

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan dipaparkan mengenai hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan aktivitas fisik dengan status gizi calon pengantin wanita di Puskesmas Kedungkandang kota Malang.

Data yang akan disajikan terdiri dari dua komponen yaitu data umum dan data khusus. Pada data umum menampilkan tentang karakteristik partisipan yaitu berdasarkan usia, pendidikan, pekerjaan, berat badan, dan tinggi badan. Sedangkan data khusus meliputi variabel penelitian yaitu tingkat aktivitas fisik, status gizi, dan uji statistik hubungan aktivitas fisik dengan status gizi calon pengantin wanita.. Setelah dilakukan penelitian di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang, diperoleh hasil sebagai berikut :

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Data Umum

Hasil rekapitulasi data distribusi partisipan berdasarkan karakteristik umum dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Calon Pengantin Wanita di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang pada Bulan Juni 2024**

Usia	f	%
20 -35 Tahun	32	100
Total	32	100

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi partisipan berdasarkan usia seluruh partisipan (100%) berusia 20-35 tahun sebanyak 32 partisipan.

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pendidikan Calon Pengantin Wanita di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang pada Bulan Juni 2024**

Pendidikan	f	%
SMP	9	28
SMA	12	38
Perguruan Tinggi	11	34
Total	32	100

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi partisipan berdasarkan pendidikan hampir setengah dari partisipan (38%) adalah SMA sederajat sebanyak 12 partisipan.

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Calon Pengantin Wanita di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang pada Bulan Juni 2024**

Pekerjaan	f	%
Tidak Bekerja	2	6
Wiraswasta	6	19
Karyawan	14	44
PNS	9	28
Lainnya	1	3
Total	32	100

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi partisipan berdasarkan pekerjaan hampir setengah dari partisipan (44%) adalah karyawan sebanyak 14 partisipan.

**Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Tinggi Badan Calon Pengantin Wanita di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang pada Bulan Juni 2024**

Tinggi Badan	f	%
< 155 cm	3	9
155 - 160 cm	27	84
> 160 cm	2	6
Total	32	100

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.4 distribusi partisipan berdasarkan Tinggi Badan hampir seluruh dari partisipan (84%) adalah 155-160 cm sebanyak

27 partisipan.

**Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Calon Pengantin Wanita di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang pada Bulan Juni 2024**

Berat Badan	f	%
< 40 kg	9	28
40 - 60 kg	17	53
> 60 kg	6	19
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi partisipan berdasarkan Berat Badan sebagian besar partisipan (53%) memiliki berat badan 40-60 kg sebanyak 17 partisipan.

#### 4.1.2 Data Khusus

##### a. Aktivitas fisik

Hasil tabulasi distribusi aktivitas fisik Calon Pengantin Wanita disajikan dalam tabel dibawah ini:

**Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Calon Pengantin wanita di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang pada Bulan Juni 2024**

Aktivitas fisik	n	%
Ringan	10	31
Sedang	5	16
Berat	17	53
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data Primer diolah 2024

Pada Tabel 4.6 menunjukkan bahwa setengah dari partisipan (53 %) melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 17 partisipan.

##### b. Status gizi

Hasil tabulasi distribusi aktivitas fisik Calon Pengantin Wanita disajikan dalam tabel dibawah ini:

**Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Status Gizi Calon Pengantin wanita di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang pada Bulan Juni 2024**

Status Gizi	n	%
Kurus	15	46.87
Normal	11	34.37
Overweight	5	15.62
Obesitas	1	3.12
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100.0</b>

Sumber: Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4.7 gambaran status gizi yang menunjukkan mayoritas partisipan berada dalam kategori kurus, yaitu sebanyak 15 orang (46,87%). Hal ini menunjukkan adanya potensi masalah gizi kurang yang perlu mendapat perhatian, khususnya dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi harian.

