

HUBUNGAN FREKUENSI DAN PORSI KONSUMSI BUAH DAN SAYUR SERTA DURASI AKTIVITAS FISIK HARIAN DENGAN STATUS GIZI BALITA

Almas Naqiyata Ain, Dini Sri Damayanti, Dewi Martha Indria*
Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang

ABSTRAK

Pendahuluan: Permasalahan gizi di Indonesia masih cukup tinggi, Provinsi Jawa Timur masih memiliki angka masalah status gizi diatas rata-rata angka nasional. Masalah ini dapat dipengaruhi oleh asupan makanan anak dan pola asuh anak. Jika asupan makanan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi berlebih yakni obesitas pada anak-anak yang akan berlanjut saat dewasa. Karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan frekuensi dan porsi konsumsi buah dan sayur serta durasi aktivitas fisik harian balita terhadap status gizi balita di Pujon.

Metode : Penelitian deskriptif analitik pendekatan *cross sectional* dengan metode *purposive sampling*. Data konsumsi buah dan sayur dengan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* serta aktivitas fisik harian dengan kuesioner *Early Year Physical Activity Questionnaire*. Analisa data dalam bentuk distribusi frekuensi dan uji *chi-square* dengan tingkat signifikasi $p < 0,05$.

Hasil : Jumlah responden dengan konsumsi buah dan sayur terbanyak adalah sering yaitu 59 orang (62,1%), aktivitas fisik harian terbanyak adalah cukup yaitu 71 orang (74,7%), terdapat hubungan signifikan konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi balita ($p=0,034$) dan terdapat hubungan signifikan aktivitas fisik harian terhadap status gizi balita di Kecamatan Pujon Kabupaten Malang ($p=0,010$).

Kesimpulan : Hubungan asupan buah dan sayur dengan aktivitas fisik sehari-hari pada balita telah diamati hubungannya dengan status gizi balita usia 2-5 tahun di Kecamatan Pujon Kabupaten Malang. Temuan ini menunjukkan bahwa asupan sayur dan buah yang cukup, bersama dengan aktivitas fisik yang teratur dan seimbang, dapat berkontribusi pada promosi status gizi yang optimal pada balita.

Kata Kunci : *jenis kelamin, usia, status gizi, konsumsi buah sayur, aktivitas fisik harian, balita*

*Korespondensi:

Dewi Martha Indria, dr., M. Kes., IBCLC

Jl. MT. Haryono 193 Telp. (0341) 578920, Fax. (0341) 558958, Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65144

e-mail: dewimarthaindria@unisma.ac.id

FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION AND DAILY PHYSICAL ACTIVITY WITH FATTY NUTRIENT STATUS IN PUJON DISTRICT, MALANG REGENCY

Almas Naqiyata Ain, Dini Sri Damayanti, Dewi Martha Indria*
Medical Faculty Islamic University Malang

ABSTRACT

Background: The nutritional problem in Indonesia is still quite high, East Java Province still has a number of nutritional status problems above the national average. This problem can be affected by child food intake and child care patterns. If food intake is not balanced with physical activity, it can cause over-nutrition, which is obesity in children that will continue as adults. Therefore, research needs to be conducted on the frequency and portion of fruit and vegetable consumption as well as the duration of the toddler's daily physical activity on the nutritional status of toddlers in Pujon.

Method: An analytical descriptive study using a cross sectional approach uses purposive sampling methods with predetermined inclusion criteria. Fruit and vegetable consumption data with the Food Frequency Questionnaire and daily physical activity with the Early Year Physical Activity Questionnaire. Data analysis is presented in the form of a frequency distribution and uses a chi-square test with a significant level of $p < 0.05$.

Result: The number of respondents with the most fruit and vegetable consumption was 59 people (62.1%), the highest daily physical activity was 71 people (74.7%), a significant relationship of fruit and vegetable consumption to the nutritional status of toddlers ($p=0.034$) and a significant relationship of daily physical activity to the nutritional status of toddlers in Pujon Regency of Malang ($p=0.010$).

