

## ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA CALON PENGANTIN WANITA DI KABUPATEN MAROS

<sup>K</sup>Nurul Annisa Pathanah<sup>1</sup>, St. Masithah<sup>1</sup>, Siti Uswatun Hasanah<sup>1</sup>, dan Syafruddin<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Jurusan S1 Gizi STIKes Salewangang Maros, Jl. Poros Maros-Makassar Km.3, Maros, Sulawesi Selatan, Indonesia, Kode pos 90516

<sup>2</sup>Jurusan Kebidanan STIKes Salewangang Maros, Jl. Poros Maros-Makassar Km.3, Maros, Sulawesi Selatan, Indonesia, Kode pos 90516

### Info Artikel:

Disubmit: 26-11-2025

Direvisi: 08-04-2026

Diterima: 16-04-2026

Dipublikasi: 26-05-2026

### <sup>K</sup>Penulis Korespondensi:

Email:

nurulannisapathanah@gmail.com

### Kata kunci:

Aktivitas Fisik, Asupan Zat Gizi, Calon Pengantin Wanita, Status Gizi

DOI: 10.47539/gk.v18i1.512

### ABSTRAK

Kesehatan wanita pada masa prakonsepsi dapat dinilai melalui status gizi sebagai indikator krusial karena berpengaruh terhadap kondisi kehamilan dan kesehatan bayi yang akan dilahirkan. Pelaksanaan penelitian ini mempunyai tujuan guna mengkaji korelasi antara asupan zat gizi (protein, energi, karbohidrat, lemak, maupun zat besi) serta derajat aktivitas fisik dengan status gizi pada wanita prakonsepsi di wilayah kerja Puskesmas Bontoa, Puskesmas Lau, dan Puskesmas Maros Baru, Kabupaten Maros. Desain *cross-sectional* serta teknik *total sampling* diaplikasikan pada penelitian ini, dengan total sampel berjumlah 32 responden. Metode *food recall* 2x24 jam dilaksanakan selama dua hari berturut-turut guna memperoleh data asupan nutrisi, sementara kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) diterapkan dalam menghimpun data aktivitas fisik. Penelitian ini menerapkan uji korelasi Spearman dalam analisis data. Temuan penelitian memperlihatkan jika korelasi yang signifikan tidak ditemukan antara asupan protein ( $p = 0.505$ ), energi ( $p = 0.673$ ), karbohidrat ( $p = 0.222$ ), lemak ( $p = 0.523$ ), zat besi ( $p = 1.000$ ), serta aktivitas fisik ( $p = 0.332$ ) dengan status gizi. Simpulan dari penelitian ini yaitu status gizi pada wanita prakonsepsi tidak dipengaruhi secara langsung oleh asupan nutrisi dan tingkat aktivitas fisik. Hal ini diduga berkaitan dengan faktor lain, seperti pola makan yang tidak teratur akibat persiapan menjelang pernikahan.

### ABSTRACT

Women's health during the preconception period can be assessed through nutritional status, which serves as a crucial indicator because it influences pregnancy outcomes and infant health after birth. The study aimed to determine the correlation between nutrient intake (protein, energy, carbohydrates, fat, and iron) and physical activity levels with the nutritional status of preconception women in the working areas of the Bontoa, Lau, and Maros Baru Community Health Centers in Maros Regency. This study employed a cross-sectional design with a total sampling technique involving 32 respondents. Nutrient intake data were collected using a 2x24-hour food recall conducted over two consecutive days, while the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Data were analyzed using Spearman's Correlation test. The results showed no significant correlation between protein intake ( $p=0.505$ ), energy intake ( $p=0.673$ ), carbohydrate intake ( $p=0.222$ ), fat intake ( $p=0.523$ ), iron intake ( $p=1.000$ ), physical activity ( $p=0.332$ ) and nutritional status. In conclusion, the nutritional status of preconception women was not directly influenced by nutrient intake or physical activity levels. This finding may be associated with other factors, such as irregular eating patterns related to pre-marital preparations.

**Keywords:** Nutrient Intake, Nutritional Status, Physical Activity, Preconception Women

## PENDAHULUAN

Masa sebelum menikah dapat dikaitkan dengan periode prakonsepsi, karena setelah pasangan resmi menikah, wanita umumnya akan memasuki fase kehamilan. Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi pada masa pranikah menjadi upaya penting dalam menjaga status gizi calon pasangan guna mewujudkan keluarga sehat dan generasi yang berkualitas. Status gizi pada masa prakonsepsi memiliki peran krusial karena kondisi gizi sebelum konsepsi akan memengaruhi hasil kehamilan dan kualitas anak yang dilahirkan. Kondisi gizi calon pengantin wanita (catin) dapat menjadi indikator adanya permasalahan gizi, seperti anemia, berat badan kurang, obesitas, serta kekurangan energi kronis. Pada fase prakonsepsi, wanita berisiko mengalami gangguan gizi akibat rendahnya asupan zat gizi, siklus menstruasi yang berlangsung setiap bulan, serta tingginya aktivitas fisik yang seringkali tidak diimbangi dengan pola makan yang baik. Selain itu, konsumsi gizi berlebih juga dapat memicu obesitas ataupun berat badan berlebih, yang berpotensi meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan, seperti preeklampsia serta diabetes gestasional (Dieny, 2019).