**c. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi**

Hasil tabulasi silang aktivitas fisik dengan status gizi CPW di Desa Puskesmas Kedungkandang, Kota Malang adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.8 Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Calon Pengantin Wanita di Puskesmas Kedungkandang Kota Malang pada Bulan Juni 2024**

Status Gizi	Aktivitas Fisik						Total		p-value	Koef. korelasi
	Ringan		Sedang		Berat		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Kurus	0	0,0	2	6,3	13	40,6	15	46,9	0,000	- 0,785
Normal	4	12,5	3	9,4	4	12,5	11	34,4		
Overweight	5	15,6	0	0	0	0	5	15,6		
Obesitas	1	3,1	0	0	0	0	1	3,1		
<b>Jumlah</b>	10	31,2	5	15,7	17	53,1	32	100		

\* Sumber: *Pearson Product Moment*

Tabel 4.8 menunjukkan apabila aktivitas fisik CPW dalam kategori berat makan status gizi CPW mayoritas kurus sejumlah 13 partisipan (40,6%). Serta, apabila aktivitas fisik CPW dalam kategori

ringan maka status gizi CPW mayoritas *over weight* sejumlah 5 partisipan (15,6%).

Hasil uji statistik menunjukkan  $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$  maka ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi calon pengantin wanita di Kecamatan Kedungkandang, Kota Malang atau  $H_0$  ditolak. Sedangkan, nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,785$  menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat kuat, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan arah hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik, maka semakin rendah status gizi / status gizi cenderung menurun (atau sebaliknya). Korelasi negatif ini menunjukkan hubungan berbanding terbalik antara aktivitas fisik dengan status gizi pada partisipan.

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Aktivitas fisik calon pengantin wanita di Puskesmas Kedungkandang**

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2018). Aktivitas ini sangat penting dalam menjaga keseimbangan energi tubuh, karena energi yang dikeluarkan harus sebanding dengan energi yang masuk melalui makanan. Apabila keseimbangan ini tidak tercapai, maka dapat berdampak pada status gizi seseorang. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan nilai *Physical Activity Level* (PAL) yaitu aktivitas ringan (1,40–1,69), sedang (1,70–1,99), dan berat (2,00–

2,40) (FAO/WHO/UNU, 2019). Lebih lanjut, Retnaningsih (2015) menyatakan bahwa aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gaya hidup, tingkat pendidikan, lingkungan, pekerjaan, serta faktor genetik. Dalam konteks calon pengantin wanita, aktivitas fisik tidak hanya berhubungan dengan gaya hidup sehari-hari, tetapi juga terkait dengan kesiapan fisik dan kesehatan reproduksi menjelang kehamilan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setengah dari calon pengantin wanita (53%) di Puskesmas Kedungkandang memiliki kategori aktivitas fisik berat, sedangkan sisanya terbagi pada kategori sedang (16%) dan ringan (31%) (Tabel 4.6). Tingginya proporsi partisipan dengan aktivitas fisik berat dapat dijelaskan melalui karakteristik umum partisipan yang telah dipaparkan sebelumnya. Seluruh partisipan berusia 20–35 tahun (Tabel 4.1), yang merupakan usia produktif. Rentang usia ini, organ tubuh masih dalam kondisi optimal, metabolisme relatif tinggi, serta mobilitas cenderung aktif. Hal ini sejalan dengan pendapat Kemenkes RI (2020) yang menyebutkan bahwa usia 20–35 tahun adalah usia reproduktif sehat dengan kesiapan fisik yang baik, sehingga aktivitas fisik pada kelompok usia ini cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok usia remaja atau usia lanjut. Penelitian Maulida dkk. (2023) juga mendukung temuan ini, bahwa wanita usia subur pada rentang usia produktif lebih aktif secara fisik dibandingkan kelompok usia di luar rentang tersebut.

Selain usia, pendidikan turut memengaruhi tingkat aktivitas fisik responden. Mayoritas calon pengantin wanita dalam penelitian ini memiliki pendidikan menengah–tinggi, yaitu SMA sederajat sebanyak 38% dan

perguruan tinggi sebanyak 34% (Tabel 4.2). Menurut Notoatmodjo (2018), pendidikan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan, termasuk kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Seseorang dengan pendidikan tinggi lebih mudah menerima informasi kesehatan, memiliki kemampuan untuk mengakses layanan kesehatan, serta lebih sadar akan gaya hidup sehat. Namun demikian, pendidikan juga memiliki implikasi terhadap jenis pekerjaan yang ditekuni. Penelitian WHO (2019) menegaskan bahwa tingkat pendidikan yang tinggi cenderung mengarahkan individu pada pekerjaan formal yang menuntut keterlibatan fisik maupun mental yang intens. Dengan demikian, keterkaitan antara pendidikan dengan pekerjaan secara tidak langsung berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik.