Conclusion: Fruit and vegetable consumption as well as daily physical activity in toddlers, are related to nutritional status in toddlers aged 2-5 in Pujon District, Malang Regency. This shows that the sufficiency of fruit and vegetable consumption in toddlers and balanced daily physical activity can lead to good nutritional status conditions in toddlers.

Keywords: gender, age, nutritional status, vegetable fruit consumption, daily physical activity.

*Corresponding author:

Dewi Martha Indria, dr., M. Kes., IBCLC

Jl. MT. Haryono 193 Telp. (0341) 578920, Fax. (0341) 558958, Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65144

e-mail: dewimarthaindria@unisma.ac.id

PENDAHULUAN

Apa yang kita makan dan bagaimana tubuh kita menggunakan nutrisi menentukan kondisi gizi kita. Masa anak usia dini, 1 dan 5 tahun dikenal sebagai "zaman keemasan" pembentukan sumber daya manusia karena pesatnya tingkat pembelajaran dan pematangan fisik dan mental yang terjadi selama ini. Gizi anak, penyakit menular, ketahanan pangan keluarga, pola asuh, akses ke layanan kesehatan, kondisi lingkungan, tingkat pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, jenis pekerjaan, usia, dan menjadi ibu semuanya dapat memiliki efek langsung atau tidak langsung terhadap masalah gizi. IQ, ukuran rumah tangga, dan norma budaya adalah semua factor yang mempengaruhinya.² Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara asupan makanan dengan status gizi pada anak balita. Anak-anak dengan asupan makanan yang tidak memadai lebih mungkin kekurangan gizi daripada anak-anak dengan pola makan yang seimbang.³

Berdasarkan RISKESDAS (Riset Dasar Kesehatan) tahun 2018, untuk data nasional anak yang berusia di bawah lima tahun yang mengalami masalah gizi sebesar 17%. Yakni gizi buruk 3,9%, gizi kurang 13,8%, dan gemuk 8%.⁴ Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI), pada tahun 2021 didapatkan hasil dengan presentase 21,6% balita mengalami stunting, 3,5% balita mengalami overweight. Sebanyak 23,5% anak usia 1-5 tahun yang mengalami stunting di Provinsi Jawa Timur dan di Kabupaten Malang sebesar 25,7% yang masih berada di atas rata-rata angka stunting Provinsi Jawa Timur.⁵ Hasil *screening* dan pendataan yang dilakukan oleh petugas dari Puskesmas Pujon, Kecamatan Pujon tahun 2015 didapatkan jumlah anak usia balita dengan status gizi stunting mencapai 31,5%.⁶ Kondisi ini akan berdampak pada perkembangan balita di daerah tersebut, sehingga diperlukan perhatian yang lebih, terutama pada konsumsi makanan dan gizi balita.

Masalah gizi yang muncul pada anak balita tidak hanya kekurangan tetapi juga obesitas akibat aktivitas fisik sehari-hari yang tidak seimbang. Selain itu, pilihan gaya hidup yang tidak baik seperti kurangnya aktivitas fisik dan perubahan pola makan seperti asupan makanan berlemak, berkalori tinggi, dan tinggi kolesterol yang tidak seimbang dengan aktivitas dapat menyebabkan masalah makan berlebihan dan obesitas, yang berujung pada obesitas pada masa kanak-kanak. Itu bisa menyebabkan obesitas. akan berlanjut hingga dewasa.⁷

Pada program Indonesia Sehat sedang direncanakan dan dilakukan upaya mengubah pola pikir masyarakat Indonesia agar memiliki paradigma sehat. Ada beberapa upaya yang dilakukan untuk tercapainya paradigma sehat, yaitu dengan melalui Pendekatan Keluarga dan karena pada bagian kesehatan tidak mampu bekerja dan berdiri sendiri, maka dibentuk program untuk membantu jalannya program Indonesia Sehat yakni Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), yaitu melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, melakukan

kegiatan fisik, dan asupan makanan melalui konsumsi sayur dan buah.⁸ Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai perilaku konsumsi sayuran pada anak balita di Sekolah TK Kecamatan Dau, hampir 42 (80,8%) responden dalam kelompok usia prasekola, asupan konsumsi sayur dalam kategori kurang.

