

**The Relationship Levels of Consumption and Physical Activity with Nutritional Status of Staff and Personnel Addendant General of Military Resort (AJENREM) Type B 081 Madiun**

***Hubungan Tingkat Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Staff dan Personel Ajudan Jenderal Resor Militer (Ajenrem) Tipe B 081 Madiun***

**Dian Putri Agustina<sup>1</sup>, Annas Buanasita<sup>2</sup>, Inne Soesanti<sup>3</sup>, Juliana Christyaningsih<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Department of Nutrition, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: [dianputri4846@gmail.com](mailto:dianputri4846@gmail.com)

---

**ARTICLE INFO**

**Article History:**

Received August, 9<sup>th</sup>, 2022

Revised form March, 19<sup>th</sup>, 2023

Accepted April, 3<sup>rd</sup>, 2023

Published online May, 31<sup>st</sup>, 2023

---

**Keywords:**

*Consumption rate;*

*Physical activity;*

*Nutritional status;*

*Military personel;*

**Kata Kunci:**

Tingkat konsumsi;

Aktivitas fisik;

Status gizi;

Personel Militer;

---

**ABSTRACT**

Nutritional status is closely related to health. Nutrition plays an important role in the body as a provider of energy, maintaining body tissues and regulating metabolic processes in the body, including for military personnel who are required to have optimal physical conditions. This study aims to determine the relationship between the level of consumption and physical activity with the nutritional status of the staff and personnel of AJENREM Type B 081 Madiun. This study used a cross-sectional design with a sample of 43 respondents, which was conducted using a simple random sampling technique. Data were collected by measuring weight, height, filling out the IPAQ-Short questionnaire and interviewing food recall 2x24 hours. Relationship analysis was carried out using the Spearman Rho test. The results showed that there was no relationship between the level of energy consumption, protein, fat and carbohydrates with nutritional status. There was a significant relationship between physical activity ( $p=0.000$ ) and the nutritional status of the staff and personnel of AJENREM Type B 081 Madiun. Therefore, more physical activity is recommended in maintain the optimal nutritional status.

---

**ABSTRAK**

Status gizi sangat erat kaitannya dengan kesehatan. Gizi berperan penting dalam tubuh sebagai penyedia energi, memelihara jaringan tubuh serta pengaturan dalam proses metabolisme di dalam tubuh termasuk bagi seorang personel militer yang dituntut memiliki kondisi fisik yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi staff dan personel AJENREM Tipe B 081 Madiun. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 43 responden yang dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, pengisian kuesioner *IPAQ-Short* dan wawancara *food recall* 2x24 jam. Analisis hubungan yang dilakukan menggunakan uji *spearman rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energy, protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ( $p=0,000$ ) dengan status gizi staff dan personel AJENREM Tipe B 081 Madiun. Oleh karena, aktifitas fisik perlu dioptimalkan untuk mempertahankan status gizi yang normal.

---

---

## PENDAHULUAN

Status gizi yang optimal adalah tuntutan bagi setiap personel militer, hal ini guna mendukung personel militer dalam melaksanakan tugas serta kewajiban dengan maksimal sesuai fungsinya masing-masing.<sup>1</sup> Status gizi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Tingkat konsumsi dan tingkat kesehatan atau infeksi penyakit disebut sebagai faktor yang mempengaruhi secara langsung. Sedangkan faktor lainnya seperti karakteristik seseorang, lingkungan, pelayanan kesehatan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan pendapatan menjadi faktor yang mempengaruhi secara tidak langsung.<sup>2</sup>

Penyebab terjadinya status gizi yang tidak normal pada seseorang, dapat disebabkan oleh tidak seimbangnya aktivitas fisik dan tingkat konsumsinya.<sup>3</sup> Asupan yang masuk didapat dari konsumsi makanan lalu akan dikeluarkan melalui aktivitas tubuh. Oleh sebab itu, aktivitas fisik ini berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar dari dalam tubuh.<sup>4</sup> Pada usia dewasa, masalah kekurangan atau kelebihan berat badan menjadi suatu masalah yang sangat penting. Masalah gizi ini sangat penting karena selain menurunkan produktivitas kerja, juga dapat menjadi faktor risiko penyakit tertentu. Oleh karena itu, penting dilakukannya pemantauan status gizi pada setiap orang.<sup>5</sup>

