

Gambaran Aktivitas Fisik Remaja dalam Upaya Pencegahan Masalah Gizi di Panti Asuhan Ainul Yaqin Jambi

Siti Fati Hatussaadah^{1*}, Aisah², Tina Yuli Fatmawati³

^{1,2,3}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim,

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: Nyimassity@gmail.com

Abstract

Adolescents are defined as young people aged 10-19 years. Adolescents experience rapid growth and development, and are included in a group that is vulnerable to nutritional problems, so they need to get the attention of many parties. This increasing lack of physical activity is a health problem that needs attention and can be addressed immediately. Lack of physical activity has also been identified as a risk factor for chronic disease. As an effort to prevent nutritional problems, this research was carried out to find out factors related to nutritional problems, one of which was adolescent physical activity among MTS students as many as 14 respondents at the Ainul Yaqin Orphanage, Jambi City. The results of the research showed that all respondents fell into the category of early adolescence, 100% of the respondents were male (50%) and 7 respondents were female (50%). Based on the level of physical activity of teenagers, the average number of respondents had a light physical activity level of 9 respondents (64.3%) and 5 respondents had a moderate level of physical activity (35.7%), there were no respondents with a heavy physical activity level. The conclusion in this study was that the majority of respondents, namely 9 respondents, had low levels of physical activity (64.3%). It is recommended that partners continue to motivate teenagers to increase their daily physical activity, so that their health status can be optimal. Future researchers can carry out further research with different variables and methods in efforts to prevent nutritional problems. The targeted output is scientific publication in accredited national journals.

Keywords: *adolescents, nutritional status, physical activity*

Abstrak

Remaja didefinisikan sebagai anak muda yang berusia 10-19 tahun. Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, serta termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami masalah gizi sehingga perlu mendapatkan perhatian banyak pihak. Kurang aktivitas fisik yang meningkat ini merupakan permasalahan kesehatan yang perlu menjadi perhatian untuk dapat segera ditangani. Kurangnya aktivitas fisik juga diidentifikasi menjadi salah satu faktor risiko penyakit kronis. Sebagai salah satu upaya pencegahan masalah gizi, maka dilakukan penelitian ini untuk mengetahui mengenai faktor yang berhubungan dengan masalah gizi yaitu salah satunya aktivitas fisik remaja pada siswa MTS sebanyak 14 responden di Panti Asuhan Ainul Yaqin Kota Jambi. Hasil penelitian diketahui seluruh responden termasuk dalam kategori usia remaja awal sebanyak 100%, jenis kelamin responden sebanyak 7 responden berjenis kelamin laki-laki (50%) dan perempuan sebanyak 7 responden berjenis kelamin perempuan (50%). Berdasarkan tingkat aktivitas fisik remaja rata-rata responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 9 responden (64,3%) dan sebagian lagi memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 5 responden (35,7%), tidak ditemukan responden dengan tingkat aktivitas fisik berat. Kesimpulan dalam penelitian ini mayoritas responden yaitu 9 responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah (64,3%). Disarankan pihak mitra terus memotivasi remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja sehari-hari, agar status kesehatan remaja dapat optimal. Kepada peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel dan metode yang berbeda dalam upaya pencegahan masalah gizi. Luaran yang ditargetkan publikasi ilmiah pada jurnal nasional terakreditasi.

Kata kunci: aktivitas fisik, remaja, status gizi.

PENDAHULUAN

Remaja didefinisikan sebagai anak muda yang berusia 10-19 tahun. Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, serta termasuk dalam kelompok yang rentan mengalami masalah gizi sehingga perlu mendapatkan perhatian banyak pihak. Jumlah remaja di dunia mencapai 1,8 milyar atau 16% dari populasi dunia dan hampir 90% tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (Tafasa et al., 2022). Fase remaja merupakan fase dimana sepenuhnya belum matang, baik secara fisik, kognitif, dan psikososial sehingga mudah terpengaruh oleh lingkungan, terutama berkaitan dengan gizi (Husnah et al., 2023).

Aktivitas fisik menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan segala bentuk pergerakan badan yang diproduksi oleh otot skeletal atau rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik sangat bermanfaat untuk tubuh, aktivitas fisik dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, hipertensi, kanker kolon, kanker payudara dan depresi (Farradika, 2019).

Aktivitas fisik juga berfungsi untuk meningkatkan kelenturan tubuh, keseimbangan, kegesitan, koordinasi yang baik, dan menguatkan tulang. Aktivitas fisik merupakan kunci dari pengeluaran energi yang sangat penting dalam rangka, menyeimbangkan energi dan kontrol berat badan. Aktivitas fisik membuat otot berkontraksi sehingga dapat menggerakkan tubuh dan menghasilkan energi ekpenditur.