Berdasarkan uraian di atas, asupan buah dan sayur anak serta aktivitas fisik sehari-hari dapat dikaitkan dengan status gizi anak. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk lebih memahami hubungan antara konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik sehari-hari, dan status gizi balita di Kecamatan Pujon, Kabupaten Malang.⁹

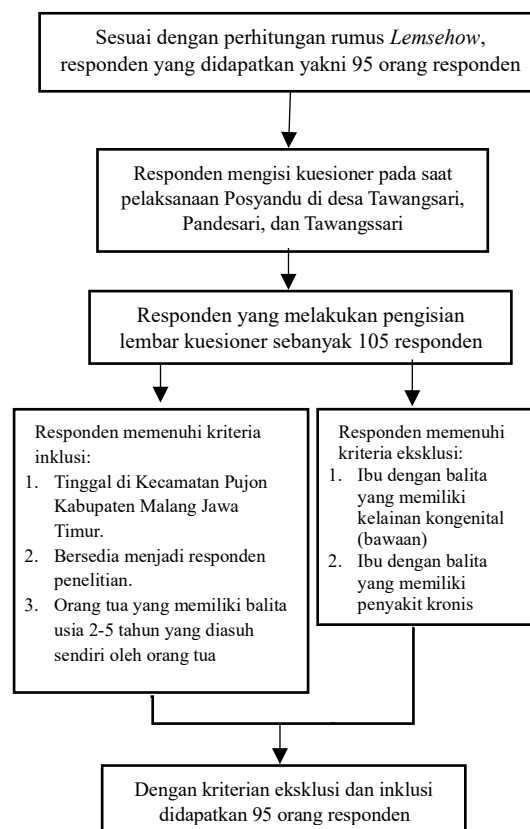
METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan bersifat deskriptif analitis dan dengan pendekatan lintas sektoral. Proses pengumpulan data primer menggunakan data primer yaitu proses menjawab kuesioner selama kegiatan Pos Pelayanan Terpadu di Puskesmas Pujon, dan data sekunder diperoleh dari data KMS Puskesmas Pujon. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang dengan nomor referensi 010/LE.003/IX/01/2020.

Alur Pengambilan Responden

Alur pengambilan responden sebagai berikut:



Populasi dan Responden

Para peneliti dapat melakukan studi mereka dengan ukuran sampel yang dapat dikelola dengan mewawancarai ibu dari anak kecil (usia 2 hingga 5 tahun) di tiga desa pada tahun 2020 menjadi lokasi stunting di Kecamatan Pujon, Kabupaten Malang: Tawang Sari, Pandesari, dan Madiredo.

Dalam penelitian ini, dilakukan pengambilan sampel non-probabilitas, dengan fokus utama pada status gizi balita yang memenuhi kriteria inklusi tertentu. Ada 3.941 orang dalam sampel untuk analisis ini.

Menurut perhitungan dengan menggunakan *Lemeshow*, skor akhir didapatkan total responden adalah 92,86 orang. Kumpulan hingga 95 responden untuk mencapai tingkat kepercayaan 95%.

Teknik Pengambilan Data

Peneliti mengumpulkan informasi di desa Pandesari, Madiredo, dan Tawang Sari di Kecamatan Pujon, Kabupaten Malang, saat posyandu dipraktikkan. Dengan melakukan *inform consent* kepada responden. Data status gizi diambil melalui data sekunder dari KMS, dengan kategori “gizi buruk: <-3SD, gizi kurang: -3SD sampai <-2SD, gizi baik: -2SD sampai +2SD, gizi lebih: >+2SD - +3SD, obesitas: >+3SD”. Data mengenai konsumsi buah dan sayur serta aktivitas fisik harian balita diambil menggunakan kuesioner.