Dari data *World Health Organization* (WHO), terdapat sekitar 2 miliar atau setara dengan 39% orang dewasa yang kelebihan berat badan, 650 juta atau setara dengan 13% di antaranya mengalami obesitas. Prevalensi obesitas di seluruh dunia semakin tinggi, mulai tahun 1975 hingga 2016 terhitung mengalami kenaikan hampir tiga kali lipat.<sup>6</sup> Di Indonesia sendiri, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018 prevalensi berat badan lebih terjadi peningkatan menjadi 13,6% dari angka 11,5% di tahun 2013 serta prevalensi obesitas juga terjadi peningkatan drastis menjadi 21,8% dari angka 14,8% di tahun 2013.<sup>7</sup> Di Jawa Timur prevalensi berat badan lebih mencapai angka 13,7% dan obesitas mencapai angka 22,4%, angka tersebut melampaui dari persentase nasional yaitu 21,8%.<sup>8</sup> Di kota Madiun, menurut data profil kesehatan kota Madiun menyatakan bahwa prevalensi obesitas mencapai angka 15,28% di tahun 2018.<sup>9</sup>

Penelitian Moerti pada 90 prajurit Batalyon Satria Sandi Yudha menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat asupan energi dengan status gizi pada personel prajurit Batalyon Sandi Yudha ( $p\text{-value} = 0,000$ ).<sup>10</sup> Dengan hasil data terdapat 49 responden (54,4%) personel memiliki asupan energi lebih. Selain itu, juga adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada personel prajurit Batalyon Satria Sandi Yudha ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Tercatat aktivitas fisik pada personel tersebut tergolong aktivitas fisik ringan dan sedang yaitu 52 responden (57,68%). Status gizi personel prajurit Batalyon Satria Sandi Yudha yang tergolong status gizi lebih yaitu sebanyak 59 responden (65,6%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan membagikan link google form pada beberapa staff dan personel di Kantor Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081 Madiun, menunjukkan hasil 13 dari 15 staff dan personel dalam kantor tersebut tergolong status gizi lebih dengan persentase 86,6%. Staff dan personel yang tergolong status gizi lebih sebagian besar juga lebih banyak menghabiskan waktunya di depan komputer. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi staff dan personel Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081 Madiun.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan observasional *analitic* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di kantor AJENREM Tipe B 081 Madiun pada bulan Oktober 2021 hingga April 2022. Populasi pada penelitian adalah semua staff dan personel yang ada di kantor AJENREM Tipe B 081 Kota Madiun sejumlah 208 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling dan didapatkan sampel 43 orang. Data yang diambil yaitu status gizi, tingkat konsumsi (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan 2 x *Recall* 24 jam, aktivitas fisik dengan menggunakan jenis formulir singkat *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ short)* dan karakteristik responden (umur, jenis kelamin dan pendidikan terakhir). Teknik analisis data yang digunakan adalah Spearman Rho untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi yang memiliki data ordinal.

## HASIL

Hasil penelitian ini meliputi karakteristik responden (jenis kelamin, umur, pendidikan terakhir), status gizi, tingkat konsumsi (energi, protein, lemak, karbohidrat), aktivitas fisik.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Staff dan Personel AJENREM Tipe B 081 Madiun**

Variabel	Frekuensi	Persentase %
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	38	88,4
Perempuan	5	11,6
<b>Usia</b>		
19-29	1	2,3
30-49	23	53,5
50-64	19	44,2
<b>Pendidikan Terakhir</b>		
SMA	43	100
D3	0	0
S1	0	0
Lainnya	0	0

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 38 responden (88,4%). Berdasarkan umur dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 30-49 tahun yaitu sebanyak 23 responden (53,5%). Berdasarkan pendidikan terakhir semua responden berpendidikan terakhir SMA (100%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Staff dan Personel AJENREM Tipe B 081 Madiun**

No.	Status Gizi	Jumlah	
		n	%
1	Kurus	0	0
2	Normal	11	25,6
3	BB Lebih	11	25,6
4	Obesitas I	21	48,8
5	Obesitas II	0	0
<b>Total</b>		<b>43</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui sebagian besar responden berstatus gizi Obesitas I yaitu sebanyak 21 responden (48,8%).

**Tabel 3. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Energi Staff dan Personel AJENREM Tipe B 081 Madiun**

Kategori Tingkat Konsumsi Energi	Klasifikasi	Jumlah	
		n	%
Kurang	<80% AKG	31	72,1
Baik	80-110% AKG	11	25,6
Lebih	>110% AKG	1	2,3
<b>Total</b>		<b>43</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat konsumsi energi staff dan personel Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081 Madiun adalah kurang yaitu sebanyak 31 responden (72,1%).

**Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Protein Staff dan Personel AJENREM Tipe B 081 Madiun**

Kategori Tingkat Konsumsi Protein	Klasifikasi	Jumlah	
		n	%
Kurang	<80% AKG	19	44,2
Baik	80-110% AKG	19	44,2
Lebih	>110% AKG	5	11,6
<b>Total</b>		<b>43</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat konsumsi protein staff dan personel Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081 Madiun adalah baik yaitu sebanyak 19 responden (44,2%).

**Tabel 5. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Lemak Staff dan Personel AJENREM Tipe B 081 Madiun**

Kategori Tingkat Konsumsi Lemak	Klasifikasi	Jumlah	
		n	%
Kurang	<80% AKG	4	9,3
Baik	80-110% AKG	17	39,5
Lebih	>110% AKG	22	51,2
<b>Total</b>		<b>43</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat konsumsi lemak staff dan personel Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081 Madiun adalah lebih yaitu sebanyak 22 responden (51,2%).

**Tabel 6. Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Karbohidrat Staff dan Personel AJENREM Tipe B 081 Madiun**

Kategori Tingkat Konsumsi Karbohidrat	Klasifikasi	Jumlah	
		n	%
Kurang	<80% AKG	39	90,7
Baik	80-110% AKG	4	9,3
Lebih	>110% AKG	0	0
<b>Total</b>		<b>43</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat konsumsi karbohidrat staff dan personel Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081 Madiun adalah Defisit Berat yaitu sebanyak 39 responden (90,7%).

**Tabel 7. Tabel Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Staff dan Personel AJENREM Tipe B 081 Madiun**

Kategori Aktivitas Fisik	Jumlah	
	n	%
Ringan	27	62,8
Sedang	7	16,3
Berat	9	20,9
<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa sebagian besar aktivitas fisik staff dan personel Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081 Madiun tergolong aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 27 responden (62,8%).

**Tabel 8. Tabulasi Silang Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi Staff dan Personel AJENREM Tipe B 081 Madiun**

Tingkat Konsumsi Energi	Status Gizi						Total		Sig. (2-tailed)
	Normal		Overweight		Obesitas I		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	6	19,4	10	32,3	15	48,3	31	100	0,656
Baik	5	45,5	1	9	5	45,5	11	100	
Lebih	0	0	0	0	1	100	1	100	

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 8 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat konsumsi energi kurang memiliki status gizi yang beragam, mulai dari normal hingga obesitas I, namun sebagian besar tergolong status gizi obesitas I. Kemudian responden dengan tingkat konsumsi energi baik juga menyebar pada responden yang memiliki status gizi normal hingga obesitas I. Pada responden dengan tingkat konsumsi energi lebih memiliki status gizi obesitas I. Hal ini didukung dengan uji statistik *Spearman Rho* yang menunjukkan nilai *P-value* sebesar 0,656. Hal ini menunjukkan nilai signifikansi  $> 0,05$ , yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi staff dan personel Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081 Madiun.

**Tabel 9. Tabulasi Silang Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi Staff dan Personel AJENREM Tipe B 081 Madiun**

Tingkat Konsumsi Protein	Status Gizi						Total		Sig. 2 Tiles
	Normal		Overweight		Obesitas I		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	5	26,3	6	31,6	8	42,1	19	100	0,785
Baik	4	21	4	21	11	58	19	100	
Lebih	2	40	1	20	2	40	5	100	

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi protein kurang menyebar pada responden dengan status gizi normal, overweight dan obesitas I. Pada tingkat konsumsi protein baik memiliki status gizi yang beragam mulai dari normal, overweight hingga obesitas I. Kemudian pada tingkat konsumsi protein lebih juga beragam mulai dari normal, overweight hingga obesitas. Hal ini juga didukung dengan uji statistik *Spearman Rho* yang menunjukkan nilai *P-value* sebesar 0,785. Hal ini menunjukkan nilai signifikansi  $> 0,05$ , yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi staff dan personel Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081 Madiun.