Kurang aktivitas fisik yang meningkat ini merupakan permasalahan kesehatan yang perlu menjadi perhatian untuk dapat segera ditangani. Kurangnya aktivitas fisik juga diidentifikasi menjadi salah satu faktor risiko penyakit kronis penyebab tertinggi keempat terhadap 6% mortalitas global (Farradika, 2019).

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan tubuh kurang membakar energi yang tersimpan. Kebiasaan kurang aktivitas fisik menyebabkan seseorang lebih cenderung memiliki kelebihan berat badan atau obesitas yang dalam jangka panjang bisa menimbulkan berbagai macam penyakit (Dewi, 2021). Kurangnya aktivitas fisik dapat disebabkan dari berbagai hal diantaranya faktor yang dikemukakan oleh Lawrence Green yang mempengaruhi perilaku seseorang yaitu faktor predisposisi, faktor pendorong, dan faktor penguat (Ummah, 2021).

Faktor predisposisi adalah faktor yang memengaruhi terjadinya perilaku seseorang, berkaitan dengan jenis kelamin, pendidikan, dan pengetahuan mengenai perilaku aktivitas fisik. Faktor pendorong adalah faktor yang memungkinkan terjadinya perilaku, dapat berupa ketersediaan sarana aktivitas fisik, jarak menuju sarana aktivitas fisik, serta ketersediaan program terkait pelaksanaan aktivitas fisik. Sedangkan faktor penguat perilaku aktivitas fisik adalah dukungan keluarga, teman dekat, dan tokoh masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik (Ummah, 2021).

Aktivitas fisik pada remaja cukup rendah, terutama pada remaja muda (umur 10-14 tahun) dan pada negara berpenghasilan tinggi. Secara global 80% remaja kurang aktif dan banyak remaja yang bermain dengan layar dalam 2 jam atau lebih sehari. WHO merekomendasikan anak dan remaja kurang dari 18 tahun beraktivitas fisik minimal 60 menit per hari dari aktivitas fisik sedang ke aktivitas fisik berat (vanSluijsetal.,2021).

Penelitian menunjukkan saat ini ada penurunan aktivitas fisik seiring bertambahnya usia remaja. Pada usia 11-12 tahun aktivitas fisik menurun dari 28,2% menjadi 21,2% usia 16-17 tahun pada remaja putra, sedangkan remaja putri 19,4% menurun menjadi 11,1% (Marques et al., 2020). Aktivitas fisik pada remaja putri lebih rendah dibandingkan

laki-laki. Hal ini dikarenakan penghalang aktivitas fisik pada remaja putri lebih tinggi daripada laki-laki, yaitu kurangnya energi/tenaga dan kurangnya kemauan pada remaja putri (Rosselli et al., 2020). Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan masalah kegemukan (Mahumud et al., 2021) Pada penelitian lain ditemukan bahwa remaja putri yang kurus berharap dapat meningkatkan berat badan dengan mengurangi aktivitas fisik. Remaja putri yang kurus merasa puas dengan tubuhnya ketika remaja tersebut lebih aktif beraktivitas (Leppänen et al., 2022). Remaja putri yang menganggap dirinya sehat beraktivitas fisik sesuai anjuran, sedangkan remaja yang menganggap dirinya kelebihan berat badan kurang beraktivitas fisik. Kebanyakan remaja putri melakukan aktivitas fisik agar dapat menurunkan berat badan dan bentuk tubuh terlihat lebih baik (Gaylis et al., 2020).

Sebagai salah satu upaya pencegahan masalah gizi, maka dilakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan masalah gizi yaitu aktivitas fisik remaja di Panti Asuhan Ainul Yaqin Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Deskriptif* untuk melihat gambaran aktivitas fisik remaja di Panti Asuhan Ainul Yaqin Kota Jambi. Dilaksanakan pada bulan November 2023 s/d Juli 2024. Adapun teknik pengambilan sampel dengan total sampling sebanyak 14 responden. Pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questioner* (GPAQ) dengan kategori Ringan: MET <600 menit/minggu, Sedang: MET 600-3000 menit/minggu, Berat: MET >3000 menit/minggu. Data penelitian ini dianalisis menggunakan analisis univariat.

HASIL

Panti Asuhan Ainul Yaqin Jambi. Alamat lokasi: Jl. Batam Rt 25 Lebak Bandung (Kec. Jelutung), Jambi, Jambi 36125, Indonesia. Merupakan panti asuhan yang berada di Kota Jambi memiliki luas seperempat hektar lebih. Panti ini dibangun oleh almarhum Efendi tahun 2001.