Setelah melakukan *informed consent* pada responden yang bersedia diambil datanya, Selanjutnya, responden menyelesaikan survei yang mencakup informasi pribadi dan detail yang berkaitan dengan keturunan mereka. Setelah informasi pribadi responden, serta informasi pribadi anak-anak mereka, telah diberikan, survei mengenai berbagai jenis buah dan sayuran dilakukan., frekuensi konsumsi dalam 1 bulan menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) bagian buah dan sayur dengan pilihan jawaban: >3x sehari, 1x sehari, 3-6x seminggu, 2x perbulan, dan tidak pernah dengan hasil kategori yakni “jarang” jika < median penghitungan skor FFQ buah dan sayur serta “sering” jika > median penghitungan skor FFQ buah dan sayur.¹⁰ Kuesioner mengenai durasi aktivitas fisik harian anak menggunakan kuesioner EY-PAQ

(*Early Year- Physical Activity Questionnaire*) dengan kategori aktivitas fisik kurang jika durasi aktivitas < 180 menit sehari dan dikatakan durasi aktivitas fisik cukup apabila durasi aktivitas fisik > 180 menit/hari.¹¹

Penelitian ini menggunakan analisa data statistik *Chi Square* ($p < 0,05$) untuk menganalisis data sehingga diketahui hubungan konsumsi buah-buahan dan sayuran serta aktivitas fisik harian terhadap status gizi. Tingkat kepercayaan yang digunakan adalah 95%.

Jika pada proses penelitian hasil yang didapatkan tidak memenuhi kriteria uji *Chi Square* maka uji statistik yang menjadi alternatif adalah uji *fishers exact test*. Uji *chi-square*² membutuhkan kepatuhan terhadap standar dan kriteria tertentu, yaitu tidak adanya sel yang mengandung nilai pengamatan nol dan tidak adanya sel yang mengandung nilai harapan lebih rendah dari 5.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Kuesioner ini dikumpulkan dari peserta Posyandu di Kecamatan Pujon, Provinsi Malang. Ada 105 total peserta dalam survei. Namun, hanya 95 orang yang puas dengan kriteria inklusi dan inklusi yang mengisi kuesioner.

Tabel 1 menunjukkan bahwa, secara keseluruhan, 86 anak memiliki pola makan yang sehat, menjadikan ini sebagai respons yang paling umum. (90,5%), dengan 47 responden laki-laki paling banyak pada status gizi baik yaitu 44 anak (46,3%) dan dari 48 responden perempuan paling banyak pada status gizi juga baik yaitu 42 anak (44,2%). Berdasarkan usia didapatkan dari 95 responden paling banyak dengan usia 37-48 bulan yaitu 37 anak (38,9%) dengan gizi baik yaitu sebanyak 35 anak (36,8%) sebagai status gizi terbanyak adalah.

Pada penelitian didapatkan hasil responden pada konsumsi buah dan sayur adalah sering yaitu 59 anak (62,1%) dan kurang berjumlah 36 anak (37,9%). Pada aktivitas fisik harian adalah cukup yaitu sebanyak 71 anak (74,7%) dan kurang berjumlah 36 anak (37,9%).

Analisa Bivariat

Tabel 1 Karakteristik Responden Anak Balita

Karakteristik Responden	Status Gizi					
	Gizi Baik		Resiko Gizi Lebih, Obesitas		Jumlah	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	44	46,3	3	3,2	47	49,5
Perempuan	42	44,2	6	6,3	48	50,5
Usia						
13-24 Bulan	6	6,3	0	0	6	6,3
25-36 Bulan	28	30,5	3	3,2	31	32,6
37-48 Bulan	35	36,8	2	2,1	37	38,9
>48 Bulan	17	17,9	4	4,2	21	22,1
Total	86	90,5	9	9,5	95	100,0

Tabel 2 Analisa Data Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Fisik Harian

Status Gizi	Gizi Baik		Resiko Gizi Lebih		Jumlah		P value
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Konsumsi Buah dan Sayur							
Sering	57	60,0	2	2,1	59	62,1	0,024
Jarang	29	30,5	7	7,4	36	37,9	
Total	86	90,5	9	9,5	95	100,0	
Aktivitas Fisik Harian							
Cukup	68	71,6	3	3,2	71	74,7	0,007
Kurang	18	18,9	6	6,3	24	25,3	
Total	86	90,5	9	9,5	95	100,0	

Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Terhadap Status Gizi Balita

Berdasarkan data pada Tabel 2, dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 95 responden, lebih banyak responden yang memiliki status gizi baik jika mereka sering mengonsumsi buah dan sayur (60,0%) daripada yang jarang mengonsumsinya (30,5%). Hasil dari uji statistik menggunakan uji Fisher exact test menunjukkan nilai $p=0,024$ ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya potensi korelasi antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi balita di Kecamatan Pujon, Kabupaten Malang.

