraga secara rutin selain jam pelajaran olahraga yang ada di sekolah. Dari hasil wawancara juga diketahui bahwa banyaknya responden yang diantar jemput ke sekolah menggunakan kendaraan bermotor.

5) Karakteristik Responden Menurut Status Gizi

Distribusi karakteristik responden dalam penelitian berdasarkan status gizi dapat dilihat pada Tabel 7

Tabel 7
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurus	2	3,8
Normal	35	67,3
Gemuk	15	28,8
Jumlah	52	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi berdasarkan IMT/U adalah normal sebesar 35 orang (67.3%).

Tabel 8
Karakteristik Statistik Deskriptif Berdasarkan Status Gizi

Statistik Deskriptif	Status Gizi
<i>Mean</i>	0,14
Standar Deviasi	1,24
Nilai Minimum	-2,69
Nilai Maksimum	1,98

Berdasarkan Tabel 8 bahwa rata-rata \pm SD status gizi responden adalah 0.14 ± 1.24 dengan nilai minimum adalah -2.69 dan nilai maksimum yaitu 1.98. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar murid mempunyai postur tubuh yang tinggi. Perhitungan status gizi remaja dengan menggunakan rumus IMT, kemudian setelah mengetahui hasilnya dibandingkan dengan standar IMT/U anak laki-laki dan perempuan umur 12-15 tahun.

c. Analisis Bivariat

1) Distribusi Asupan Energi dengan Status Gizi

Distribusi antara asupan energi dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9
Distribusi Asupan Energi Terhadap Status Gizi

Asupan energi	Status Gizi						Total	Nilai p	
	Kurus		Normal		Gemuk				
	N	%	N	%	N	%			
Kurang	2	4,3	30	63,8	15	31,9	47	100	0,050
Baik	0	0	5	100	0	0	5	100	

**Pearson Product Moment*

Berdasarkan Tabel 9 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden (63,8%) yang mempunyai asupan energi kurang juga mempunyai status gizi normal. Data berdistribusi normal sehingga menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*

diperoleh nilai $p=0,050$, karena nilai $p \geq 0,05$ berarti H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi.

Adapun sebagian responden yang mengkonsumsi makanan pokok seperti nasi 2x sehari dan pada saat *food recall* responden lupa apa saja yang sudah dikonsumsi sehingga jumlah asupan hasil perhitungan tidak menunjukkan kesesuaian dengan status gizi responden. Tidak adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh asupan makan melainkan juga setiap orang memiliki metabolisme tubuh yang berbeda-beda, seperti kecenderungan tubuh untuk menyimpan makanan lebih banyak daripada yang dikonsumsi sehingga proses metabolisme tubuh berjalan lambat. Hal ini sejalan dengan penelitian Azizah (2014), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan asupan energi dengan indeks masa tubuh pada remaja di Madrasah Aliyah Al-Mukmin Sukoharjo. Hasil ini sejalan dengan penelitian Banowinata (2012), yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi pelajar di SMPN 1 Kokap Kulon Progo Yogyakarta.

2) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Distribusi aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10
Distribusi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi								Nilai p
	Kurus		Normal		Gemuk		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Ringan	2	4,1	33	67,3	14	28,6	49	100	0,285
Sedang	0	0	2	66,7	1	33,3	3	100	

**Rank Spearman*

Berdasarkan Tabel 10 dapat diketahui bahwa sebagian besar (67,3%) responden yang memiliki aktivitas fisik ringan juga memiliki status gizi normal. Data berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh nilai $p=0,285$ karena nilai $p \geq 0,05$ berarti H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Aktivitas fisik yang dilakukan siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta tergolong kedalam aktivitas fisik ringan dan sedang, karena sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan yaitu berada di dalam kelas di sekolah melakukan kegiatan duduk, menulis, dan membaca. Tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi karena pada saat pengambilan data, metode yang digunakan melalui proses

