



JURNAL GIZI AISYAH

Universitas Aisyah Pringsewu
Vol.5, No.2, Agustus, 2022

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA MI MAMBA'UL HISAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Fitriyani Fasikha¹, Rifatul Masrikhiyah^{2*}, Yuniarti Dewi Rahmawati³

^{1,2,3}Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi, Brebes, Indonesia

*e-mail: rifatul.masrikhiyah@gmail.com

Abstrak

Status gizi menjadi masalah serius di banyak Negara berkembang termasuk Indonesia pada masa pandemi. Pasalnya status gizi kurang diperhatikan oleh pemerintah semenjak adanya pandemi ini. Permasalahan gizi pada anak sekolah cenderung pada z-score. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan pengetahuan gizi, asupan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi anak sekolah di MI Mamba'ul Hisan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MI Mamba'ul Hisan kelas IV, V dan VI. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin dan drop out 10% dan didapat 81 anak. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi-square diperoleh nilai p pengetahuan gizi sebesar 0,799 yakni lebih besar dari dibandingkan dengan $\alpha 0,05$ yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi. Nilai p asupan makan seperti energi sebesar 0,000 yakni lebih kecil dari $\alpha 0,05$ artinya ada hubungan dengan status gizi, asupan protein sebesar 0,006 yakni lebih kecil $\alpha 0,05$ artinya ada hubungan dengan status gizi, asupan lemak sebesar 0,641 yakni lebih besar $\alpha 0,05$ artinya tidak ada hubungan, asupan karbohidrat sebesar 0,277 yakni lebih besar $\alpha 0,05$ artinya tidak ada hubungan dengan status gizi. Nilai p aktivitas fisik sebesar 0,977 yakni lebih besar $\alpha 0,05$ artinya tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi.

Kata kunci: Status Gizi, Pengetahuan Gizi, Asupan Makan, Aktivitas Fisik

Abstract

Nutritional status is a serious problem in many developing countries, including Indonesia during the pandemic. This is because the government has paid less attention to nutritional status since this pandemic. Nutritional problems in school children tend to be on the z-score. The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between nutritional knowledge, food intake and physical activity with the nutritional status of school children at MI Mamba'ul Hisan. This research is a type of research with a cross sectional approach. The population in this study were students of MI Mamba'ul Hisan class IV, V and VI. Determination of the number of samples using the Slovin formula and 10% drop out and obtained 81 children. The results of the study based on the results of statistical tests using the Chi-square test, the p-value of nutritional knowledge was 0.799, which is greater than 0.05 which indicates that there is no relationship between nutritional knowledge and nutritional status. The p value of food intake such as energy is 0.000 which is smaller than 0.05 meaning there is a relationship with nutritional status, protein intake is 0.006 which is smaller 0.05 meaning there is a relationship with nutritional status, fat intake is 0.641 which is greater 0.05 meaning there is no relationship, carbohydrate intake is 0.277, which is greater than 0.05, meaning that there is no relationship with nutritional status. The p-value of physical activity is 0.977, which is greater than 0.05, which means that there is no relationship between physical activity and nutritional status.

Keywords: Nutritional Status, Nutritional Knowledge, Food Intake, Physical Activity

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar rentan terhadap masalah gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar didapatkan status gizi anak 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur di Indonesia, yaitu prevalensi kurus adalah 9,3, terdiri dari 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah gemuk pada anak di Indonesia juga masih tinggi dengan prevalensi 20,6% terdiri dari gemuk 11,1% dan sangat gemuk (obesitas) 9,5%. Sedangkan prevalensi pendek yaitu 23,6% terdiri dari 6,7 sangat pendek dan 16,9% pendek.¹

Coronavirus Disease (Covid-19) terkonfirmasi masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020, dan sejak saat itu terjadi peningkatan prevalensi penyebarannya. Kondisi pandemi menimbulkan berbagai perubahan pada anak sekolah dasar. Kegiatan tersebut meliputi tuntutan untuk melaksanakan 5M (mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas) dan terjadinya pemberlakuan sistem belajar mengajar dengan persentase 50% setiap kelas. Dengan adanya hal tersebut beberapa pihak sekolah memberlakukan sistem pembelajaran tatap muka secara bergantian dan pembelajaran jarak jauh.²