Lebih lanjut, dari data tersebut juga dapat dilihat bahwa responden dengan aktivitas fisik harian yang cukup memiliki lebih banyak status gizi baik (71,6%) dibandingkan dengan yang memiliki aktivitas fisik harian yang kurang (18,9%). Hasil uji statistik menggunakan uji eksak Fisher memberikan nilai $p=0,007$ (nilai P value $<0,05$). Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan status gizi balita di Kecamatan Pujon, Malang.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Dari penelitian ini didapatkan hasil 95 balita responden, jumlah balita dengan gizi baik terbanyak yakni jenis kelamin laki-laki sebanyak 44 balita (46,3%), hal ini sesuai dengan data demografis kecamatan pujan dengan penduduk laki-laki paling banyak dari peremluhan berjumlah 35.196 jiwa. Pada kelompok umur balita didapatkan hasil terbanyak yakni 37-48 bulan, sebanyak 37 balita. Status gizi terbanyak adalah gizi baik yaitu 86 orang (90,5%), pada penelitian bahwa paling banyak status gizi balita dalam kategori gizi baik. Sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Anggraini (2014) menemukan bahwa sebanyak 89,6% balita masuk ke dalam kateogristatus gizi normal, hal ini menunjukkan bahwa telah baiknya kondisi kesehatan balita. Sesuai dengan pendapat Hardiansyah dan Supariasa (2017) bahwa gizi sangat erat kaitanya dengan kesehatan yang ada pada diri seseorang. Agar fungsi kesehatan pada diri manusia dapat berjalan dengan optimal, maka jumlah zat gizi yang dikonsumsi oleh masing-masing individu harus terpenuhi.¹²

Status gizi balita dapat dinilai dengan mengukur berat badan mereka dalam kaitannya dengan tinggi badan mereka. Menurut Kemenkes RI (2020) bahwa “tenaga kesehatan wajib

menggunakan standar antropometri anak, untuk mengukur status gizi anak”.¹³ Indeks massa tubuh berbasis tinggi badan (BB/BB atau BB/TB) merupakan salah satu indikator status gizi, digunakan untuk anak usia di bawah 5 tahun dari 0 (nol) bulan sampai dengan 60 bulan. Studi ini mengkaji hubungan antara status gizi dan pengukuran antropometrik, terutama berat dan tinggi badan, pada orang-orang yang ada dalam kelompok tertentu. Ditemukan bahwa mereka dengan status gizi optimal menunjukkan temuan seimbang dalam rentang pengukuran -2 SD hingga $+2$ SD. Berdasarkan pada hal ini maka analisa menurut peneliti terhadap penelitian ini adalah paling banyak ditemukan balita dengan status gizi pada kategori baik, dimana berdasarkan hasil pengukuran antropometri BB/TB didapatkan kisaran nilai lebih banyak pada $-2SD$ sampai $+2SD$.¹³

Berdasarkan kriteria gizi seimbang yang telah ditetapkan, disarankan agar masyarakat Indonesia memasukkan asupan harian 300-400g buah dan sayuran per orang. Rekomendasi ini berlaku untuk bayi dan anak usia sekolah. Khususnya, satu porsi sayuran sering menyumbang sekitar dua pertiga dari jumlah yang disarankan ini.¹⁴ Dengan mengonsumsi serat dan vitamin yang didapatkan pada buah dan sayur yang cukup akan berdampak signifikan pada pencegahan penyakit kronis.

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa mayoritas anak-anak, khususnya 59 orang (62,1%), menunjukkan konsumsi sayur dan buah yang paling tinggi. Riset ini sama dengan yang dilakukan oleh Umar dan Maallah (2018) yang dilakukan di Pendidikan Anak Usia Dini di Pare-Pare menunjukkan bahwa 80% anak sering makan sayur dan buah.¹⁵ Studi lain yang dilakukan oleh Damayanti *et al.* (2018) ditemukan bahwa anak-anak makan rata-rata 84,78 gram sayuran dan 98,94 gram buah.¹⁶ Berbeda dengan penelitian Yefrian Alfren (2019), didapatkan hasil pada penelitian yakni bahwa hampir seluruh responden yang berjumlah 42 (80,8%) memiliki perilaku konsumsi sayur yang rendah pada anak prasekolah.

