

# HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI REMAJA

## *The Relationship between macronutrient intake and physical activity on adolescent nutritional status*

**Fitriyani Yacub AR<sup>1</sup>, Hendrayati<sup>2</sup>, Hj. Sukmawati<sup>2</sup>, Sitti Sahariah Rowa<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Sarjana Terapan, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

\*Korespondensi : E-Mail : [fitriyaniyacubar@poltekkes-mks.ac.id](mailto:fitriyaniyacubar@poltekkes-mks.ac.id)

### ABSTRACT

Nutritional status is a condition caused by the balance between nutritional intake from food with nutritional needs. Prevalence of teen nutritional status obesity based on risk data 2018 was 27,09%. Nutritional problems are more common due to changes in eating habits that are unbalanced with physical activity due to lifestyle changes. The study aims to find out the relationship between macronutrient intake and physical activity with adolescent nutritional status. This study is an observational study with a cross-sectional approach. This research site is at UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar. The study was conducted using the Fisher Exact Test. The results of the study reduced protein intake by 51.4%, fat intake reduced by 63.9%, carbohydrate intake decreased by 55.6%. Physical activity was determined at 79.2%. The result of the IMT/U nutritional status is good 69.4%. The test results of the relationship of macronutrient intake with nutritional status obtained protein  $p=0.17$ , fat  $p=0.40$  and carbohydrate  $p=0.011$  meaning there is no relationship between protein, fat and carbs intake to nutrient status. The results of the test of the relationship of physical activity to the status of adolescent nutrition is  $p=0,005$  which means there is a relationship between physical activity and status of teenage nutrition in the UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar.

Keywords : Macro Nutrient Intake, Physical Activity, Nutritional Status

### ABSTRAK

Status gizi adalah kondisi yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan nutrisi dari makanan dengan kebutuhan nutrisi. Prevalensi status gizi remaja gemuk dan obesitas berdasarkan data risekesdas 2018 sebesar 27,09%. Masalah gizi lebih banyak terjadi akibat perubahan kebiasaan makan yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik akibat perubahan gaya hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja. Penelitian ini merupakan penelitian *observational* dengan pendekatan *cross sectional*. Tempat penelitian ini di UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar. Penelitian ini menggunakan uji *fisher exact test*. Hasil penelitian asupan protein kurang sebesar 51,4%, asupan lemak kurang sebesar 63,9%, asupan karbohidrat kurang sebesar 55,6%. Hasil penentuan aktivitas fisik sedang sebesar 79,2%. Hasil dari status gizi IMT/U baik 69,4%. Hasil uji hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi diperoleh protein  $p=0,17$ , lemak  $p=0,40$  dan karbohidrat  $p=0,11$  artinya tidak ada hubungan asupan protein, lemak dan karbohidrat terhadap status gizi. Hasil uji hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja yaitu  $p=0,005$

yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar.

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Status Gizi

## PENDAHULUAN

Usia remaja (10-19 tahun) cenderung sangat sensitif terhadap masalah gizi, karena perubahan hormonal pada masa remaja seringkali mempengaruhi perkembangan fisik mereka. Karena pertumbuhan fisik mereka, remaja membutuhkan lebih banyak nutrisi daripada anak-anak. Remaja juga sangat sibuk saat ini dan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan termasuk olahraga dan kegiatan yang berhubungan dengan sekolah (Nova dan Yanti, 2018).

Masalah gizi biasanya lebih banyak disebabkan oleh ketidaktahuan seseorang tentang nutrisi seimbang, diet yang buruk, genetika, dan kurangnya aktivitas fisik, yang dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas bahkan jika kebutuhan gizi terpenuhi. Seseorang dapat mencapai kebugaran jasmani yang baik dengan berolahraga dan memperhatikan status gizinya. (Saraswati *dkk*, 2021).

