

## PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Sellia Juwita<sup>1\*</sup>, Sara Herlina<sup>2</sup>, Siti Qomariah<sup>3</sup>, Wiwi Sartika<sup>4</sup>

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrab, Jl. Riau Ujung No.73 Pekanbaru, 28292, Indonesia

*\*penulis Korespondensi:* Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan Universitas Abdurrab, Jl. Riau Ujung No.73 Pekanbaru, 28292, Indonesia  
E-mail: [sellia.juwita@univrab.ac.id](mailto:sellia.juwita@univrab.ac.id), Phone: +6282385137970

### ABSTRAK

Gizi lebih adalah suatu kondisi dimana terjadinya peningkatan berat badan yang disebabkan oleh adanya penimbunan lemak tubuh. Gizi lebih dapat dijumpai pada setiap kelompok usia seperti orang dewasa, anak – anak dan remaja. Pada masa pandemi covid-19 para remaja mengalami perubahan penurunan aktivitas fisik dikarenakan adanya pembatasan sosial. Penurunan aktivitas fisik dalam masa pandemi mengakibatkan menurunnya kerja sistem organ dalam melawan virus dan asupan yang berlebih dengan penurunan aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja dimasa pandemi covid-19. Metode penelitian menggunakan survey analitik pendekatan crosssectional, penelitian ini dilakukan secara daring di Kota Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang berada di Kota Pekanbaru dengan teknik pengambilan sampel random sampling jumlah sampel sebanyak 335 orang. Hasil analisis univariat diperoleh 208 orang (62,1%) memiliki aktivitas fisik sedang dan sebanyak 127 orang (37,9%) memiliki aktivitas ringan, dan hasil uji bivariat diketahui bahwa terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih dengan nilai Pvalue < 0,05 (Pvalue 0,000). Dapat disimpulkan bahwa aktivitas mempengaruhi terhadap kenaikan berat badan atau kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Pekanbaru.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, covid-19, gizi lebih, remaja

### ABSTRACT

Overnutrition is a condition where there is an increase in body weight caused by the accumulation of body fat. More nutrition can be found in every age group such as adults, children and adolescents. During the COVID-19 pandemic, teenagers experienced changes in their physical activity due to social restrictions. Decreased physical activity during the pandemic results in decreased organ system work in fighting viruses and excessive intake with decreased physical activity can lead to weight gain. This study aims to examine the effect of physical activity on the incidence of overnutrition in adolescents during the COVID-19 pandemic. The research method uses an analytical survey with a cross-sectional approach, this research was conducted online in Pekanbaru City. The sample in this study were teenagers who were in the city of Pekanbaru with a random sampling technique with a sample of 335 people. The results of the univariate analysis showed that 208 people (62.1%) had moderate physical activity and 127 people (37.9%) had light activity, and the results of the bivariate test showed that there was an effect of physical activity on the incidence of overweight with P value < 0, 05 (P-value 0.000). It can be concluded that activity affects weight gain or the incidence of overnutrition in adolescents in Pekanbaru City.

**Keywords:** physical activity, covid-19, over nutrition, teenagers

## PENDAHULUAN

Penyakit COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru ditemukan, kebanyakan orang yang terinfeksi virus COVID-19 akan mengalami penyakit pernapasan (1). Seseorang jika terkena tetesan kecil (droplet) pada mata, hidung atau mulut dari penderita dapat terinfeksi COVID-19 melalui tetesan kecil (droplet) tersebut (2).

