

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA PEDAGANG SAYUR USIA PRODUKTIF DI PASAR DAYA MAKASSAR**

***RELATIONSHIP BETWEEN DIET PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF PRODUCTIVE AGE VEGETABLE TRADERS IN DAYA MARKET, MAKASSAR***

**Nur Amalia<sup>1</sup>, Abdullah Tamrin<sup>2</sup>, Adriyani Adam<sup>2</sup>, Suriani Rauf<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Makassar

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

[incishinsuiamalia@gmail.com](mailto:incishinsuiamalia@gmail.com)

HP : 088704630535

***ABSTRACT***

Vegetable traders in traditional markets often have less optimal time management for meals, so many of them prefer practical and ready-to-eat food. Based on the research of Hasibuan Fitri Raya, it was found that traders generally have unhealthy dietary habits, with most of their nutritional status categorized as overweight or obese. Meanwhile, their physical activity levels are mostly within the moderate to heavy category. This study aims to analyze the relationship between dietary patterns and physical activity with nutritional status among productive-age vegetable traders in Daya Market, Makassar.

This research employed an analytical method with a cross-sectional design. A total of 64 respondents were selected using simple random sampling. Data on dietary patterns were obtained through interviews using the FFQ method, while physical activity data were collected through a questionnaire. Nutritional status was measured anthropometrically by recording body weight with a digital scale and height with a stadiometer. Statistical analysis was performed using the Chi-square test.

The results showed a significant association between dietary patterns and nutritional status of the traders ( $p = 0.035$ ;  $p < 0.05$ ). On the other hand, physical activity was not significantly related to nutritional status ( $p = 0.993$ ;  $p > 0.05$ ). It is suggested that future studies include other variables that may influence nutritional status in this population.

***Keywords :*** *Physical activity, Diet, Nutritional status*

***ABSTRAK***

Sebagian pedagang sayur di pasar kurang mampu mengatur waktu makan dengan baik, sehingga banyak di antara mereka yang lebih memilih makanan instan atau siap saji. Penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan Fitri Raya menunjukkan bahwa pedagang cenderung memiliki pola konsumsi yang kurang sehat, dengan sebagian besar status gizi berada pada kategori kelebihan berat badan hingga obesitas. Aktivitas fisik yang dilakukan pedagang umumnya termasuk dalam kategori sedang hingga berat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pedagang sayur usia produktif di Pasar Daya Makassar.

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan desain cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 64 orang pedagang sayur yang ditentukan melalui metode simple

random sampling. Data mengenai pola makan diperoleh melalui wawancara dengan metode FFQ, sedangkan data aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan kuesioner. Sementara itu, status gizi diukur secara antropometri dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan digital dan mengukur tinggi badan menggunakan stadiometer. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-square.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi pedagang sayur di Pasar Daya Makassar ( $p = 0,035$ ;  $p < 0,05$ ). Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ( $p = 0,993$ ;  $p > 0,05$ ). Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status gizi pada kelompok pedagang ini.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Pola makan, Status Gizi

## **PENDAHULUAN**

Masalah gizi hingga kini masih menjadi perhatian besar dalam kesehatan masyarakat global karena memengaruhi kualitas hidup, produktivitas, serta tingkat kesejahteraan suatu bangsa. Data dari *World Health Organization* (WHO, 2021) menunjukkan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan dan sekitar 650 juta di antaranya sudah masuk dalam kategori obesitas. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa obesitas bukan lagi isu lokal, melainkan fenomena global yang perlu diantisipasi. Di sisi lain, terdapat pula 462 juta orang dewasa yang mengalami kekurangan gizi, yang menandakan bahwa tantangan gizi tidak hanya terbatas pada kelebihan berat badan, tetapi juga pada defisiensi asupan yang berakibat pada lemahnya daya tahan tubuh serta meningkatnya risiko penyakit. Dengan demikian, permasalahan gizi dapat dipahami sebagai isu multidimensional yang menyangkut pola hidup, akses pangan, serta kesenjangan sosial ekonomi.