Prevalensi status gizi remaja di Sulawesi Selatan berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 pada remaja laki-laki, kurus 10,61%, baik 71,17%, gemuk 10,10% dan obesitas 4,43%. Adapun pada remaja perempuan kurus 5,86%, baik 78,26%, gemuk 10,84% dan obesitas 3,86%. Prevalensi status gizi remaja gemuk dan obesitas berusia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 16% dan di Makassar sebesar 27,09% (Riskesdas, 2018).

Status gizi seseorang tergantung pada jumlah nutrisi yang mereka konsumsi dan jumlah aktivitas yang mereka lakukan, menurut sebuah studi oleh Khoerunisa dan Istianah tentang hubungan antara variabel aktivitas fisik dan status pada remaja. Akibatnya, subyek dengan aktivitas berat 4

kali lebih mungkin memiliki status gizi abnormal daripada mereka dengan aktivitas fisik moderat. (Khoerunisa dan Istianah, 2021).

Pada penelitian yang dilakukan Ayu dan Festilia hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada siswa SMP AL- Azhar Pontianak menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas aktivitas fisik dengan status gizi remaja (IMT/U). Siswa dengan tingkat latihan yang rendah cenderung memiliki status gizi yang lebih tinggi (35,0%) (Ayu Afrilia dan Festilia, 2018).

Remaja dengan masalah gizi mengalami masalah dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka, dengan cara yang sama seperti masalah gizi di orang dewasa. Perkembangan fisik dan pematangan organ reproduksi pada anak-anak mencerminkan proses fisik, psikologis, dan identitas yang dialami oleh orang dewasa. Perubahan seperti itu dapat menjadi masalah, dan perilaku remaja dapat menyebabkan perubahan ini, seperti beralih dari diet yang sehat ke yang tidak sehat. (Abeng, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Permatasari *dkk* tentang asupan makro nutrisi remaja di kota Medan. Sebagian besar asupan karbohidrat 88,2%, protein 58,6% dan lemak 63,4% berasal dari defisit. Jika Anda melihat cukup energi rata-rata  $1525.11 \pm 596.99$  dan karbohidrat  $195.06 \pm 99.27$ , sementara asupan rata-ratanya protein adalah  $61.2 \pm 29.18$  dan lemak  $59 \pm 31.9$  (Permatasari *dkk*, 2022).

Kebiasaan jajan siswa SMPN 35 Makassar baik 37% dan kebiasaan jajan yang kurang 63% (Pakhri, Charunnimah dan

Rahmiyati, 2018). Remaja SMPN 35 Makassar juga memiliki banyak ekstrakurikuler yang biasa dilakukan seperti Palang Merah Remaja (PMR), Pramuka, Paskibraka dan lain-lain.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian *observational* dengan pendekatan *cross sectional*.

### Tempat dan Waktu Penelitian

- Penelitian ini dilakukan di UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar.
- Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2022 – April 2023

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini merupakan semua remaja kelas VIII di UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar berjumlah 260 orang. Jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja kelas VIII yang bersekolah di UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar.

### Jenis dan Cara Pengumpulan Data

#### 1. Data primer

Data primer dikumpulkan dalam bentuk asupan zat gizi makro, aktivitas fisik serta status gizi. Data asupan zat gizi makro diperoleh melalui recall 2 x 24 jam. Data aktivitas fisik diperoleh melalui kuesioner dengan sampel menggunakan MET (*Metabolic Equivalent of task*). Data status gizi (IMT/U) diperoleh dari hasil antropometri berupa pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan.

#### 2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data jumlah remaja dan gambaran umum sekolah menengah pertama Negeri 35 Makassar.

### Cara Pengolahan, Analisis dan Penyajian Data

#### 1. Pengolahan data

- a. Data asupan zat gizi makro diambil dari form recall 2 x 24 jam. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program aplikasi *nutrisurvey* dan menggunakan program *microsoft excel*. Untuk menghindari data yang tidak akurat, data diperiksa sebelum dimasukkan ke dalam program pengolahan data.
- b. Data aktivitas fisik diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh remaja.
- c. Data status gizi diperoleh dari umur, berat badan, dan tinggi badan remaja menggunakan aplikasi *who anthro* berdasarkan IMT/U. Kemudian *microsoft excel* digunakan untuk memproses data.