Kebiasaan ini sangat baik bagi tumbuh kembang balita karena dapat membantu meningkatkan daya tahan, di dalam kandungan sayur dan buah-buahan terdapat sumber mikronutrien yang sangat penting untuk metabolisme tubuh.¹⁷ Asupan nutrisi penting lainnya untuk kinerja motorik adalah

kalori, protein, Fe, dan Zinc. Pentingnya peran orang tua balita untuk selalu memperhatikan kebiasaan asupan makanan balita, termasuk dalam menjaga pola makan sayuran dan buah-buahan pada balita sehingga adanya kebiasaan makan sayur dan buah pada balita sejak dini.¹⁵

Aktivitas fisik harian terbanyak yakni cukup dan 71 orang (74,7%). Tidak sama dengan apa yang Tristiyanti *et al.* laporkan (2018) menemukan bahwa sebagian besar bayi yang baru lahir terlibat dalam latihan fisik yang relatif ringan dalam kategori ini, dengan angka 58,3%.¹⁸ Tidak berbeda nyata dengan penelitian Anggrani (2014) bahwa sebagian besar anak yang aktif secara fisik masuk dalam kategori sedang (75,8%)¹⁹

Anak balita dengan usia dibawah 5 tahun melakukan aktivitas yang sehari-hari biasanya berupa kegiatan di dalam rumah, sekolah, di luar rumah maupun latihan fisik dan olahraga. Kegiatan fisik dapat menurunkan resiko terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas, selain itu juga dinilai sangat penting untuk perkembangan dan pertumbuhan bagi anak usia dibawah 5 tahun.⁷ Studi lain menemukan bahwa sebagian besar anak kecil melakukan aktivitas fisik dalam kategori aktivitas sedang. Hal ini sangat baik untuk perkembangan mental serta fisik pada anak.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa paling banyak balita dengan kategori aktivitas fisik cukup dibandingkan balita dengan aktivitas fisik kurang. Kondisi ini cukup baik bagi tumbuh kembang balita. Dalam kondisi ini dibutuhkan peran orang tua sangat sebagai kunci utama dalam memperhatikan aktifitas fisik balita dalam melakukan pengasuhan sehingga tumbuh kembang balita terjadi dengan baik.

Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Terhadap Status Gizi Balita

Pada penelitian ini responden yang sering makan buah dan sayur (60,0%) berada pada kategori status gizi yang lebih baik daripada responden yang makan sangat sedikit (30,5%). Hasil uji statistik dengan Fisher's eksak menunjukkan nilai $p = 0,034$ ($pand < 0,05$) dan nilai $r = 0,266$ " $0 \leq \rho < 0,3$ ", Bukti yang ditunjukkan tentang korelasi antara konsumsi buah dan transformasi buah menjadi sayuran. Terdapat korelasi yang lemah antara status gizi balita di Kecamatan Pujon Provinsi Malang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pradana (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi konsumsi buah dan sayur dengan status gizi balita.²⁰

Terbukti pada penelitian bahwa dengan mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran dapat berpengaruh terhadap status gizi balita. Hal ini dikarenakan mengkonsumsi sayur dan buah dapat menjaga keseimbangan asupan gizi sehingga dapat menjaga status gizi yang baik pada balita.²¹ Sesuai dengan pendapat Saragih *et al* (2023) bahwa konsumsi buah dan sayur merupakan anjuran sebagai indikator gizi seimbang yang sederhana. Semakin tinggi asupan serat dari konsumsi buah dan

sayur dapat dijadikan solusi bagi orang yang mengalami kelebihan berat badan.²²

Pada penelitian ini ditemukan bahwa adanya hubungan konsumsi buah-buahan dan sayur terhadap status gizi balita. Balita yang sering mengkonsumsi buah dan sayur, maka status gizinya cenderung kategori baik. Sebaliknya pada balita yang jarang mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran maka beresiko mengalami status gizi lebih dan obesitas. Dengan demikian perlu dijaga asupan sayur dan buah yang seimbang pada balita sehingga bisa menjaga keseimbangan asupan makanan balita yang akan membuat status gizi balita menjadi kategori baik. Peran orang tua sangat penting dalam memastikan asupan nutrisi balita agar tetap seimbang.