Di Indonesia, situasi gizi ganda masih menjadi persoalan serius yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Berdasarkan laporan Riskesdas 2018, sebanyak 61,27% masyarakat Indonesia diketahui memiliki kebiasaan konsumsi yang berisiko, seperti mengonsumsi minuman manis lebih dari satu kali per hari serta sering mengonsumsi makanan tinggi lemak (Riskesdes, 2018). Namun, hanya 4,6% penduduk yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai rekomendasi, yaitu lebih dari lima porsi setiap hari. Status gizi menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) juga memperlihatkan adanya peningkatan kasus kelebihan berat badan, terutama pada kelompok usia dewasa 25–34 tahun, dengan prevalensi berkisar 12,0% hingga 14,4%. Situasi di Provinsi Sulawesi Selatan menggambarkan pola serupa, di mana prevalensi obesitas mencapai 19,11%, kelebihan

berat badan sebesar 12,46%, sementara hanya 57,16% penduduk dewasa yang masih berada pada kategori gizi normal (Riskesdas, 2018). Temuan observasi di Pasar Daya, Kota Makassar, bahkan menunjukkan bahwa banyak pedagang, khususnya pedagang sayur, memiliki pola makan tidak teratur dan lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji karena alasan efisiensi waktu, meskipun aktivitas fisik harian mereka cukup berat. Padahal, menurut Wicaksono & Handoko (2020), aktivitas fisik yang tinggi justru meningkatkan kebutuhan energi dan kalori, sehingga pola makan bergizi seimbang sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan (Wicaksono & Handoko, 2020).

Pola makan pada dasarnya merupakan faktor fundamental yang memengaruhi status gizi seseorang. Faktor ini tidak berdiri sendiri, tetapi dipengaruhi oleh kondisi fisiologis, psikologis, sosial, budaya, hingga aspek ekonomi yang membentuk kebiasaan makan individu maupun kelompok (Amaliyah et al., 2021). Penelitian Hasibuan (2021) menunjukkan bahwa pedagang dengan pola makan buruk cenderung memiliki status gizi lebih, khususnya obesitas, sementara mereka yang mampu menjaga pola makan sehat umumnya berada pada status gizi normal. Fakta ini memperlihatkan adanya keterkaitan langsung antara kualitas pola makan dengan kondisi gizi. Dengan mempertimbangkan beban kerja fisik yang cukup tinggi pada pedagang sayur serta kecenderungan pola makan yang tidak sehat, maka penting dilakukan kajian untuk memahami hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi mereka. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada analisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pedagang sayur usia produktif di Pasar Daya, Kota Makassar.

## **METODE**

### **Desain, tempat dan waktu**

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional Study*. Penelitian ini dilaksanakan di Pasar Daya Makassar pada bulan Februari 2025.

### **Jumlah dan cara pengambilan subjek**

Penelitian ini menggunakan pendekatan survei dengan subjek pedagang sayur di Pasar Daya, Makassar, yang berjumlah 175 orang berdasarkan data dari pengelola pasar. Pengambilan subjek dilakukan secara simple random sampling dengan kriteria pedagang

sayur usia produktif dan bersedia menjadi responden.

Jumlah subjek ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kelonggaran 10%, sehingga diperoleh total minimal 64 orang. Subjek dipilih secara acak dari populasi yang memenuhi kriteria, dan proses pengambilan data dilakukan langsung di lapangan untuk memastikan keabsahan data.

### **Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

Data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer meliputi pola makan yang dikumpulkan menggunakan kuesioner *FFQ* melalui wawancara, aktivitas fisik yang diperoleh melalui kuesioner terstruktur, serta status gizi yang diukur menggunakan metode antropometri berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan stadiometer, dan berat badan menggunakan timbangan digital, disertai koreksi bila responden menggunakan pakaian tebal. Data sekunder diperoleh dari data identitas pedagang sayur usia produktif di Pasar Daya, Makassar, melalui informasi dari pengelola pasar.

### **Pengolahan dan analisis data**

Pengolahan data dalam penelitian ini mencakup tiga komponen utama, yaitu data pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi. Data pola makan dikumpulkan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang kemudian diolah dengan perangkat lunak SPSS. Setiap jenis makanan dicatat sebagai variabel dengan skala frekuensi tertentu, lalu dianalisis menggunakan metode *split file* berdasarkan jenis kelamin, sehingga diperoleh gambaran distribusi frekuensi konsumsi makanan. Nilai konsumsi pangan yang dihasilkan dari proses tersebut selanjutnya dikategorikan sebagai baik atau kurang dengan mengacu pada rata-rata konsumsi pangan responden, sehingga memungkinkan peneliti untuk menilai kecenderungan pola makan secara lebih objektif dan sistematis.