Dari sistem belajar mengajar 50% setiap kelas, anak yang pembelajaran jarak jauh mengalami penurunan aktivitas fisik yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya adalah permasalahan gizi. Aktivitas fisik merupakan gerakan gerak tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi. Wabah Covid-19 menimbulkan anak rentan terjangkit virus dengan kondisi apabila jarak melakukan aktivitas fisik dan perubahan cuaca.³

Pembatasan kegiatan dapat memperburuk, tidak hanya berat badan tetapi juga kebiasaan makan anak, karena lebih banyak mengonsumsi makanan instan dan padat kalori yang dapat dilihat dari jumlah asupannya.⁴ Asupan makan adalah semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari.⁵

Pengetahuan penting dimiliki oleh masyarakat umum agar dapat meminimalisir risiko. Penjual jajanan yang berada di lingkungan sekolah banyak yang kurang terjamin kebersihannya, sehingga perlunya memiliki pengetahuan gizi panak anak sekolah, khususnya anak sekolah dasar. Pengetahuan sendiri hasil dari pengindraan yang dimiliki oleh manusia itu sendiri (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran dan indra penglihatan. Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal dan pendidikan non formal.⁶

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makan dan Aktivitas Fisik Pada Anak Usia Sekolah Dasar pada Masa Pandemi Covid-19 pada Siswa MI Mamba'ul Hisan.

BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif. Hubungan anatar 2 variabel atau lebih yaitu variabel terikat (status gizi) dan variabel bebas (pengetahuan gizi, asupan makan dan aktivitas fisik). Metode yang digunakan wawancara dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* yaitu peneliti mengambil data variabel bebas dan variabel terikat dalam periode waktu yang sama. Penelitian ini dilakukan di MI Mamba'ul Hisan Pesantunan dengan jumlah sampel 81 siswa. pengambilan data menggunakan kuesioner yang diisi responden, dari hasil penelitian analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-square*. Apabila $p < 0,05$ maka ada hubungan, jika $p > 0,05$ tidak ada hubungan. Penguji dibantu dengan *software computer*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, asupan makan dan aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar pada masa pandemi covid-19 pada siswa MI Mamba'ul Hisan. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 81 responden yang telah dihitung menggunakan rumus slovin dan telah di drop

out 10%. Selanjutnya dilakukan pengisian kuesioner untuk mengetahui pengetahuan gizi, pengetahuan covid-19, asupan makan, aktivitas fisik dan status gizinya yang menggunakan Z-score.

Pada sampel penelitian telah dilakukan pendataan untuk mengetahui kategori usia, jenis kelamin, variabel terikat dan variabel bebas. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

Karakteristik Responden Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
7-9 tahun	28	35.8%
10-12 tahun	53	64.2%
Total	81	100.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	41	50.6%
Perempuan	40	49.4%
Total	81	100.0

Berdasarkan tabel 1 hasil data dapat dilihat bahwa siswa dengan usia 7-9 tahun berjumlah sebanyak 28 responden dengan hasil persentase 35.8%, sedangkan siswa dengan usia 10-12 tahun berjumlah 53 responden dengan hasil nilai persentase 64.2%. Responden paling banyak di usia 11 tahun dengan jumlah 27 siswa dan responden paling sedikit yaitu usia 12 tahun dengan jumlah 2 siswa. Jenis kelamin pada siswa laki-laki berjumlah 41 responden dengan hasil persentase 50.6%, sedangkan siswa perempuan berjumlah 40 responden dengan hasil persentase 49.4%. Jenis kelamin dikategorikan menjadi dua yaitu laki-laki dan perempuan. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa siswa laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan siswa perempuan.