Kasus Covid-19 tahun ini sudah berangsur menurun namun demikian kegiatan aktivitas masyarakat masih dibatasi. Selama masa pandemi COVID-19, pemerintah Indonesia mengeluarkan peraturan pemerintah Republik Indonesia nomor 21 tahun mengenai pembatasan sosial berskala besar dalam rangka percepatan penanganan Covid-19, sehingga pembatasan sosial di sekolah maupun tempat kerja diliburkan atau dilakukan dari rumah (3).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi yang dilakukan selama 30 menit perhari (150 menit per minggu dalam intensitas sedang (4). Aktivitas fisik dapat bermanfaat untuk mengendalikan berat badan, mengendalikan tekanan darah, menurunkan resiko keropos tulang (osteoporosis) pada wanita, mencegah diabetes militus atau kencing manis, mengendalikan kadar kolestrol, meningkatkan daya tahan dan system kekebalan tubuh, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, memperbaiki postur tubuh, mengendalikan stress, dan mengurangi kecemasan (5). Seseorang dengan aktivitas fisik ringan lebih beresiko 0,4 kali mengalami overweight (6). Status gizi remaja di ukur dengan kategori IMT yakni  $BB$  per  $TB^2$  ditemukan remaja yang sangat kurus sebesar 24,3%, remaja kurus 16,5%, sedangkan remaja yang overweight sebesar 4,4% dan remaja obesitas sebesar 1,3% (7).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Erni Rukmana dengan judul Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja selama pandemi Covid-19 di Kota Medan menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja dengan nilai  $Pvalue < 0,005$  (8).

Penurunan aktivitas fisik dapat menyebabkan gangguan pada sistem neuromuscular seperti atrofi otot dan denervasi otot (9). Penurunan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang panjang berisiko mengalami masalah kesehatan seperti diabetes, kanker, osteoporosis dan penyakit kardiovaskular (10). Dari latar belakang tersebut tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja dimasa pandemi Covid-19 di kota Pekanbaru.

## METODELOGI

Jenis penelitian analitik dengan pendekatan *crosssectional study* dengan populasi remaja yang berada di Kota pekanbaru dengan teknik pengambilan sampel *random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 335 orang. Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder melalui *google form* untuk di isi secara daring.

Pengolahan data dilakukan dengan analisis univariat untuk melihat aktivitas fisik remaja dan gizi lebih pada remaja, analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja dimasa pandemi Covid-19.

**HASIL**

**Hasil analisis univariat :**

**Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik**

No	Aktivitas fisik	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	127	37,9
2	Sedang	208	62,1
		335	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 208 orang atau 62,1%.

**Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan gizi lebih**

No	Gizi Lebih	Frekuensi	Persentase (%)
1	Iya	153	45,7
2	Tidak	182	54,3
		335	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki gizi tidak lebih sebanyak 182 orang atau 54,3%.

**Hasil analisis bivariat:**

**Tabel 3 pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja dimasa pandemi Covid-19**

Aktivitas fisik	Gizi lebih				Total		Pvalue
	Ya		Tidak		N	%	
	N	%	N	%	N	%	
Ringan	78	61,4	49	38,6	127	100	0,000
Sedang	75	36,1	133	63,9	208	100	
Total	153	45,6	182	54,3	335	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sedang dan tidak mengalami gizi lebih sebanyak 133 orang. Dan dari hasil uji *chi square* diperoleh hasil *Pvalue* <0,05 (0,000) artinya terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja dimasa pandemi Covid-19 dengan nilai *Pvalue* <0,05. Artinya terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja dimasa pandemi. Pada masa pandemi Covid-19 semua kegiatan remaja dibatasi sesuai dengan peraturan pemerintah tahun 2021. Aktivitas fisik remaja di Kota Pekanbaru mayoritas memiliki aktivitas sedang dengan presentasi 62,1% dan persentase remaja dengan gizi lebih sebanyak 45,7%. Selama masa pandemi covid-19 aktivitas fisik yang dilakukan remaja terbatas tidak seperti biasanya. Aktivitas fisik meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga yang merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antar pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh (11). Aktivitas ini seperti aktivitas yang dilakukan disekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan, dan aktivitas lainnya (4).