Terdiri dari bangunan sekolah dari tingkat dasar hingga sekolah lanjutan atas, asrama, mesjid dan perkantoran. Panti asuhan ini merawat dan mendidik anak-anak yatim piatu serta anak-anak terlantan. Panti Asuhan Ainul Yaqin memenuhi kebutuhan anak-anak yang dirawatnya mulai dari makanan hingga sekolahnya.

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Adapun distribusi frekuensi karakteristik responden (n=14) dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Karakteristik	f	%
Usia		
12 tahun	7	50
13 tahun	7	50
Jumlah	14	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	50
Perempuan	7	50
Jumlah	14	100

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi karakteristik remaja berusia 12-13 tahun termasuk dalam kategori usia remaja awal yaitu sebanyak 14 responden

(100%). Selanjutnya jika dilihat dari jenis kelamin sebanyak 7 responden berjenis kelamin laki-laki (50%) dan 7 responden berjenis kelamin perempuan 7 responden berjenis kelamin perempuan (50%).

2. Gambaran aktivitas fisik responden di Panti Asuhan Ainul Yaqin Kota Jambi

Adapun gambaran aktivitas fisik Responden di Panti Asuhan Ainul Yaqin Kota Jambi dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Gambaran aktivitas fisik responden di Panti Asuhan Ainul Yaqin Kota Jambi

No.	Aktivitas Fisik	f	%
1.	Ringan	9	64,3
2.	Sedang	5	35,7
3.	Berat	0	0
Jumlah		14	100

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa gambaran aktivitas fisik responden dari total 14 responden, sebanyak 9 responden (64,3%) memiliki tingkat aktivitas fisik ringan dan sebanyak 5 responden (35,7%) dengan tingkat aktivitas fisik sedang, tidak ditemukan responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik berat.

PEMBAHASAN

Menurut Kemenkes RI (2016) aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan otot lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal, dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik.

Penelitian menunjukkan saat ini ada penurunan aktivitas fisik seiring bertambahnya usia remaja. Pada usia 11-12 tahun aktivitas fisik menurun dari 28,2% menjadi 21,2% usia 16-17 tahun pada remaja putra, sedangkan remaja putri 19,4% menurun menjadi 11,1% (Marques et al., 2020). Aktivitas fisik pada remaja putri lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan penghalang aktivitas fisik pada remaja putri lebih tinggi daripada laki-laki, yaitu kurangnya energi/tenaga dan kurangnya kemauan pada remaja putri (Rosselli et al., 2020).

Remaja putri yang menganggap dirinya sehat beraktivitas fisik sesuai anjuran, sedangkan remaja yang menganggap dirinya kelebihan berat badan kurang beraktivitas fisik. Kebanyakan remaja putri melakukan aktivitas fisik agar dapat menurunkan berat badan dan bentuk tubuh terlihat lebih baik (Gaylis et al., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Asuhan Ainul Yaqin Kota Jambi dapat disimpulkan bahwa seluruh responden termasuk dalam kategori usia remaja awal sebanyak 100%, jenis kelamin responden sebanyak 7 responden berjenis kelamin laki-laki (50%) dan perempuan sebanyak 7 responden berjenis kelamin perempuan (50%). Berdasarkan tingkat aktivitas fisik remaja rata-rata responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 9 responden (64,3%) dan sebagian lagi memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 5 responden (35,7%), tidak ditemukan responden dengan tingkat aktivitas fisik berat. Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan pihak mitra untuk terus memotivasi remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja sehari-hari, hal ini

akan berpengaruh dengan tingkat kesehatan yang optimal pada remaja. Sementara itu kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dan analisis lebih dalam.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis Menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada STIKes Baiturrahim Jambi atas kesempatan yang telah diberikan kepada kami untuk dapat mengembangkan diri dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Farradika Y, Umniyatun Y, Nurmansyah MI, Jannah M. Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*. 2019;4(1):134–42. 2.
- Dewi RK, Aisyah WN. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kedokteran. *Indonesian Journal of Health*. 2021;1(02):120–30.
- Ummah F, Surianti S, Badu FD, Firsty LP, Fuady I, Kadarsah A, et al. Pendidikan Kesehatan dan Promosi Kesehatan. Risnawati R, editor. Bandung: CV. Media Sains Indonesia; 2021.
- Tafasa, S. M., Tura, M. R., Mulu, E., & Begna, Z. (2022). Undernutrition and