Tabel 2 Sasaran Variabel Penelitian

Variabel	Mean \pm SD	Minimum	Maksimum
Pengetahuan Gizi	64,32 \pm 24,132	20	100
Pengetahuan Covid-19	59,26 \pm 20,358	20	100
Energi	2317,14 \pm 3066,797	618.1	2934.2
Protein	64,423 \pm 19.544	16.3	125.8
Lemak	74,50 \pm 29,573	9.2	152.7
Karbohidrat	270,18 \pm 56,143	115.3	405.3

Aktivitas Fisik	1,54 \pm 0,139	1.4	1.9
Status Gizi	0,91 \pm 1,734	-1.79	9.17

Pengetahuan dibedakan berdasarkan pengetahuan gizi dan pengetahuan covid-19. Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa nilai maksimum pengetahuan gizi yaitu 100 sedangkan nilai minimum pada pengetahuan gizi yaitu 20 dengan nilai mean 64.32 kurang lebih dari nilai standar deviasi yaitu 24.132. Nilai maksimum pada pengetahuan covid-19 yaitu 100 sedangkan nilai minimumnya 20 dengan nilai mean 59.26 kurang lebih dari nilai standar deviasi yaitu 20,358.

Asupan makan meliputi total energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Nilai maksimum pada asupan energi yaitu 2934.2 kkal sedangkan nilai minimumnya 618.1 kkal dengan nilai mean 2317.14 kurang lebih dari nilai standar deviasi yaitu 3066.797. Nilai maksimum asupan protein yaitu 125.8 gram sedangkan nilai minimumnya 16.3 gram dengan nilai mean 64.42 kurang lebih dari nilai standar deviasi yaitu 19.544. Nilai maksimum asupan lemak yaitu 152.7 gram sedangkan nilai minimumnya 9.2 gram dengan nilai mean 74.50 kurang lebih dari nilai standar deviasi yaitu 29.573. Nilai maksimum asupan karbohidrat yaitu 405.3 gram dan nilai minimumnya 115.3 gram dengan nilai mean 270.18 kurang lebih dari nilai standar deviasi 56.143.

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dapat meningkatkan penggunaan energi. Dari tabel 4.3 nilai maksimum aktivitas fisik yaitu 1.91 sedangkan nilai minimumnya 1.40 dengan nilai mean 1.54 kurang lebih dari nilai standar deviasi yaitu 0.139.

Status gizi merupakan keseimbangan nutrisi yang dapat diukur menggunakan variabel tertentu. Dari tabel 4.3 nilai maksimum z-score status gizi yaitu 9.17 sedangkan nilai minimumnya -1.79 dengan nilai mean 0.91 kurang lebih dari nilai standar deviasi yaitu 1.734.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi di uji statistik menggunakan uji chi-square. Pengetahuan gizi dibagi menjadi dua kategori yaitu kurang dan cukup. Kurang apabila jumlah nilai wawancara ≤ 60 , cukup apabila jumlah nilai wawancara > 60 .⁷

Tabel 3 Hasil Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan Gizi	Status Gizi			p-value
	Tidak Normal (%)	Normal (%)	Total (%)	
Kurang	9 (40.9)	13 (59.1)	22 (100.0)	0.799
Cukup	26 (44.1)	33 (55.9)	59 (100.0)	
Total	35 (43.2)	46 (56.8)	81 (100.0)	

Dari tabel 3 menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 22 responden yang terdiri dari 9 (40.9%) responden dengan status gizi tidak normal dan 13 (59.1%) responden dengan status gizi normal. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan gizi yang cukup sebanyak 59 responden yang terdiri dari 26 (44.1%) responden dengan status gizi tidak normal dan 33 (55.9%) responden dengan status gizi normal. Dan nilai p yaitu = 0.799 (> 0.05) dilihat dari nilai uji chi-square, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, maka tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi.

Pengetahuan gizi adalah salah satu pemahaman responden mengenai gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Dari tabel 3 dapat disimpulkan bahwa, pengetahuan yang dimiliki responden tidak sepenuhnya mendukung status gizinya, karena responden masih sekolah Dasar dan tinggal bersama orang tua, sehingga mereka makan yang telah disediakan di rumah dan responden menyukai jajanan padat kalori seperti mie instan, cilor, maklor dan lain-lain. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang, akibatnya gizi tidak normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bidari (2021) dengan judul hubungan pengetahuan gizi dan asupan energi terhadap status gizi mahasiswa Universitas Muhadi Setiabudi, dengan hasil H_0 diterima dan H_a

ditolak maka tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa.⁸

Berdasarkan tabel 3 status gizi normal banyak dimiliki oleh responden dengan pengetahuan gizi yang cukup. Status gizi tidak normal merupakan faktor risiko *underweight* dan *overweight*. Status gizi *underweight* dapat diakibatkan karena asupan makan yang tidak sesuai. Status gizi merupakan bagian penting dari kesehatan seseorang. Gizi tidak sesuai akan mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh yang akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi.