Hubungan Aktivitas Fisik Harian Terhadap Status Gizi Balita

Hasil pada studi ini menemukan bahwa, dibandingkan dengan 18 anak (18,9%) yang tidak kekurangan gizi, 68 anak (71,6%) memiliki gizi yang lebih baik daripada mereka yang melakukan aktivitas fisik harian yang cukup. Pengujian statistik menggunakan Fisher's exact test memberikan nilai $p = 0,010$ ($pand < 0,05$) dan $r = 0,305$ ($0,3 \leq \rho$ dan $< 0,5$). Ini menyiratkan bahwa terdapat korelasi yang lemah antara aktivitas fisik sehari-hari dan olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi balita yang bertempat tinggal di Kecamatan Pujon Provinsi Malang. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2014) menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi pada kelompok usia tertentu.¹⁹

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan individu selama tahun-tahun awal mereka. Terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur atau konsisten telah terbukti mengurangi kemungkinan kelebihan berat badan, obesitas, dan berbagai gangguan lainnya. Untuk anak kecil, serangkaian aktivitas dan latihan fisik dapat dilakukan di tempat yang berbeda seperti rumah, sekolah, taman bermain, atau olahraga terorganisir.²³

Dalam penelitian yang dilakukan, batasan durasi yang digunakan yakni 180 menit per hari sesuai standar pedoman yang menjadi standar penelitian. Seorang balita dapat memenuhi kebutuhan aktivitas fisiknya selama 180 menit sehari melalui gerakan dan beraktivitas yang giat baik di luar dan di dalam serta selalu dalam pengawasan orang tua.¹¹

Aktivitas fisik secara teratur tidak hanya ditujukan untuk mengontrol berat badan berlebih, tetapi juga memperkuat tulang, memperkuat imunitas tubuh, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi rasa gugup dan stres apabila dilakukan secara rutin.²⁴ Jika kegiatan aktivitas fisik dilakukan dengan seimbang maka keluaran pengeluaran energi juga seimbang maka status gizi balita berada pada kategori baik.¹⁸ Sebaliknya jika aktifitas fisik balita kurang maka balita akan

beresiko mengalami status gizi lebih dan obesitas. Oleh sebab itu untuk menjaga status gizi pada balita pada kategori baik maka perlu adanya peran orang tua menjaga aktivitas fisik balita yang seimbang dalam pengasuhan balita.

KELEMAHAN PENELITIAN

Pada penelitian yang dilakukan juga terdapat kelemahan dan kekurangan penelitian, yakni kurang menambahkan mengenai jumlah gram dari porsi asupan buah dan sayur secara mendetail, agar bisa lebih mengerti jumlah berat dalam gram dari buah-buahan dan sayuran yang dikonsumsi oleh balita, serta penelitian yang tidak berfokus pada balita dengan kondisi stunting.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai frekuensi dan proporsi asupan buah dan sayur, serta aktivitas fisik sehari-hari pada balita di Kecamatan Pujon, Malang, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara frekuensi konsumsi buah dan sayuran dengan status gizi balita di wilayah tersebut. Demikian pula, hubungan antara durasi aktivitas fisik sehari-hari dengan status gizi balita juga tergolong lemah.

Pada penelitian ini telah dijelaskan bahwa balita dengan asupan atau konsumsi buah dan sayur yang cukup, serta keseimbangan aktivitas fisik harian, berperan dalam mempengaruhi status gizi balita dengan kategori gizi yang baik. Maka dari itu, bagi orang tua balita, penting untuk mempertahankan kondisi ini agar status gizi balita tetap dalam kondisi yang baik..

SARAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Melakukan penelitian lanjutan mengenai konsumsi sayur dan buah dengan mendetail mengenai jumlah gram dari porsi buah dan sayur yang dikonsumsi oleh balita.
2. Melakukan penelitian lebih lanjut dengan fokus responden balita atau anak dengan kondisi status gizi kurang maupun gizi buruk.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada segenap Staff Puskesmas Pujon dan Ikatan Orang Tua Mahasiswa (IOM) karena telah memberikan insentif keuangan sehingga semua proses pada penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hasrul, Hamzah, Hafid A. Pengaruh Pola Asuh Terhadap Status Gizi Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* [Internet]. 2020;9(2):792–7. Tersedia pada: <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH>
2. Sholikah AS, Rustiana ER, Yuniastuti A. Faktor-faktor yang berhubungan dengan

status gizi balita di pedesaan dan perkotaan. *Public Health Perspective Journal*. 2017;2(1).

3. Purwaningrum S, Wardani Y. Hubungan Antara Asupan Makanan dan Status Kesadaran Gizi Keluarga dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon I, Bantul. *None*; 2012.
4. Kemenkes RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. 2018.
5. Kemenkes RI. Hasil SSGI Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota, Tahun 2021. 2021.
6. Dinas Komunikasi Dan Informatika. Kabupaten Malang Satu Data. Malang: BPS Kabupaten Malang; 2021.
7. Rahma EN, Wirjatmadi B. Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar Relationship between Physical Activity, Sedentary Activity and Overnutrition Status among Elementary School Student. 2020;
8. Ditjen Kesehatan Masyarakat. Tiga Tahun GERMAS : Lesson Learned. Jakarta; 2020.
9. Wunga YAT, Ardiyani VM, Ahmad ZS. Gambaran Perilaku Konsumsi Sayur Anak Pra Sekolah di TK Dharma Wanita Landungsari Kecamatan DAU Kabupaten Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2019;4(2).
10. Sirajuddin, Surmita, Astuti T. Survey Konsumsi Pangan. Vol. 1. 2018. 149–175 hlm.
11. Bingham DD, Collings PJ, Clemes SA, Costa S, Santorelli G, Griffiths P, dkk. Reliability and validity of the early years physical activity questionnaire (Ey-paq). *Sports*. 1 Juni 2016;4(2).
12. Hardiansyah, Supariasa IDN. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. 1 ed. EGC; 2017.
13. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. 2020.
14. Menteri Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta; 2014.
15. Umar F, Nurmaallah M. Analisis pola konsumsi sayur dan buah dengan

- perkembangan motorik halus anak di Paud Terpadu Nusa Indah kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 2018;1(2):98–106
16. Damayanti T, Murbawani EA, Fitranti DY. Hubungan usia pengenalan sayur dan buah dengan tingkat konsumsi sayur dan buah pada anak prasekolah usia 3-5 tahun. *Journal of Nutrition College*. 2018;7(1):1–7.
 17. Winiastri D. Pengetahuan Dan Konsumsi Buah Dan Sayur Ibu Dengan Tingkat Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Pra Sekolah. *Infokes*. 2020;10(1):300–6.
 18. Tristiyanti WF, Tamtomo DG, Dewi YLR. Analisis Durasi Tidur, Asupan Makan, dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Balita Usia 3-5 Tahun. 2018;
 19. Anggraini L, Mexitalia M. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 2014;3(1):115667.
 20. Pradana Ary. Screentime, Kebiasaan Konsumsi Buah Dan Sayur, Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Pada Siswa Smpn 16 Semarang. 2022;
 21. Indira IA. Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2015;11(4):253–62.
 22. Saragih EE, Saragih B, Emmawati A. Hubungan pola konsumsi buah dan sayur terhadap status gizi selama pandemi Corona Virus Disease 19 (COVID-19). *Journal of Tropical AgriFood*. 2023;5(1).
 23. Bore AYT, Widyanthini DN. Analisis Jalur Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kegemukan Balita Di Kota Denpasar Tahun 2020. *Arc Com Health*. 2020;8:343–59.
 24. Syahidah ZA, Wijayanti HS. Perbedaan aktivitas fisik, screen time, dan persepsi ibu terhadap kegemukan antara balita gemuk dan non-gemuk di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*. 2017;6(1):11–8