Dalam penelitian ini, pekerjaan partisipan didominasi oleh karyawan (44%) dan PNS (28%) (Tabel 4.3). Jenis pekerjaan ini umumnya menuntut mobilitas sedang hingga berat, seperti aktivitas administrasi, pelayanan, maupun pekerjaan lapangan yang memerlukan gerakan fisik rutin. Hal ini sejalan dengan pendapat Suhardjo (2019) yang menyebutkan bahwa pekerjaan dapat memengaruhi tingkat kebutuhan energi seseorang. Pekerjaan dengan aktivitas fisik tinggi akan meningkatkan pengeluaran energi harian, sedangkan pekerjaan yang cenderung sedentary (banyak duduk) justru berisiko meningkatkan obesitas bila tidak diimbangi dengan pola makan sehat. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Sabila (2022) yang menyatakan bahwa perempuan bekerja penuh waktu memiliki kecenderungan lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan

yang tidak bekerja. Selain itu, penelitian Macassa et al. (2016) menemukan bahwa individu yang tidak bekerja memiliki peluang 1,54 kali lebih besar untuk tidak aktif secara fisik dibandingkan mereka yang bekerja. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa karakteristik partisipan dalam penelitian ini—yang sebagian besar bekerja formal—menjadi faktor yang berkontribusi terhadap tingginya aktivitas fisik.

Meskipun demikian, aktivitas fisik berat tidak selalu identik dengan kondisi kesehatan yang baik. Aktivitas fisik yang terlalu tinggi tanpa diimbangi dengan asupan gizi yang memadai justru dapat menimbulkan masalah gizi kurang. Hasil tabulasi silang penelitian ini (Tabel 4.8) menunjukkan bahwa calon pengantin wanita dengan aktivitas fisik berat justru mayoritas memiliki status gizi kurus (40,6%). Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara energi yang dikeluarkan dan energi yang masuk. Hal ini sesuai dengan teori keseimbangan energi (FAO/WHO/UNU, 2019), yang menyatakan bahwa apabila pengeluaran energi lebih besar daripada asupan energi, maka tubuh akan mengalami defisit energi yang berujung pada penurunan berat badan dan status gizi yang rendah. Penelitian Venny & Katrin (2008) juga menemukan bahwa wanita pekerja dengan aktivitas fisik berat tanpa konsumsi gizi yang memadai berisiko mengalami status gizi kurus. Demikian pula, penelitian Olivia dkk. (2020) menunjukkan bahwa wanita pekerja dengan aktivitas fisik tinggi memiliki risiko 1,5 kali lebih besar mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) dibandingkan wanita tidak bekerja.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Natalia (2019) yang menyebutkan bahwa meskipun partisipan memiliki pengetahuan gizi dan aktivitas fisik yang baik, belum tentu berbanding lurus dengan status gizi optimal. Hal ini menegaskan bahwa pengetahuan tidak selalu diimplementasikan dalam perilaku sehari-hari, terutama bila tidak ada dukungan lingkungan maupun kesadaran pribadi. Dalam konteks penelitian ini, calon pengantin wanita dengan pendidikan menengah-tinggi sebenarnya memiliki potensi besar untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Namun, potensi ini belum sepenuhnya optimal karena kesibukan kerja dan kurangnya perhatian terhadap kecukupan gizi sehari-hari. Dengan kata lain, aktivitas fisik yang tinggi pada partisipan lebih banyak dipengaruhi oleh tuntutan pekerjaan dan rutinitas, bukan kesadaran untuk berolahraga teratur sebagai gaya hidup sehat.