Hubungan Antara Pengetahuan Covid-19 dengan Status Gizi

Hubungan pengetahuan *Covid-19* dengan status gizi di statistik menggunakan uji chi-square. Pengetahuan *Covid-19* dikategorikan menjadi dua, yaitu kurang dan cukup. Kurang apabila jumlah nilai wawancara ≤ 60 dan cukup jika nilai > 60 .⁷

Tabel 4 Hasil Pengetahuan Covid-19 dengan Status Gizi

Pengetahuan Covid-19	Status Gizi			p-value
	Tidak Normal (%)	Normal (%)	Total (%)	
Kurang	10 (55.6)	8 (44.4)	18 (100.0)	0,231
Cukup	25 (39.7)	38 (60.3)	63(100.0)	
Total	35 (43.2)	46 (56.8)	81(100.0)	

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan *covid-19* kurang sebanyak 18 responden yang terdiri dari 10 (55.6%) responden dengan status gizi tidak normal dan 8 (44.4%) responden dengan status gizi normal. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan *covid-19* cukup sebanyak 63 responden yang terdiri dari 25 (39.7%) responden dengan status gizi tidak normal dan 38 (60.3) responden dengan status gizi normal. Dan nilai p yaitu = 0.799 (> 0.05) dilihat dari nilai uji chi-square, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, maka tidak ada

hubungan pengetahuan *covid-19* dengan status gizi.

Dari tabel di 4 dapat disimpulkan bahwa, pengetahuan yang dimiliki responden tidak sepenuhnya mendukung status gizinya, karena rendahnya kesadaran responden pentingnya menjaga kebersihan, aktivitas fisik dan pola makan yang baik. Responden kurang pengawasan orang tua, sebab rata-rata pekerjaan orang tuanya buruh tani dan nelayan yang tidak setiap waktu berada di rumah, sehingga responden melakukan kegiatan sesuka hati mereka. Pada dasarnya status gizi anak ditentukan berdasarkan konsumsi gizi, kemampuan tubuh dalam penggunaan zat-zat gizi tersebut dan kebersihan tubuh (mencuci tangan sebelum makan).

Berdasarkan tabel 4 status gizi normal banyak dimiliki oleh responden dengan pengetahuan *covid-19* yang cukup. Status gizi tidak normal merupakan factor resiko *underweight* dan *overweight*. Status gizi *underweight* dapat diakibatkan karena asupan makan yang tidak sesuai, makanan yang tidak higienis, kebersihan tubuh kurang dan aktivitas fisik yang kurang. Status gizi merupakan bagian penting dari kesehatan seseorang. Status gizi yang tidak sesuai akan mempengaruhi pertumbuhan, fungsi organ tubuh yang akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, lemahnya imun tubuh sehingga mudah terinfeksi *covid-19*.

Hubungan Asupan Makan dengan Status Gizi

Hubungan asupan makan dengan status gizi di uji statistik menggunakan uji chi-square. Asupan makan terdiri dari total energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Asupan makan dikategorikan menjadi dua yaitu tidak sesuai dan sesuai. Tidak sesuai apabila asupan <80% dan >110%, sesuai apabila asupan >80% dan ≤110%.⁹

Asupan Energi dengan Status Gizi

Perhitungan hasil uji hubungan antara asupan energi dengan status gizi disajikan dalam tabel 5

Tabel 5 Hasil Asupan Energi dengan Status Gizi

Asupan Energi	Status Gizi			p-value
	Tidak Normal (%)	Normal (%)	Total (%)	
Tidak Sesuai	25 (65.8)	13 (34.2)	38 (100.0)	0.000*
Sesuai	10 (23.3)	33 (76.7)	43 (100.0)	
Total	35 (43.2)	46 (56.8)	81 (100.0)	

Keterangan: *bermakna (p<0.05) dengan uji Chi-square

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat kecukupan asupan energi tidak sesuai sebanyak 38 responden yang terdiri dari 25 (65.8%) responden dengan status gizi tidak normal dan 13 (34.2%) responden dengan status gizi normal. Sedangkan responden yang memiliki tingkat kecukupan asupan energi yang sesuai sebanyak 43 responden yang terdiri dari 10 (23.3%) responden dengan status gizi tidak normal dan 33 (76.7%) responden dengan status gizi normal. Dan nilai *p* yaitu = 0.000 (<0.05) dilihat dari nilai uji chi-square, sehingga *H₀* ditolak dan *H_a* diterima, maka ada hubungan asupan energi dengan status gizi.