**Tabel 10. Tabulasi Silang Tingkat Konsumsi Lemak dengan Status Gizi Staff dan Personel AJENREM Tipe B 081 Madiun**

Tingkat Konsumsi Lemak	Status Gizi						Total		Sig. 2 Tails
	Normal		Overweight		Obesitas I		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	2	50	2	50	0	0	4	100	0,792
Baik	2	11,8	5	29,4	10	58,8	17	100	
Lebih	7	31,8	4	18,2	11	50	22	100	

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 10 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat konsumsi lemak kurang memiliki status gizi normal dan overweight. Kemudian responden dengan tingkat konsumsi lemak baik dan lebih menyebar pada responden yang memiliki status gizi normal, overweight dan obesitas I. Hal ini didukung dengan uji statistik *Spearman Rho* yang menunjukkan nilai *P-value* sebesar 0,792. Hal ini menunjukkan nilai signifikansi  $> 0,05$ , yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi staff dan personel Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081 Madiun.

**Tabel 11. Tabulasi Silang Tingkat Konsumsi Karbohidrat dengan Status Gizi Staff dan Personel AJENREM Tipe B 081 Madiun**

Tingkat Konsumsi Karbohidrat	Status Gizi						Total		Sig. 2 Tails
	Normal		Overweight		Obesitas I		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	9	23,1	11	28,2	19	48,7	39	100	0,568
Baik	2	50	0	0	2	50	4	100	
Lebih	0	0	0	0	0	0	0	0	

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 11 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat konsumsi karbohidrat kurang menyebar pada responden dengan status gizi normal, overweight dan obesitas I, namun sebagian besar responden tergolong status gizi obesitas I. Kemudian responden dengan tingkat konsumsi karbohidrat baik memiliki status gizi normal dan obesitas I. Hal ini didukung dengan uji statistik *Spearman Rho* yang menunjukkan nilai *P-value* sebesar 0,568. Hal ini menunjukkan nilai signifikansi  $> 0,05$ , yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi staff dan personel Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081 Madiun.

**Tabel 12. Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Staff dan Personel AJENREM Tipe B 081 Madiun**

Aktivitas Fisik	Status Gizi						Total		Sig. 2 Tails
	Normal		Overweight		Obesitas I		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Ringan	0	0	10	37	17	63	27	100	0,000
Sedang	4	57,1	0	0	3	42,9	7	100	
Berat	7	77,8	1	11,1	1	11,1	9	100	
<b>Total</b>	11	25,6	11	25,6	21	48,8	43	100	

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 12 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat aktivitas fisik ringan sebagian besar memiliki status gizi obesitas I. Pada responden tingkat aktivitas fisik sedang memiliki status gizi normal dan obesitas I. Kemudian pada responden dengan tingkat aktivitas fisik berat memiliki status gizi yang beragam, mulai dari normal, *overweight* dan obesitas I. Hal ini didukung dengan uji statistik *Spearman Rho* yang menunjukkan nilai *P-value* sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan nilai signifikansi  $< 0,05$ , yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi staff dan personel Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081 Madiun.

## DISKUSI

### Status Gizi Responden

Tingginya angka kejadian obesitas di kantor AJENREM Tipe B 081 ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu personel di kantor AJENREM Tipe B 081 ini merupakan kesatuan yang berperan mengurus administrasi militer serta urusan internal lain, sehingga para staff dan personel di kantor AJENREM Tipe B 081 ini lebih sering beraktivitas di depan komputer dari pada di lapangan. Selain itu massa otot seseorang juga bisa merujuk pada *overweight* bahkan obesitas, yang merupakan resiko meningkatnya penyakit tidak menular.<sup>11</sup> Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunitasari (2019) yaitu sebagian besar subjek memiliki status gizi obesitas (41,5%). Kejadian obesitas pada usia 30-49 tahun dapat disebabkan oleh bertambahnya usia dan kurangnya aktivitas fisik pada seseorang.<sup>12</sup> Bertambahnya usia dan kurangnya aktivitas fisik ini dapat menyebabkan tingginya massa lemak dalam tubuh, hal ini menjadi salah satu indikator dalam terjadinya peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada seseorang.<sup>13</sup>

### Tingkat Konsumsi (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat) Responden

Tingkat konsumsi adalah perbandingan kandungan zat gizi yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang yang dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG).<sup>14</sup> Menurut Supriasa (2001), tingkat konsumsi bergantung dengan jumlah makanan yang dimakan.<sup>15</sup> Rata-rata tingkat konsumsi pada staff dan personel selama dua hari adalah energi  $\pm 1722$  kkal, protein  $\pm 56$  gram, lemak  $\pm 72$  gram dan karbohidrat  $\pm 221$  gram yang menyatakan bahwa rata-rata tingkat