Berdasarkan uraian tersebut, menunjukkan bahwa tingginya aktivitas fisik calon pengantin wanita di Puskesmas Kedungkandang lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal, terutama pekerjaan, dibandingkan faktor internal seperti motivasi olahraga atau gaya hidup sehat. Usia produktif memberikan energi dan stamina yang cukup untuk melakukan aktivitas berat, sementara pendidikan menengah-tinggi memberikan bekal pengetahuan yang baik tentang kesehatan. Namun, tanpa keseimbangan asupan gizi, aktivitas fisik berat justru menimbulkan risiko defisit energi. Oleh karena itu, intervensi kesehatan pranikah perlu menekankan pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik dan konsumsi gizi. Edukasi tentang gizi seimbang, pengaturan jadwal makan, serta kesadaran akan

pemenuhan kebutuhan kalori sesuai tingkat aktivitas harus diberikan secara intensif kepada calon pengantin wanita.

Selain edukasi, peran tenaga kesehatan di puskesmas dan kader kesehatan masyarakat sangat diperlukan untuk memberikan pendampingan. Calon pengantin wanita dengan aktivitas fisik berat sebaiknya mendapatkan konseling gizi pranikah agar dapat menyesuaikan pola makan dengan kebutuhan energi hariannya. Pihak puskesmas juga dapat menjalin kerja sama dengan instansi tempat kerja partisipan untuk memberikan penyuluhan kesehatan di lingkungan kerja. Hal ini penting mengingat mayoritas partisipan bekerja di sektor formal dengan tingkat aktivitas fisik sedang–berat. Dengan adanya sinergi antara pengetahuan, kesadaran individu, dan dukungan lingkungan, diharapkan calon pengantin wanita dapat menjaga status gizinya tetap optimal menjelang kehamilan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan erat antara karakteristik partisipan dengan aktivitas fisik yang dilakukan. Usia produktif, pendidikan menengah–tinggi, dan pekerjaan formal menjadi faktor dominan yang mendorong tingginya aktivitas fisik pada calon pengantin wanita. Namun, tanpa diimbangi dengan konsumsi gizi yang memadai, aktivitas fisik berat justru menimbulkan risiko gizi kurang. Oleh sebab itu, promosi kesehatan pranikah tidak hanya menekankan pada pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga keseimbangan antara pengeluaran energi dengan asupan gizi. Dengan langkah ini, calon pengantin wanita dapat lebih siap secara fisik dan gizi dalam menghadapi

masa kehamilan serta mendukung terwujudnya generasi sehat di masa depan.

#### **4.2.2 Status gizi calon pengantin wanita**

Status gizi merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan keadaan kesehatan individu. Menurut Almatsier (2010), status gizi adalah kondisi tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dan penggunaan zat gizi tersebut di dalam tubuh untuk berbagai proses metabolisme. Status gizi dapat dinilai menggunakan berbagai indikator, salah satunya adalah Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan metode sederhana yang menghubungkan berat badan dengan tinggi badan untuk menilai apakah seseorang memiliki status gizi normal, kurang, atau lebih. Status gizi yang baik sangat diperlukan bagi wanita usia subur, terutama calon pengantin wanita, karena status gizi berhubungan langsung dengan kesiapan reproduksi dan keberhasilan kehamilan yang sehat.

Menurut Santoso (2004) dan Moehji (2009), faktor-faktor yang memengaruhi status gizi terbagi menjadi dua kategori. Pertama adalah faktor langsung, yaitu asupan makanan dan infeksi. Asupan makanan menentukan jumlah energi dan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh, sedangkan infeksi dapat menghambat penyerapan zat gizi sehingga berpotensi menimbulkan gizi kurang. Kedua adalah faktor tidak langsung, yang meliputi kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, besar keluarga, budaya, jenis pekerjaan, aktivitas fisik, dan pola tidur. Dengan kata lain, status gizi bukan hanya dipengaruhi oleh apa yang

dimakan, tetapi juga oleh faktor lingkungan dan kebiasaan hidup sehari-hari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas calon pengantin wanita (46,87%) memiliki status gizi kurus (Tabel 4.8). Temuan ini cukup mengkhawatirkan karena menunjukkan bahwa sebagian besar calon pengantin belum memiliki kondisi tubuh yang ideal untuk mempersiapkan kehamilan. Menurut Kemenkes RI (2020), status gizi yang baik merupakan modal penting bagi calon pengantin dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat. Wanita dengan status gizi kurang berisiko mengalami berbagai gangguan kesehatan reproduksi, antara lain anemia, Kekurangan Energi Kronis (KEK), infertilitas, komplikasi obstetri, serta bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). Penelitian Rohmah dkk. (2021) juga menegaskan bahwa wanita dengan status gizi kurang memiliki peluang lebih besar untuk melahirkan bayi dengan status gizi kurang pula.