Berdasarkan tabel 5 Tingkat kecukupan asupan energi yang sesuai pada siswa MI mamba'ul Hisan memiliki status gizi normal sebanyak 46 responden. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki status gizi normal memiliki tingkat kecukupan asupan energi yang sesuai. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bidari (2021) dengan judul hubungan pengetahuan gizi dan asupan energi terhadap status gizi mahasiswa Universitas Muhadi Setiabudi, dengan hasil *H₀* diterima dan *H_a* ditolak maka tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi mahasiswa.⁸

Berdasarkan tabel 5 status gizi normal banyak dimiliki oleh responden dengan asupan energi yang sesuai. Status gizi tidak normal merupakan faktor resiko *underweight* dan *overweight*. Status gizi *underweight* dapat diakibatkan karena asupan makan yang tidak sesuai terutama pada asupan energinya.

Asupan Protein dengan Status Gizi

Perhitungan hasil uji hubungan antara asupan protein dengan status gizi disajikan dalam tabel 6

Tabel 6 Hasil Asupan Protein dengan Status Gizi

Asupan Protein	Status Gizi			p-value
	Tidak Normal (%)	Normal (%)	Total (%)	
Tidak Sesuai	32 (51.6)	30 (48.4)	62 (100.0)	0.006*
Sesuai	3 (15.8)	16 (84.2)	19 (100.0)	
Total	35 (43.2)	46 (56.8)	81 (100.0)	

Keterangan: *bermakna ($p < 0.05$) dengan uji Chi-square

Dari tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan protein yang tidak sesuai sebanyak 62 responden yang terdiri 32 (51.6%) responden memiliki status gizi tidak normal dan 30 (48.4%) responden dengan status gizi normal. Sedangkan yang memiliki asupan protein sesuai sebanyak 19 responden yang terdiri dari 3 (15.8%) responden dengan status gizi tidak normal dan 16 (84.2%) responden dengan status gizi normal. Dan nilai p yaitu = 0.006 (< 0.05) dilihat dari nilai uji chi-square, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada hubungan asupan protein dengan status gizi.

Berdasarkan tabel 4.7 status gizi tidak normal banyak dimiliki oleh responden dengan asupan protein yang tidak sesuai yaitu sebanyak 32. Asupan protein dapat menggantikan karbohidrat dan lemak sebagai energi. Status gizi merupakan bagian penting dari kesehatan seseorang. Gizi tidak sesuai akan mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh yang akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andini (2017) dengan judul Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Narapidana Umum (Studi di Lembaga Perumahan Masyarakat Kelas I Semarang Tahun 2016), dengan hasil H_0 ditolak dan H_a diterima maka ada hubungan asupan protein dengan status gizi narapidana.¹⁰

Asupan Lemak

Perhitungan hasil uji hubungan antara asupan lemak dengan status gizi disajikan dalam tabel 7

Tabel 7 Hasil Asupan Lemak dengan Status Gizi

Asupan Lemak	Status Gizi			p-value
	Tidak Normal (%)	Normal (%)	Total (%)	
Tidak Sesuai	26 (44.8)	32 (55.2)	58 (100.0)	0.641
Sesuai	9 (39.1)	14 (60.9)	23 (100.0)	
Total	35 (43.2)	46 (56.8)	81 (100.0)	

Dari tabel 7 menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan lemak yang tidak sesuai sebanyak 58 responden yang terdiri 26 (44.8%) responden memiliki status gizi tidak normal dan 32 (55.2%) responden dengan status gizi normal. Sedangkan yang memiliki asupan protein sesuai sebanyak 23 responden yang terdiri dari 9 (39.1%) responden dengan status gizi tidak normal dan 14 (60.9%) responden dengan status gizi normal. Dan nilai p yaitu = 0.641 (> 0.05) dilihat dari nilai uji chi-square, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, maka tidak ada hubungan asupan lemak dengan status gizi.