konsumsi energy, protein dan karbohidrat tergolong deficit atau kurang sedangkan tingkat konsumsi lemak tergolong lebih.<sup>16</sup> Terdapat beberapa faktor yang menjadi pemicu kurang dan lebihnya tingkat konsumsi pada staff dan personel AJENREM Tip B 081, yaitu pangan yang dikonsumsi pada saat *recall* rata-rata waktu makan staff dan personel hanya terdiri atas tiga kali makan utama dan responden sangat jarang mengonsumsi makanan tambahan sehingga jumlah makanan yang dikonsumsi tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi satu hari. Kesalahan pada subjek atau responden juga menjadi faktor penyebab tingkat konsumsi energi termasuk kedalam kategori ringan, hal ini biasa disebut dengan *systemic response bias*.<sup>17</sup> Seiring bertambahnya usia, kekhawatiran munculnya berbagai penyakit akibat pola makan yang salah semakin tinggi, sehingga orang dewasa cenderung mengalami perubahan perilaku makan.<sup>18</sup>

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rho* menunjukkan nilai *P-Value* sebesar energi ( $P=0,656$ ), protein ( $P=0,785$ ), lemak ( $P=0,792$ ) dan karbohidrat ( $P=0,656$ ) yang artinya  $P > \alpha$  tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi staff dan personel AJENREM Tipe B 081. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunitasari, A. R, dkk (2019), mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ini disebabkan karena pola makan yang kurang teratur, rata-rata responden mengonsumsi makanan jika terasa lapar saja.

### Aktivitas Fisik Responden

Personel militer dituntut untuk memiliki fisik yang prima. Tubuh yang sehat merupakan modal dasar bagi setiap personel dalam mendukung melaksanakan tugas pokok.<sup>19</sup> Aktivitas fisik ini berperan dalam menyetimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar dari dalam tubuh.<sup>20</sup> Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa sebagian besar responden tergolong kedalam kategori aktivitas fisik ringan. Hal ini disebabkan karena personel yang ada di kantor AJENREM Tipe B 081 merupakan personel yang berperan mengurus administrasi militer serta urusan internal lain, sehingga aktivitas lebih sering di depan komputer dari pada di lapangan.

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman Rho* menunjukkan nilai *P-Value* sebesar 0,000 yang artinya  $P < \alpha$  terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi staff dan personel Ajudan Jenderal Resor Militer (AJENREM) Tipe B 081. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh DAV Moerti pada personel prajurit Batalyon Satria Sandi Yudha yaitu ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan *P-value* = 0,000.

Hasil yang didapatkan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sukianto, dkk tahun 2019 (*P-value*=0,005) dan Sugiyanto tahun 2017 (*P-value*=0,001), bahwa pada penelitian ini juga menunjukkan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi. Sukianto

mengatakan bahwa aktivitas fisik dan status gizi memiliki korelasi negative, semakin rendah aktivitas fisik seseorang maka nilai status gizinya akan semakin tinggi dan semakin tinggi aktivitas fisik seseorang maka nilai status gizinya akan semakin rendah.<sup>21,22</sup>

Semakin rendah tingkat aktivitas fisik seseorang maka semakin rendah tingkat kebugarannya.<sup>23</sup> Tingkat kebugaran yang kurang baik akan berdampak pada penurunan massa otot seseorang.<sup>24</sup> Penurunan massa otot akan memperlambat metabolisme energi pada seseorang dan memudahkan terjadinya penumpukan lemak yang menyebabkan seseorang memiliki status gizi lebih.<sup>25</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (88,4%), kisaran usia 30-49 tahun (53,5%) dan berpendidikan terakhir SMA (100%). Status gizi responden tergolong status gizi obesitas I yaitu sebanyak 21 responden (48,8%). Tingkat konsumsi responden bervariasi dari kategori kurang hingga normal, yaitu tingkat konsumsi energi dan protein mayoritas tergolong kurang, tingkat konsumsi lemak sebagian besar tergolong lebih dan tingkat konsumsi karbohidrat lebih dari sebagian responden tergolong kurang. Aktivitas fisik responden sebagian besar tergolong aktivitas ringan yaitu sebanyak 27 responden (62,8%). Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat ( $p > 0,05$ ) dengan status gizi staff dan personel AJENREM Tipe B 081 Madiun. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi staff dan personel AJENREM Tipe B 081 Madiun ( $p = 0,00$ ). Diharapkan bagi responden yang memiliki status gizi BB lebih dan Obesitas I, memiliki asupan yang tergolong defisit serta memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan untuk dapat mengubah gaya hidupnya melalui pola makan, variasi makanan dan aktivitas yang cukup untuk mencegah terjadinya penumpukan lemak di dalam tubuh.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Arsyati AM. Pengaruh Penyuluhan Media Audiovisual Dalam Pengetahuan Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Di Desa Cibatok 2 Cibungbulang. *Promotor*. 2019;2(3):182–90.
2. Rahmatillah DK. Hubungan Pengetahuan Sikap dan Tindakan terhadap Status Gizi Relationship between Knowledge , Attitudes and Practices and Nutritional Status. *Amerta Nutrition*. 2018;106–12.
3. Yuniarti AM, Syurandhari DH, Amanah S. Pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi karyawan yayasan permata Mojokerto. 291–295. *Prosiding Seminar Nasional*:291–295.
4. Rohimah TF. Pengetahuan Gizi, Tingkat Konsumsi, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Santriwati Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'urrohman Jember. *Skripsi*. 2019.
5. Amila A, Sembiring E, Aryani N. Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care. *Jurnal Kreatifitas Pengabdian Kepada Masyarakat*.