Apabila ditinjau dari karakteristik partisipan, status gizi kurus pada sebagian besar calon pengantin wanita dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Dari sisi usia, seluruh partisipan berusia 20–35 tahun (Tabel 4.1). Pada usia ini, metabolisme tubuh relatif tinggi sehingga kebutuhan energi harian juga meningkat. Apabila kebutuhan energi tidak terpenuhi, maka cadangan energi tubuh akan berkurang dan status gizi menurun. Faktor pendidikan juga berpengaruh. Mayoritas partisipan memiliki pendidikan menengah hingga tinggi (SMA 38% dan perguruan tinggi 34%, Tabel 4.2). Tingkat pendidikan yang baik seharusnya mendukung pengetahuan mengenai gizi seimbang. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan adanya

ketidaksesuaian antara tingkat pendidikan dengan penerapan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Natalia (2019), yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang baik belum tentu terimplementasi dalam perilaku makan sehari-hari.

Dari sisi pekerjaan, hampir setengah partisipan bekerja sebagai karyawan (44%) dan PNS (28%) (Tabel 4.3). Jenis pekerjaan ini menuntut aktivitas fisik sedang hingga berat, yang berimplikasi pada meningkatnya kebutuhan energi harian. Namun, apabila asupan energi tidak mencukupi, maka akan terjadi defisit energi yang menyebabkan status gizi kurus. Hal ini sesuai dengan teori Suhardjo (2019), yang menyebutkan bahwa pekerjaan dengan tuntutan fisik tinggi dapat meningkatkan risiko KEK apabila tidak diimbangi dengan konsumsi makanan bergizi. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Olivia dkk. (2020), yang melaporkan bahwa wanita pekerja dengan aktivitas fisik tinggi memiliki risiko 1,5 kali lebih besar untuk mengalami gizi kurang dibandingkan wanita tidak bekerja.

Selain faktor pendidikan dan pekerjaan, faktor lingkungan dan kebiasaan hidup juga memiliki peran penting. Penelitian Ervina (2010) menjelaskan bahwa pola asuh orang tua, budaya tubuh ideal, serta pengaruh teman sebaya turut memengaruhi status gizi wanita usia subur. Banyak wanita yang menganggap tubuh kurus sebagai standar kecantikan, sehingga secara sadar mengurangi asupan makanan untuk menjaga bentuk tubuh. Hal ini berpotensi memperburuk status gizi apabila dilakukan secara berlebihan. Faktor keturunan juga perlu dipertimbangkan. Hendra (2016) menyatakan bahwa status gizi seseorang dipengaruhi oleh faktor genetik, di mana anak

dengan orang tua yang kurus atau gemuk cenderung memiliki status gizi yang serupa. Dengan demikian, kombinasi antara faktor genetik, kebiasaan makan, serta lingkungan sosial dapat menjelaskan mengapa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini memiliki status gizi kurus.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian lain yang menegaskan pentingnya status gizi dalam mempersiapkan kesehatan reproduksi. Handayani (2023) menyatakan bahwa wanita dengan status gizi kurang berisiko mengalami anemia, KEK, hingga perdarahan pada saat persalinan. Sementara itu, wanita dengan status gizi lebih berisiko mengalami diabetes gestasional dan hipertensi dalam kehamilan. Oleh karena itu, mencapai status gizi normal merupakan langkah penting dalam mempersiapkan kehamilan yang sehat. Pemenuhan status gizi dapat dilakukan dengan mengonsumsi gizi seimbang yang terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta cairan dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Berdasarkan temuan penelitian ini, tingginya prevalensi status gizi kurus pada calon pengantin wanita di Puskesmas Kedungkandang menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan gizi dengan praktik sehari-hari. Meskipun mayoritas partisipan memiliki pendidikan menengah-tinggi, namun penerapan gaya hidup sehat belum sepenuhnya optimal. Aktivitas fisik yang tinggi akibat tuntutan pekerjaan tidak diimbangi dengan pola makan yang memadai, sehingga menimbulkan risiko defisit energi. Oleh sebab itu, dibutuhkan intervensi gizi pranikah berupa edukasi intensif mengenai gizi seimbang, pentingnya sarapan, pemilihan

makanan bergizi, serta manajemen pola makan yang sesuai dengan tingkat aktivitas fisik.