Asupan lemak berfungsi untuk memberikan tenaga tubuh. Satu gram lemak dapat di bakar untuk menghasilkan sembilan kalori yang di perlukan tubuh.¹⁰ Berdasarkan tabel 7 dari total responden yang berstatus gizi normal sebanyak 46 responden. Hal ini disebabkan karena responden masih tinggal bersama orang tua sehingga responden makan-makanan yang telah disediakan orang tua. Orang tua responden banyak yang belum mengetahui gizi yang baik untuk keluarga, sehingga orang tua masak yang mereka inginkan bukan berdasarkan kebutuhan gizi. Orang tua biasanya hanya menyediakan satu jenis lauk dalam sehari seperti telur rendang, ayam, tempeh dan lain-lain yang dimasak dengan minyak yang banyak. Responden juga menyukai makanan yang berlemak seperti makanan yang digoreng, bakso dengan lemak daging, ayam dengan lemak tinggi dan lain-lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indriati (2018) dengan judul Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Protein dengan Status Gizi (Studi Kasus pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di Perkebunan Kalijompo Jember), dengan hasil H_0 diterima dan H_a ditolak maka tidak ada hubungan asupan lemak dengan status gizi pekerja wanita.¹¹

Asupan Karbohidrat

Perhitungan hasil uji hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi disajikan dalam tabel 8.

Tabel 8 Hasil Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

Asupan Karbohidrat	Status Gizi			p-value
	Tidak Normal (%)	Normal (%)	Total (%)	
Tidak Sesuai	14 (36.8)	24 (63.2)	38 (100.0)	0,277
Sesuai	21 (48.8)	22 (51.2)	43 (100.0)	
Total	35 (43.2)	46 (56.8)	81 (100.0)	

Dari tabel 8 menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan karbohidrat yang tidak sesuai sebanyak 38 responden yang terdiri 14 (36.8%) responden memiliki status gizi tidak normal dan 24 (63.2%) responden dengan status gizi normal. Sedangkan yang memiliki asupan karbohidrat sesuai sebanyak 43 responden yang terdiri dari 21 (48.8%) responden dengan status gizi tidak normal dan 22 (51.2%) responden dengan status gizi normal. Dan nilai p yaitu = 0.277 (>0.05) dilihat dari nilai uji chi-square, sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak, maka tidak ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi.

Hal ini disebabkan karena responden masih tinggal bersama orang tua sehingga responden makan-makanan yang telah disediakan orang tua. Orang tua responden banyak yang belum mengetahui gizi yang baik untuk keluarga, sehingga orang tua masak yang mereka inginkan bukan berdasarkan kebutuhan gizi. Orang tua biasanya hanya menyediakan satu jenis lauk dalam sehari seperti telur rendang, ayam, tempeh, mie yang dimasak dan

biasanya responden lebih banyak nasi dari pada lauknya. Berdasarkan tabel 8 status gizi normal banyak dimiliki oleh responden dengan asupan karbohidrat yang tidak sesuai yaitu sebanyak 24 responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tuti (2017) dengan judul Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta, dengan hasil H_0 diterima dan H_a ditolak maka tidak ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa gizi semester 3 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.¹²

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di uji statistik menggunakan uji chi-square, aktivitas fisik dikategorikan menjadi dua yaitu ringan dan sedang. Ringan apabila aktivitas fisik 1.4-1.69, sedang apabila aktivitas fisik 1.70-1.99.¹³

Tabel 9 Hasil Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi			p-value
	Tidak Normal (%)	Normal (%)	Total (%)	
Ringan	29 (43.3)	38 (56.7)	67 (100.0)	0.977
Sedang	6 (42.9)	8 (57.1)	14 (100.0)	
Total	35 (43.2)	46 (56.8)	81 (100.0)	

Dari tabel 9 menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 67 responden yang terdiri 29 (43.3%) responden memiliki status gizi tidak normal dan 38 (56.7%) responden dengan status gizi normal. Sedangkan yang memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 14 responden yang terdiri dari 6 (42.9%) responden dengan status gizi tidak normal dan 8 (57.1%) responden dengan status gizi normal.