---

2021;4(1):102–12.

6. UNICEF. Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan & Obesitas di Indonesia. 2019;1–134.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Infodatin. Kementeri Kesehatan RI. 2019;1(1):1.
8. Linder FE. National Health Survey. *Science* (80- ). 1958;127(3309):1275–9.
9. Dinkes Madiun. Profil Kesehatan Kota Madiun. *Journal of Chemical Information and Modeling*. 2018;53(9):1689–99.
10. Moerti. Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Personel Prajurit Batalyon Satria Sandi Yudha. *Skripsi*. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta; 2019.
11. Susanti E, Kholisoh N. Kontruksi Makna Kualitas Hidup Sehat. *Jurnal Lugas*. 2018;2(1):3.
12. Yunitasari AR, Sinaga T, Nurdiani R. Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*. 2019;14(2):197.
13. Lusiana N, Widayanti LP, Mustika I, Andiarna F. Korelasi Usia dengan Indeks Massa Tubuh, Tekanan darah Sistol-Diastol, Kadar Glukosa, Kolesterol, dan Asam Urat. *Journal of Health Science and Prevention*. 2019;3(2):101–8.
14. Rianasari NMG. Gambaran Tingkat Konsumsi Energi Dan Status Gizi Mahasiswa Di Asrama Akademi Keperawatan Kesdam Ix Udayana Denpasar. *Skripsi*. 2018.
15. Hanun Nurlaila. Pengaruh Pendapatan, Jumlah Tanggungan Keluarga Dan Pendidikan. *Jurnal Samudra Ekonomika*. 2018;2(1):75–84.
16. Adha ASA, Suseno SH. Pola Konsumsi Pangan Pokok dan Kontribusinya Terhadap Tingkat Kecukupan Energi Masyarakat Desa Sukadamai. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*. 2020;2(6):988–95.
17. Aisyah ID. Analisis Faktor Risiko Kejadian Diabetes Melitus Masyarakat Di Indonesia (Analisis Data Riskesdas Tahun 2018). *Jurnal Kesehatan*. 2021. 1–181 p.
18. Mufidah R, Soeyono RD. Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*. 2021;01(01):60–4.
19. Burhanudin Sambas. Analisis Kesemaptaan Jasmani Prajurit Di Lingkungan Akademi Militer Magelang. 2018;1–83.
20. Pasaribu, Soraya S. NoHubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Pangan dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Karyawan Bagian Administrasi di Rumah Sakit USU. [Internet]. 2020.
21. Sukianto RE, Marjan AQ, Fauziyah A. Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2020;3(2):113.

22. Alhusna, Sugiyanto Nida, Puspowati SD. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Pegawai Di Kantor Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam (Fmipa) Universitas Negeri Yogyakarta [Internet]. Universitas Negeri Yogyakarta;
23. Rousdyanto MHR, Ratimiasih Y, Ardiyanto A. Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Tahun Pelajaran 2020/2021 di Sma Negeri 3 Demalang. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*. 2021;1(1):15–21.
24. Gantarialdha N. Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Ketahanan Kardiorespirasi Dinyatakan dalam VO2max. *Jurnal Medika Utama*. 2021;2(4):1162–8.
25. Boli YVB, Ndoen HI, Toy SM. The Relationship between Physical Activity, Dietary Patterns, Sex, Age, and BMI of Employees of Dispora NTT. Lontar *Jurnal Community Heal*. 2021;3(1):10–9.