Data mengenai aktivitas fisik diperoleh dan dianalisis menggunakan metode *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Perhitungan aktivitas dilakukan dalam satuan MET menit per minggu yang mencakup aktivitas berjalan, aktivitas intensitas sedang, serta aktivitas dengan intensitas berat. Nilai total MET yang diperoleh kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, sesuai dengan pedoman resmi IPAQ. Pada saat yang sama, status gizi responden diukur berdasarkan penghitungan berat badan dan tinggi badan yang dikalkulasikan melalui

rumus Indeks Massa Tubuh (IMT). Nilai IMT yang dihasilkan diklasifikasikan ke dalam kategori kurus, normal, atau gemuk, sehingga memberikan gambaran objektif mengenai kondisi gizi masing-masing responden.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi setiap variabel penelitian secara deskriptif sehingga memudahkan pembaca memahami profil responden. Analisis bivariat selanjutnya diterapkan dengan menggunakan uji chi-square untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi. Seluruh proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 22.0 untuk memastikan keakuratan analisis. Hasil akhir dari pengolahan data kemudian disajikan dalam bentuk tabel yang sistematis, disertai penjelasan naratif yang bertujuan memperjelas makna data, sehingga informasi yang ditampilkan dapat dipahami dengan lebih komprehensif.

## **HASIL**

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 64 responden yaitu sebagian besar berjenis kelamin perempuan (71,9%) dan berada dalam rentang usia 36-45 tahun (64,1%). Pola makan mayoritas responden dinilai kurang (53,1%), sementara sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (46,9%). Hasil uji *Chi-Square*, di dapatkan nilai signifikan sebesar  $p=0,035$  ( $p<0,05$ ) maka  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada pedagang sayur di Pasar Daya Makassar dan didapatkan nilai signifikan sebesar  $p=0,993$  ( $p>0,05$ ) artinya  $H_0$  di terima sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada pedagang sayur di Pasar Daya Makassar.

## **PEMBAHASAN**

### **Hubungan Pola Makan dan Status Gizi**

Hasil analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi pedagang sayur di Pasar Daya Makassar dengan nilai  $p = 0,035$  ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dapat diterima. Temuan ini menegaskan bahwa pola makan memiliki peran penting dalam menentukan kondisi gizi individu, di mana pola makan yang baik dengan konsumsi makanan seimbang terbukti memberikan kontribusi positif bagi kesehatan, menjaga ketersediaan energi, serta menunjang aktivitas

fisik harian yang cukup berat bagi pedagang sayur. Sebaliknya, kebiasaan sebagian responden yang melewati sarapan atau cenderung memilih makanan cepat saji dengan kandungan gizi rendah meningkatkan risiko terjadinya gangguan gizi, baik dalam bentuk gizi kurang maupun obesitas, akibat ketidakseimbangan antara kebutuhan energi dan asupan yang diterima tubuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Permatasari et al. (2023) yang juga melaporkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi pada anak usia sekolah, sehingga memperkuat bukti empiris bahwa pola makan merupakan faktor fundamental yang memengaruhi status gizi pada berbagai kelompok masyarakat dengan karakteristik dan beban aktivitas yang berbeda (Permatasari et al., 2023).

### **Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pedagang sayur di Pasar Daya Makassar, ditunjukkan dengan nilai  $p = 0,993$  ( $p > 0,05$ ), sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) dinyatakan diterima. Secara teoritis, aktivitas fisik memang memiliki kontribusi penting dalam menjaga keseimbangan berat badan dan mendukung status gizi yang optimal, namun pada penelitian ini tidak ditemukan adanya pengaruh langsung dari aktivitas fisik terhadap kondisi gizi responden. Fakta tersebut mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi status gizi, khususnya pola makan yang dijalani sehari-hari, mengingat kebiasaan makan merupakan komponen mendasar dalam menentukan asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Pedagang yang melakukan aktivitas fisik cukup tinggi tetapi tidak diiringi dengan pola makan seimbang tetap berpotensi menghadapi gangguan gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi. Sebaliknya, pedagang dengan aktivitas fisik rendah namun memiliki pola makan teratur dan sehat masih dapat mempertahankan status gizi yang baik. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun aktivitas fisik memberi manfaat kesehatan, faktor pola makan yang sehat dan terkontrol memiliki pengaruh yang lebih kuat dalam menentukan status gizi. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman bahwa perbaikan pola makan merupakan aspek prioritas yang harus diperhatikan dalam menjaga status gizi, sementara aktivitas fisik berfungsi sebagai faktor pendukung yang memperkuat upaya tersebut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar pedagang sayur di Pasar Daya Makassar memiliki pola makan yang kurang, yaitu sebanyak 34 sampel (53,1%). Aktivitas fisik mereka umumnya tergolong sedang sebanyak 30 sampel (46,9%), sementara status gizi yang paling dominan adalah kategori normal dengan jumlah 37 sampel (57,8%). Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi, namun tidak ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pedagang sayur di lokasi penelitian.