#### 2. Analisis Data

Analisa data menggunakan uji statistik untuk menguji hipotesis yaitu dengan menggunakan uji *fisher exact test* dengan nilai  $p < 0,05$  untuk menganalisis hubungan antar variabel yang diteliti yaitu asupan zat gizi makro (Protein, Lemak dan Karbohidrat) dan aktivitas fisik serta status gizi. Dengan kesimpulan jika  $p > 0,05$   $H_0$  diterima artinya tidak ada hubungan asupan zat gizi makro dan aktifitas fisik terhadap status gizi. Jika  $p < 0,05$   $H_0$  ditolak artinya ada hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik terhadap status gizi.

### 3. Penyajian Data

Data yang dianalisis kemudian disediakan dalam bentuk tabel. Setelah itu, tabel yang berisi data dianalisis dan narasi.

## PEMBAHASAN

Konsumsi zat gizi makro berpengaruh langsung terhadap status gizi, karena semakin beragam asupan yang dikonsumsi, lebih mudah untuk memenuhi status gizi baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan status gizi seseorang (Khoerunisa dan Istianah, 2021).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan untuk menentukan asupan protein yang menggunakan metode recall 2x24 jam pada asupan protein remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar persentase asupan protein tinggi sebesar 30,5%, asupan protein baik sebesar 18,1% dan asupan protein kurang sebesar 51,4%. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian (Khoerunisa dan Istianah, 2021) yang menunjukkan hasil persentase Jumlah protein yang dikonsumsi dalam kategori yang baik adalah lebih dari jumlah protein yang dimakan di kategori yang buruk.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan untuk menentukan asupan lemak yang menggunakan metode recall 2x24 jam pada asupan lemak remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar persentase asupan lemak tinggi sebesar 15,3%, baik sebesar 20,8% dan asupan lemak kurang sebesar 63,9%. Penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian (Permatasari dkk., 2022) yang menunjukkan hasil persentase asupan lemak kategori kurang lebih tinggi dibandingkan dengan asupan lemak kategori cukup.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan untuk menentukan asupan protein yang menggunakan metode recall 2x24 jam pada asupan karbohidrat remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar persentase asupan karbohidrat tinggi sebesar 25%, baik sebesar 19,4% dan asupan karbohidrat kurang sebesar 55,6%. Penelitian ini tidak sejalan dengan penemuan dari penelitian (Nova dan Yanti, 2018) ini menunjukkan bahwa persentase asupan karbohidrat kategori jauh lebih tinggi daripada persentase asupan rendah karbohidrat.

Aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai gerakan apa pun yang dilakukan melalui tubuh yang bisa meningkatkan konsumsi energi dan pembakaran energi. Pergerakan yang dilakukan setiap saat oleh tubuh yang dapat menambah energi atau membakar lebih banyak energi disebut latihan fisik. Permainan video game telah sebagian besar menggantikan aktivitas fisik sebagai hasil dari kemajuan pengetahuan dan teknologi, yang telah mengurangi kebutuhan untuk permainan yang benar-benar membutuhkan gerakan. Risiko obesitas pada masa kanak-kanak dapat meningkat dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik (Widyantari, Nuryanto dan Dewi, 2018).

Berdasarkan analisis prosedur penelitian pengisian kuesioner METS's pada aktivitas fisik remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar. Persentase Aktivitas fisik berat sebesar 18,0%, aktivitas fisik sedang sebesar 79,2% dan aktivitas fisik ringan 2,8%. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Abeng, 2020) yang menunjukkan hasil persentase aktivitas fisik kategori sedang lebih besar dibandingkan aktivitas fisik kategori berat.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan cara pengukuran antropometri untuk menghitung status gizi IMT/U pada remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar. Persentase status gizi obesitas 8,3%, gizi lebih sebesar

12,6%, dan status gizi baik sebesar 69,4%. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Nova dan Yanti, 2018b) yang di mana hasil persentase status gizi kategori normal lebih tinggi dibandingkan status gizi kategori tidak normal.