Berdasarkan tabel 4.10 status gizi normal banyak dimiliki oleh responden dengan aktivitas fisik yang ringan yaitu sebanyak 38 responden. Faktor banyaknya responden yang memiliki aktivitas ringan yaitu, seringnya bermain gadget hingga berjam-jam dan menonton TV sambil tiduran. Status gizi merupakan bagian penting dari kesehatan seseorang. Gizi tidak sesuai akan

mempengaruhi pertumbuhan dan fungsi organ tubuh yang akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Renny (2017) dengan judul Hubungan Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Pekerja Perempuan, dengan hasil Ho diterima dan Ha ditolak maka tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pekerja perempuan.¹⁴

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan gizi, pengetahuan *covid-19*, asupan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa MI Mamba'ul Hisan dapat disimpulkan sebagai berikut, tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, pengetahuan *covid-19*, lemak, karbohidrat dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa MI Mamba'ul Hisan. Terdapat hubungan antara asupan kalori dan asupan protein dengan status gizi pada siswa MI Mamba'ul Hisan. Berdasarkan hasil evaluasi terhadap penelitian yang telah dilakukan, saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut, Pengetahuan gizi setiap siswa perlu ditingkatkan agar dapat memberikan informasi mengenai gizi pada teman, keluarga dan mengaplikasikannya dengan harapan status gizi yang baik dapat tercapai. Pengetahuan *covid-19* setiap siswa perlu ditingkatkan agar dapat memberikan informasi mengenai bahaya penularan *covid-19* pada teman, keluarga dan mengaplikasikannya dengan harapan mengurangi angka penularan dan kematian serta dapat mencapai status gizi yang baik. Siswa perlu memperhatikan asupan makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapainya status gizi yang lebih baik terutama pada asupan lemak dan karbohidrat yang masih banyak tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi, sehingga dapat menunjang kegiatan belajar sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang.

DAFTAR PUSTAKA

1. A. Wawan dan Dewi M., Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap, dan Perilaku Manusia (Yogyakarta: Nuha Medika, 2011), hlm
2. Akhir, D. K. *Sudah 50% KBM Tatap Muka, Mahasiswa KKN UIN Walisongo Pasang Spanduk 5M di Lingkungan Sekolah Dasar*. Semarang;2022
3. Suara, Y. *Gizi Tumbuh Kembang Anak Pada Masa Pandemi Covid-19*.2022
4. dr. Lestari, K. *Memahami Angka Kecukupan Gizi dan Cara Memenuhinya*. Jakarta. 2020
5. Ningsih. *Pengertian Asupan Makan dan Faktor*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI Direktorat Bina Gizi.2017
6. Damayanti EA. Skripsi. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. Surabaya; 2016.
7. Cipta W.A.R. Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Siswa di SMPN 2 Tanjung Balai 2016.
8. Nawangsari BK. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi Terhadap Status Gizi Mahasiswa Universitas Muhadi Setiabudi. Brebes: 2021
9. DI Desthi, Hubungan Asupan Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peleton Inti SMPN 5 Yogyakarta. 2019
10. Dewi, A. M., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, Z. (n.d.). Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Narapidana (Studi di Lembaga Perasyarakatan Kelas I Semarang Tahun 2016). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (UNDIP)*, 5 (1), 226-27, 2017.
11. Siwi, N. P., & Paskarina, I. (n.d.). Hubungan Asupan Karbohidrat, Lemak, dan Protein dengan Status Gizi (Studi Kasus Pada Pekerja Wanita Penyadap Getah Karet di Perkebunan Kalijompo Jember). *The Indonesia Journal of Public Health*, 12 (1), 1-12, 2018.
12. Rahmawati, T. (n.d.). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian* , 14(2), 49-57, 2017.
13. Anggraini, Lonia. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah di Kota Semarang; 2014.
14. Setyandari, R., & Margawati, A. (n.d.). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Aktivitas

Fisik dengan Status Gizi dan Kadar
Hemoglobin pada Pekerja Perempuan.
Journal of Nutrition College, 6(1), 61-68,
2011