

**PENGARUH AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN MAKANAN SUMBER PROTEIN
TERHADAP STATUS GIZI ANAK USIA 2-5 TAHUN DI DESA WEEBAGHE
KABUPATEN SUMBA BARAT DAYA
NUSA TENGGARA TIMUR**

Rosalia Astria¹, Indasah², Rahmanisa Ambarika³

Universitas Strada Indonesia

Email: riasolo245@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Anak usia 2-5 tahun memerlukan asupan nutrisi yang adekuat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal. Aktivitas fisik dan asupan makanan sumber protein merupakan dua faktor penting yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Masalah gizi pada anak usia 2-5 tahun masih menjadi perhatian di Indonesia, dengan prevalensi gizi kurang dan gizi buruk yang masih tinggi di beberapa daerah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik dan asupan makanan sumber protein terhadap status gizi anak usia 2-5 tahun di Desa Weebaghe.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan asupan makanan sumber protein dengan status gizi anak usia 2 -5 tahun. Pengujian bivariat dilakukan dengan uji regresi linear berganda dengan nilai *Pvalue* < 0,05.

Hasil : 37 anak dengan aktivitas fisik rendah, 16 anak memiliki status gizi buruk, 16 anak memiliki status gizi kurang, dan 5 anak memiliki status gizi normal. 29 anak dengan aktivitas fisik sedang, 18 anak memiliki status gizi buruk, 9 anak memiliki status gizi kurang, dan 2 anak memiliki status gizi normal. 33 anak dengan aktivitas fisik tinggi, 18 anak memiliki status gizi buruk, 12 anak memiliki status gizi kurang, dan 3 anak memiliki status gizi normal. 49 anak dengan asupan protein kurang, 29 anak memiliki status gizi buruk, 11 anak memiliki status gizi kurang dan 9 anak memiliki status gizi normal. 43 anak dengan asupan protein cukup, 20 anak memiliki status gizi buruk, 22 anak memiliki status gizi kurang dan 1 anak memiliki status gizi normal. 7 anak dengan asupan protein lebih, 3 anak memiliki status gizi buruk, 4 anak memiliki status gizi kurang. Setelah dilakukan uji statistik regresi linear berganda diperoleh nilai p-value 0,002 dan asupan makanan sumber protein p-value 0,041 atau < α ($\alpha=0,05$), yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari aktivitas fisik dan asupan makanan sumber protein terhadap status gizi anak usia 2-5 tahun di desa Weebaghe.

Diskusi : Aktivitas fisik dan asupan makanan sumber protein memegang peranan penting dalam menentukan status gizi anak usia 2-5 tahun. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebutuhan energi tubuh, sehingga tubuh memerlukan asupan kalori yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi tersebut. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan sintesis protein dalam tubuh, yang membantu membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Sementara itu, asupan protein yang cukup sangat penting untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, serta mengatur keseimbangan cairan dan fungsi tubuh. Dengan demikian, aktivitas fisik dan asupan protein yang cukup dapat membantu meningkatkan status gizi tubuh, mencegah terjadinya masalah gizi, dan meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, penting untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mengonsumsi protein yang cukup untuk menjaga status gizi tubuh yang optimal.

Kata kunci : aktivitas fisik, asupan makanan sumber protein, status gizi anak.