Hasil uji statistik *fisher exact test* pada tingkat kemaknaan  $p=0,05$ , tingkat asupan protein terhadap status gizi remaja yaitu  $p=0,17$  yang berarti lebih besar dari nilai  $p>0,05$ , hal ini menunjukkan  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan antara asupan protein terhadap status gizi remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar. Hasil tersebut sejalan dengan temuan dari penelitian (Setia, Adi dan Boro, 2019) tidak ada hubungan asupan protein dengan status gizi IMT/U ( $p>0,516$ ).

Hasil uji statistik *fisher exact test* pada tingkat kemaknaan  $p=0,05$ , tingkat asupan lemak terhadap status gizi remaja yaitu  $p=0,40$  yang berarti lebih besar dari nilai  $p>0,05$ , hal ini menunjukkan  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan antara asupan lemak terhadap status gizi remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian (Parewasi dkk., 2021) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja putri Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar ( $p>0,583$ ).

Hasil uji statistik *fisher exact test* pada tingkat kemaknaan  $p=0,05$ . Tingkat asupan karbohidrat terhadap status gizi remaja yaitu  $p=0,11$  yang berarti lebih besar dari nilai  $p>0,05$ , hal ini menunjukkan  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat terhadap status gizi remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian (Mawaddah dan Muniroh, 2019) tidak ada hubungan yang signifikan antara kecukupan karbohidrat dengan status gizi ( $p>0,353$ ).

Tidak adanya hubungan asupan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) terhadap status gizi dapat dilihat pada hasil penelitian yang menunjukkan status gizi remaja baik lebih besar akan tetapi, asupan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) remaja lebih besar yang memiliki asupan kurang. Tubuh yang memperoleh zat gizi secara cukup dan digunakan dengan efisien akan mencapai status gizi optimal.

Hasil uji statistik *fisher exact test* pada tingkat kemaknaan  $p=0,05$ . Aktivitas fisik terhadap status gizi remaja yaitu  $p=0,005$  yang berarti lebih besar dari nilai  $p=0,05$ , hal ini menunjukkan  $H_0$  diterima yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian (Basit dkk., 2022)  $H_0$  ditolak, ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak sekolah ( $p >0,039$ ).

## Kesimpulan

1. Pada umumnya asupan zat gizi makro remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar termasuk kurang  $<80\%$  dari AKG.
2. Pada umumnya aktivitas fisik remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar tergolong sedang.
3. Pada umumnya status gizi remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar status gizi baik.
4. Tidak ada hubungan antara asupan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) terhadap status gizi remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar.
5. Ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap status gizi remaja UPT SPF SMP Negeri 35 Makassar.

## Saran

1. Bagi sampel, agar lebih memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi. Dianjurkan mengkonsumsi beraneka ragam makanan protein, lemak dan karbohidrat yang cukup sesuai dengan kebutuhan.
2. Bagi pihak sekolah agar lebih memperhatikan jajanan yang diperjualbelikan di kantin dan status gizi siswa dengan melakukan pemantauan setiap bulannya.
3. Bagi peneliti lain untuk melakukan analisis mendalam dengan memperhatikan variabel yang mempengaruhi kondisi gizi remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abeng, A.T. (2020) *“Faktor Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Di Sma Negeri 2 Kota Palangka Raya,”* Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Ayu Afrilia, D. dan A, S.F. (2018) *“Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak,”* Pontianak Nutrition Journal (PNJ).
- Basit, A. dkk. (2022) *“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Sdn Karang Mekar 9 Kota Banjarmasin,”* Journal of the Japan Welding Societ.
- Khoerunisa, D. dan Istianah, I. (2021) *“Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja,”* Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi.
- Mawaddah, N. dan Muniroh, L. (2019) *“Hubungan Body Image dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya,”* Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.
- Nova, M. dan Yanti, R. (2018a) *“Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Mts.S An-Nurkota Padang,”* Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis’s Health Journal).
- Pakhri, A., Chaerunnimah, C. dan Rahmiyati (2018) *“Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan pada Siswa SMP Negeri 35 Makassar,”* Media Gizi Pangan.
- Parewasi, D.F.R. dkk. (2021) *“Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara,”* JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition.
- Permatasari, T. dkk. (2022) *“Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pada Remaja,”* Jurnal Pendidikan dan Konseling.
- Riskesdas (2018) *Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018,* Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.