Selain edukasi, perlu adanya peran aktif tenaga kesehatan dalam memberikan konseling gizi pranikah. Puskesmas dapat bekerja sama dengan kader kesehatan maupun instansi pendidikan untuk memberikan promosi kesehatan tentang pentingnya status gizi ideal menjelang pernikahan. Edukasi ini sebaiknya tidak hanya menekankan pada teori gizi, tetapi juga memberikan keterampilan praktis seperti menyusun menu seimbang, membaca label gizi, serta mengatur pola makan harian. Dengan demikian, calon pengantin wanita dapat lebih siap secara fisik dan mental untuk menghadapi kehamilan yang sehat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor krusial dalam mempersiapkan kesehatan reproduksi calon pengantin wanita. Status gizi yang ideal hanya dapat dicapai melalui keseimbangan antara asupan makanan, aktivitas fisik, dan kondisi lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, promosi kesehatan pranikah harus menekankan pentingnya gizi seimbang sebagai bagian dari kesiapan menuju pernikahan dan kehamilan yang sehat. Dengan intervensi yang tepat, diharapkan calon pengantin wanita dapat mencapai status gizi normal, sehingga mampu melahirkan generasi yang sehat dan berkualitas.

#### **4.2.3 Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi calon pengantin wanita**

Setelah dilakukan penelitian didapati hasil pada tabel 4.8 yaitu hasil uji korelasi hubungan aktivitas fisik dengan status gizi calon pengantin menunjukkan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p\text{-value} < 0,05$ ) maka

dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak, dan tingkat kekuatan hubungan sebesar 0.785 (hubungan kuat) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan arah hubungan negatif yang mempunyai arti semakin berat aktivitas fisik maka semakin rendah status gizi dan sebaliknya.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Menurut Almatsier (2003) pengertian aktivitas fisik adalah aktivitas yang dilakukan oleh pergerakan anggota tubuh yang dilakukan seseorang selama 24 jam serta mengeluarkan energi. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap energi maupun IMT. Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik yang tinggi maka kalori tubuh yang hilang akan semakin banyak, dan begitu pula sebaliknya. Kalori secara tidak langsung mempengaruhi system metabolisme tubuh.

Temuan ini konsisten dengan hasil analisis menunjukkan sebagian besar calon pengantin wanita (53%) melakukan aktivitas fisik kategori berat dan mayoritas calon pengantin wanita (46,87%) memiliki status gizi kurus. Keterkaitan antara kedua temuan tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik berat yang dilakukan partisipan, terutama karena tuntutan pekerjaan formal seperti karyawan dan PNS, tidak diimbangi dengan pemenuhan kebutuhan gizi harian. Kondisi ini menyebabkan sebagian besar partisipan mengalami status gizi kurang. Hasil ini sejalan dengan teori keseimbangan energi dari FAO/WHO/UNU (2019), yang menyatakan bahwa apabila pengeluaran energi lebih besar daripada asupan energi, maka tubuh akan mengalami penurunan cadangan energi dan berdampak pada status gizi.

Penelitian sebelumnya mendukung hasil ini. Serly (2018) menemukan bahwa tingkat aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi calon pengantin, di mana partisipan dengan status gizi normal sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang proporsional, yaitu tidak terlalu rendah maupun terlalu tinggi, cenderung berhubungan dengan status gizi yang lebih baik. Penelitian Aji et al. (2019) juga menegaskan bahwa status gizi ibu sebelum hamil memiliki pengaruh penting terhadap luaran kehamilan, termasuk berat badan lahir bayi. Dengan demikian, menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan status gizi sejak masa prakonsepsi sangat penting untuk memastikan kesiapan reproduksi wanita.