## SARAN

Disarankan agar sampel lebih memperhatikan pola makan sesuai prinsip gizi seimbang. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti variabel lain seperti pengetahuan gizi yang dapat memengaruhi status gizi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Penanggung Jawab Pasar yang memberikan kesempatan dalam penelitian ini. Dukungan dan bantuan dari pihak pasar khususnya para responden pedagang pasar sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga kebaikan dan dedikasi Bapak/Ibu selalu mendapat balasan yang terbaik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Lutfiyah, N., & Dwi, K. (2021). Pola konsumsi makan remaja di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Permatasari, I., Ritanti, R., & Siregar, T. (2023). Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 209–213.  
<https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.114>
- Riskesdes. (2018). *Kementerian kesehatan republik indonesia*. Riskesdes.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. IAIN Pontianak Press.  
<https://www.researchgate.net/publication/353605384>

Tabel 2  
Distribusi Sampel Berdasarkan Karakteristik Umur

| Kategori | n | % |
|----------|---|---|
|----------|---|---|

|             |    |      |
|-------------|----|------|
| 26-35 tahun | 13 | 20.3 |
| 36-45 tahun | 28 | 64.1 |
| 46-55 tahun | 18 | 92.2 |
| 56-65 tahun | 5  | 100  |
| Total       | 64 | 100  |

#### Analisis Univariat

**Tabel 3**  
Distribusi Sampel berdasarkan Pola Makan Pedagang sayur

| Kategori | n  | %    |
|----------|----|------|
| Baik     | 30 | 46.9 |
| Kurang   | 34 | 53.1 |
| Total    | 64 | 100  |

**Tabel 4**  
Distribusi Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik

| Kategori | n  | %    |
|----------|----|------|
| Tinggi   | 28 | 43.8 |
| Sedang   | 30 | 46.9 |
| Ringan   | 6  | 9.4  |
| Total    | 64 | 100  |

**Tabel 5**  
Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi  
Menurut Indeks Massa Tubuh (IMT)

| Kategori | n  | %    |
|----------|----|------|
| Kurus    | 13 | 20.3 |
| Normal   | 37 | 57.8 |
| Gemuk    | 14 | 21.9 |
| Total    | 64 | 100  |

#### Analisis Bivariat

**Tabel 6**  
Analisis Hubungan Pola makan dengan status gizi



| Pola makan | Status Gizi |      |        |      |       |      | Total |      | <i>p</i> value |
|------------|-------------|------|--------|------|-------|------|-------|------|----------------|
|            | Kurus       |      | Normal |      | Gemuk |      |       |      |                |
|            | n           | %    | n      | %    | n     | %    | n     | %    |                |
| Baik       | 2           | 3.1  | 21     | 32.8 | 7     | 10.9 | 30    | 46.9 | 0,035          |
| Kurang     | 11          | 17.1 | 16     | 25   | 7     | 10.9 | 34    | 53.1 |                |
| Total      | 13          | 21.6 | 37     | 57.8 | 14    | 21.8 | 64    | 100  |                |

Tabel 7  
Analisis Hubungan Aktivitas fisik dengan status gizi

| Aktivitas Fisik | Status Gizi |      |        |      |       |      | Total |      | <i>p</i> value |
|-----------------|-------------|------|--------|------|-------|------|-------|------|----------------|
|                 | Kurus       |      | Normal |      | Gemuk |      |       |      |                |
|                 | n           | %    | n      | %    | n     | %    | n     | %    |                |
| Tinggi          | 6           | 9.3  | 16     | 25   | 6     | 9.3  | 28    | 43.8 | 0,993          |
| Sedang          | 6           | 9.3  | 17     | 26.5 | 7     | 10.9 | 30    | 46.9 |                |
| Rendah          | 1           | 1.6  | 4      | 6.2  | 1     | 1.6  | 6     | 9.4  |                |
| Total           | 13          | 20.3 | 37     | 57.8 | 14    | 21.8 | 64    | 100  |                |