Saraswati, D.F. dkk. (2021) "*Hubungan zat gizi makro, aktivitas fisik dengan status gizi anak SDN 46 Gedong Tataan tahun 2021,*" Journal of Holistic and Health Sciences.

Setia, A., Adi, A.A.M. dan Boro, R.M. (2019) "*Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMAN Keberbakatan Olahraga*

*Flobamorata Kupang,*"  
Prosiding Semnas Kesehatan Lingkungan dan Penyakit Tropis.

Widyantari, N.M.A., Nuryanto, I.K. dan Dewi, K.A.P. (2018)  
"*Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar,*" Jurnal Riset Kesehatan Nasional.

Tabel 1  
Distribusi Asupan Protein

Asupan Protein	n	%
Tinggi	22	30,5
Baik	13	18,1
Kurang	37	51,4
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 2  
Distribusi Asupan Lemak

Asupan Lemak	n	%
Tinggi	11	15,3
Baik	15	20,8
Kurang	46	63,9
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 3  
Distribusi Asupan Karbohidrat

Asupan Karbohidrat	n	%
Tinggi	18	25,0
Baik	14	19,4
Kurang	40	55,6
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 4  
Distribusi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Berat	13	18,0
Sedang	57	79,2
Ringan	2	2,8
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 5  
Distribusi Status Gizi

Status Gizi (IMT/U)	n	%
Obesitas	6	8,3
Gizi lebih	9	12,6
Gizi baik	50	69,4
Gizi kurang	7	9,7
Total	72	100

Sumber : Data Primer 2023

**Tabel 6**  
Distribusi Hubungan Asupan Protein terhadap Status Gizi

Asupan Protein	Status gizi								Total	<i>p</i>	
	Obesitas		Gizi lebih		Gizi baik		Gizi kurang				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n		%
Tinggi	1	4,5	2	9,1	19	86,4	0	0	22	100	
Baik	3	23,1	2	15,4	6	46,1	2	15,4	13	100	0,17
Kurang	2	5,4	5	13,5	25	67,6	5	13,5	37	100	

Sumber : Data Primer 2023

**Tabel 7**  
Distribusi Hubungan Asupan Lemak terhadap Status Gizi

Asupan Lemak	Status gizi								Total	<i>p</i>	
	Obesitas		Gizi lebih		Gizi baik		Gizi kurang				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n		%
Tinggi	1	9,1	0	0	10	90,9	0	0	11	100	
Baik	0	0	1	6,7	12	80	2	13,3	15	100	0,40
Kurang	5	10,9	8	17,4	28	60,8	5	10,9	46	100	

Sumber : Data Primer 2023

**Tabel 8**  
Distribusi Hubungan Asupan Karbohidrat terhadap Status Gizi

Asupan karbohidrat	Status gizi								Total	<i>p</i>	
	Obesitas		Gizi lebih		Gizi baik		Gizi kurang				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n		%
Tinggi	0	0	1	5,6	17	94,4	0	0	18	100	
Baik	3	21,4	2	14,3	8	57,2	1	7,1	14	100	0,11
Kurang	3	7,5	6	15	25	62,5	6	15	40	100	

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 9  
Distribusi Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status gizi								Total		<i>p</i>
	Obesitas		Gizi lebih		Gizi baik		Gizi kurang				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Berat	3	23,1	3	23,1	6	46,2	1	7,7	13	100	0,005
Sedang	3	5,3	6	10,5	44	77,2	4	7,0	57	100	
Ringan	0	0	0	0	0	0	2	100	2	100	

Sumber : Data Primer 2023