Jika ditinjau lebih mendalam, hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang berlebihan dapat menimbulkan risiko gizi kurang. Sebagaimana dipaparkan mayoritas partisipan berada pada usia produktif (20–35 tahun), memiliki pendidikan menengah hingga tinggi, dan bekerja pada sektor formal dengan mobilitas tinggi. Karakteristik ini menyebabkan tingginya aktivitas fisik harian. Namun, pada tabel 4.7 memperlihatkan bahwa status gizi sebagian besar partisipan justru kurus, yang mengindikasikan adanya ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan energi yang dikeluarkan. Penelitian Olivia dkk. (2020) juga mendukung hal ini, bahwa wanita pekerja dengan aktivitas fisik tinggi memiliki risiko 1,5 kali lebih besar untuk mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK).

Dalam konteks prakonsepsi, status gizi yang kurang dapat berdampak serius terhadap kesehatan reproduksi. Wanita dengan gizi kurang berisiko mengalami anemia, KEK, gangguan menstruasi, hingga komplikasi obstetri pada masa kehamilan (Handayani, 2023). Kondisi ini semakin diperburuk apabila aktivitas fisik yang berat tidak diimbangi dengan konsumsi makanan bergizi seimbang. Sebaliknya, wanita dengan status gizi lebih (*overweight/obesitas*) juga berisiko mengalami gangguan kehamilan seperti diabetes gestasional dan hipertensi. Oleh karena itu, keseimbangan antara aktivitas fisik dengan status gizi menjadi sangat penting bagi calon pengantin wanita.

Penulis berpendapat bahwa hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam mempersiapkan calon pengantin wanita. Aktivitas fisik pada usia produktif memang penting untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi harus diimbangi dengan asupan gizi yang memadai. Pendidikan menengah hingga tinggi yang dimiliki sebagian besar partisipan sebenarnya menjadi modal penting dalam memahami konsep gizi seimbang. Namun, hasil penelitian menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku, sehingga partisipan tetap mengalami status gizi kurang. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi pranikah yang tidak hanya menekankan pada pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga pada pengaturan pola makan sesuai kebutuhan energi individu.

Puskesmas dan tenaga kesehatan memiliki peran penting dalam memberikan konseling gizi pranikah. Edukasi dapat dilakukan dengan memberikan pemahaman tentang cara menghitung kebutuhan kalori harian

berdasarkan aktivitas fisik, memilih makanan bergizi seimbang, serta menjaga pola makan teratur. Selain itu, promosi kesehatan juga perlu dilakukan di tempat kerja partisipan, mengingat mayoritas calon pengantin wanita bekerja di sektor formal. Dengan adanya dukungan dari lingkungan kerja, partisipan dapat lebih mudah menerapkan perilaku gizi seimbang meskipun memiliki tingkat kesibukan tinggi.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan adanya hubungan signifikan dan kuat antara aktivitas fisik dengan status gizi calon pengantin wanita. Hubungan tersebut bersifat negatif, yang berarti semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan, semakin rendah status gizi partisipan. Hasil ini memperkuat temuan, bahwa mayoritas calon pengantin wanita dengan aktivitas fisik berat justru memiliki status gizi kurus. Oleh sebab itu, keseimbangan antara pengeluaran energi akibat aktivitas fisik dengan asupan gizi menjadi kunci utama dalam mempersiapkan kesehatan prakonsepsi. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan calon pengantin wanita dapat mencapai status gizi optimal sehingga siap menghadapi kehamilan yang sehat dan menghasilkan keturunan yang berkualitas.

### **4.3 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Data aktivitas fisik diperoleh menggunakan kuesioner *Physical Activity Level* (PAL) yang diisi secara mandiri oleh partisipan berdasarkan aktivitas harian selama tiga hari. Hal ini membuka kemungkinan adanya bias subyektivitas atau kesalahan ingatan partisipan dalam mencatat jenis dan durasi aktivitas fisik, sehingga dapat

mempengaruhi akurasi hasil penilaian tingkat aktivitas. Selain itu, peneliti juga kurang memperhatikan faktor lainnya yang dapat mempengaruhi variabel status gizi, misalnya asupan nutrisi. Selain itu, status gizi hanya diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang bersifat umum dan tidak mempertimbangkan komposisi tubuh secara spesifik seperti persentase lemak, massa otot, atau status gizi mikro (zat gizi mikronutrien), padahal aspek tersebut penting dalam menilai kesiapan prakonsepsi.