Aktivitas fisik dapat bermanfaat untuk mengendalikan berat badan, mengendalikan tekanan darah, menurunkan resiko keropos tulang (osteoporosis) pada wanita, mencegah diabetes militus atau kencing manis, mengendalikan kadar kolestrol, meningkatkan daya tahan dan system kekebalan tubuh, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, memperbaiki postur tubuh, mengendalikan stress, dan mengurangi kecemasan (5). Seseorang dengan aktivitas fisik ringan lebih beresiko 0,4 kali mengalami overweight (6). Individu yang beraktivitas fisik rendah lebih beresiko mengalami peningkatan berat badan 14 dibandingkan dengan orang yang rajin berolahraga secara teratur.

Rendahnya aktivitas fisik pada remaja selama masa pandemi covid-19 tidak hanya terjadi pada remaja Kota pekanbaru namun juga terjadi di luar negri dan beberapa daerah di Indonesia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Maugeri, 2020 tentang aktivitas fisik melalui pengeluaran energi aktivitas fisik mingguan sebelum dan selama karantina menemukan bahwa total aktivitas fisik menurun secara signifikan anantara sebelum dan selama pandemi covid-19. Akibat jangka panjang yang ditimbulkan dari kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan akan berdampak pada kesehatan dan bahkan pada kondisi psikologis remaja (12).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erni Rukmana dengan judul “Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja selama pandemi covid-19 di Kota Medan” dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara antivitas fisik dengan status gizi pada remaja dengan nialai *Pvalue* < 0,05 (8).

## KESIMPULAN

Aktivitas fisik meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga yang merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antar pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja dimasa pandemi covi-19 di Kota Pekanbaru.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan artikel penelitian dengan judul “Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih di Kota Pekanbaru”. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan kerjasama yang sangat berarti bagi peneliti sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik

Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan yang telah dilakukan dan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun pihak yang membutuhkan. Akhir kata, peneliti mohon maaf jika terdapat kesalahan maupun kekhilafan dalam artikel penelitian ini.

## **REFERENSI**

- World Health Organization. Coronavirus [Internet]. 2021. Available from: [https://www.who.int/health%02topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health%02topics/coronavirus#tab=tab_1)
- International Labour Organization. International Labour Organization [Internet]. 2020. Available from: <https://www.ilo.org/>
- Pemerintah P. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia NOMOR 21 Tahun 2020 [Internet]. 2020. Available from: [https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/176085/PP\\_Nomor\\_21\\_Tahun\\_2020.%0Apdf](https://jdih.setkab.go.id/PUUdoc/176085/PP_Nomor_21_Tahun_2020.%0Apdf)
- Kemendes. Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
- Kemendes. Manfaat aktivitas fisik [Internet]. Jakarta; 2018. Available from: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi%02penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/manfaat-aktivitas-fis>
- Putra W N. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktifitas Sedentary dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *J Berk Epidemiologi*. 2017;5:298–310.
- Tinah. Hubungan preferensi makanan asrama dan konsumsi pangan dengan status gizi mahasiswa/i jurusan keperawatan politeknik kesehatan Medan. *J Mutiara Kesehat Masy* [Internet]. 2014;Vol 1 no. Available from: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM/article/view/127/146>
- Rukmana Erni. Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja selama pandemi Covid-19 di Kota Medan. *J Dunia Giz* [Internet]. 2020;3(2):88–93. Available from: <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jdg/article/viewFile/4745/410>
- Maganaris C. dkk. Impact of Sdentarism due to the COVID-19 home Confinement on

Neuromuscular, Cardiovascular and Metabolic Health: Physiological and Pathophysiological Implications and Recommendations for Physical and Nutritional Countermeasures. *Eur J Sport Sci.* 2020;

Gomar F. S. Henry B. M. & Lippi G. Physical Inactivity and Cardiovascular Disease at the Time of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Eur Assoc Prev Cardiol.* 2020;27(1):1–3.

Kemenkes. Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2014.

Maugeri G. dkk. The impact of physical activity on psychological health during Covid 19 pandemic in Italy. *Heliyon.* 2020;6.