estimasi atau pengingatan kembali (*recall*) yang cenderung bias. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Afdal (2011), yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik remaja dengan dengan kejadian overweight. Hal ini sama dengan penelitian Savitri (2015), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi siswi SMAN 63 Jakarta yang dibuktikan nilai dengan nilai $p > 0,05$ yaitu $p = 0,677$.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Mutiara, Adikahriani, dan Yanti (2014) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan negatif sangat nyata ($r = -0,406$; $p = 0,000$) dengan kondisi fisik. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik akan diikuti penurunan kondisi fisik. Aktivitas fisik sangat penting untuk memelihara kondisi tubuh yang baik. Karena dengan melakukan aktifitas berarti membakar kalori yang bersumber dari makanan yang telah dikonsumsi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa-siswi kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Surakarta, dapat disimpulkan sebagai berikut

- 1) Responden yang mempunyai asupan energi kurang sebanyak 47 orang (90,4%) sedangkan responden yang mempunyai asupan energi baik sebanyak 5 orang (9,6%).
- 2) Responden yang mempunyai aktivitas fisik ringan sebanyak 49 orang (94,2%) sedangkan responden yang mempunyai aktivitas fisik yang tergolong sedang sebanyak 3 orang (5,8%).
- 3) Responden yang mempunyai status gizi kurus sebanyak 2 orang (3,8%), responden yang mempunyai status gizi normal sebanyak 35 orang (67,3%) dan responden yang mempunyai status gizi gemuk sebanyak 15 orang (28,8%).
- 4) Tidak ada hubungan asupan energi dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta, nilai $p = 0,050$
- 5) Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta, nilai $p = 0,285$

b. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa-siswi kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Surakarta, dapat diberikan saran sebagai berikut :

1) Bagi Siswa

Bagi siswa dan siswi yang memiliki asupan energi kurang sebaiknya meningkatkan asupan makan yang bergizi dan seimbang untuk masa pertumbuhan, juga membiasakan diri untuk sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dan diimbangi seperti melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk menjaga kondisi badan dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti sepak bola, tapak suci, seni tari dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya yang ada di sekolah.

2) Bagi Pihak Sekolah

Bekerjasama dengan pihak Puskesmas atau Dinas Kesehatan untuk memberikan sosialisasi tentang pengetahuan dan informasi pentingnya menjaga berat badan agar terhindar dari berat badan berlebih yang berdampak buruk bagi kesehatan tubuh di masa yang akan datang.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dalam perhitungan kegiatan dapat menggunakan *record* aktivitas fisik untuk menambah kesahihan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, N. 2011. *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi, Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur dengan Kelebihan Berat Badan Remaja di SMPN 1 Sawahlunto*. Skripsi. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas. Medan
- Azizah, DN. 2014. *Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Al Mukmin Sukoharjo*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Banowinata, Y. Ciptorini, D. Setyaningrum, S. 2012. *Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat dengan Status Gizi Pelajar Di SMPN 1 Kokap Kulon Progo Yogyakarta*. Prodi Gizi Fakultas Kesehatan UNRIYO. Yogyakarta
- Depkes RI, 2009. *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta
- Hidayati, S. Irwan, R. dan Hidayat, B. 2010. *Obesitas pada Anak*. (Online), (<http://www.pediatrik.com/buletin/06224113652-048qwc.pdf>)
- Mutiara, E, Adikahriani, Yanti, E.N. 2014. *Hubungan Keseimbangan Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kondisi Fisik Anak SD Kecamatan Kotanopan*. Jurnal. Pendidikan Tata Boga FT Unimed. Sumatera Utara
- Pusungulaa, N, Bolang, A, Purba, R.B, 2013 *Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelas 4 Dan Kelas 5 SD KatolikSt, Malalayang Kota Manado*. Jurnal.

Program Studi Gizi Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat-Universitas Sam Ratulangi : Manado

- Riskesdas, 2013. *Laporan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Departemen Kesehatan RI*
- Savitri, W. 2015. *Hubungan Body Image, Pola Konsumsi, dan Aktivitas fisik dengan Status Gizi Siswi SMAN 63 Jakarta*. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta
- Yolanda, A. 2014. *Analisis Determinan Status Gizi Remaja SMPN 3 Kecamatan Rembang Dangku Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2014*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya. Palembang.