Data global memperkirakan jika 30% wanita berumur 15–49 tahun menderita anemia, sementara 10% wanita usia 20–49 tahun mengalami kekurangan berat badan. Di sisi lain, lebih dari 35% wanita usia 20–49 tahun mengalami kelebihan berat badan, dengan 13% diantaranya tergolong obesitas. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menerbitkan data terkait prevalensi status gizi perempuan dewasa (>18 tahun) di Indonesia yang terdiri dari 6.4% mengalami *wasting*, 15.3% *overweight*, 31.2% obesitas, dan 47.1% berada pada kategori normal. Di Provinsi Sulawesi Selatan, prevalensi tersebut masing-masing sebesar 8.4% *wasting*, 14.8% *overweight*, 28.2% obesitas, dan 48.6% normal (Kementerian Kesehatan, 2023).

Di tingkat daerah, Tim Percepatan Penurunan Stunting Provinsi Sulawesi Selatan (TPPS) tahun 2024 pada laporannya memperlihatkan jika cakupan pemberian tablet tambah darah pada calon pengantin di Kabupaten Maros masih sangat rendah, yaitu 0.0% dari target 90%. Selain itu, hanya 1.2% pasangan usia subur yang memperoleh pendampingan terkait edukasi gizi serta kesehatan reproduksi sejak tiga bulan sebelum pernikahan. Meskipun demikian, cakupan pemeriksaan kesehatan pranikah mencapai 94.76%. Data ini menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada aspek gizi dan edukasi kesehatan reproduksi pranikah masih belum optimal (TPPS, 2024).

Wanita merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan berat badan yang dapat berdampak pada kesehatan metabolik, kardiovaskular, reproduksi, serta psikologis. Aktivitas fisik yang teratur berperan penting dalam menjaga kebugaran dan mencegah peningkatan berat badan. Masa prakonsepsi, kehamilan, dan pascapersalinan merupakan periode yang tepat untuk mendorong wanita melakukan aktivitas fisik secara rutin guna meningkatkan status kesehatan (Harrison *et al.*, 2016). Perempuan usia reproduktif saat ini menghadapi beban gizi ganda, yaitu adanya masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi yang seringkali disertai anemia. Meskipun prevalensi berat badan kurang cenderung menurun, peningkatan kasus *overweight* dan obesitas yang disertai anemia menunjukkan

tantangan baru dalam penanggulangan masalah gizi yang memerlukan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi (Prithishkumar *et al.*, 2024).

Meskipun berbagai laporan global, nasional, dan regional menunjukkan kompleksitas permasalahan gizi pada perempuan usia reproduktif, kajian yang secara khusus menyoroti fase prakonsepsi pada calon pengantin wanita masih terbatas, terutama di tingkat daerah seperti Kabupaten Maros. Sebagian besar intervensi gizi masih berfokus pada masa kehamilan, sementara kondisi gizi sebelum konsepsi yang berperan penting dalam menentukan kesiapan kehamilan belum banyak diteliti secara mendalam. Selain itu, masih terdapat keterbatasan bukti empiris lokal berkenaan dengan korelasi antara status gizi, aktivitas fisik, maupun asupan zat gizi pada calon pengantin wanita masih terbatas. Oleh karenanya, pelaksanaan penelitian ini bertujuan guna mengkaji korelasi antara asupan nutrisi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada wanita prakonsepsi di Kabupaten Maros. Berharap, temuan penelitian ini mampu menyumbangkan kontribusi ilmiah serta menjadi landasan pada penguatan program intervensi gizi pranikah supaya lebih kontekstual serta efektif (TPPS, 2024).

## **METODE**

Penelitian kuantitatif melalui desain *cross-sectional* diadopsi penelitian ini, bertujuan guna mengkaji korelasi antara asupan zat gizi dan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada calon pengantin wanita. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Mei sampai Juli 2025 dalam wilayah kerja Puskesmas Bontoa, Puskesmas Lau, serta Puskesmas Maros Baru, Kabupaten Maros. Seluruh calon pengantin wanita yang melakukan kunjungan untuk memperoleh layanan kesehatan di puskesmas menjadi populasi pada penelitian ini. *Total sampling* dipergunakan dalam teknik pengambilan sampel penelitian ini, sehingga populasi yang sesuai dengan kriteria seluruhnya ditetapkan sebagai sampel penelitian. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu calon pengantin wanita berusia 19–40 tahun yang melakukan kunjungan di lokasi penelitian. Adapun kriteria eksklusi adalah responden yang tidak menyelesaikan seluruh rangkaian penelitian.

Jenis data yang dimanfaatkan pada penelitian ini antara lain data primer maupun data sekunder. Asupan zat gizi serta aktivitas fisik menjadi bagian dalam data primer penelitian ini. Metode *food recall* 2×24 jam selama dua hari berturut-turut diimplementasikan dalam menghimpun data terkait asupan zat gizi, selanjutnya dikategorikan menjadi kurang, cukup, serta lebih. Pengukuran aktivitas fisik dilaksanakan melalui kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dengan klasifikasi ringan, sedang, maupun berat. Sementara itu, data sekunder berupa status gizi didapatkan melalui implementasi pengukuran antropometri, yaitu pengukuran tinggi badan serta berat badan guna menetapkan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang kemudian dikategorikan menjadi kurus, normal, dan obesitas. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muslim Indonesia dengan nomor 615/A.1/KEP-UMI/VIII/2025.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan tingkat

kepercayaan 95% ( $\alpha = 0.05$ ). Proses pengolahan serta analisis data secara keseluruhan dijalankan dengan memanfaatkan program SPSS versi 25.0.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Penelitian ini menetapkan sejumlah karakteristik responden yang mencakup usia, pendidikan, pekerjaan, serta status gizi.

**Tabel 1. Karakteristik Responden Calon Pengantin (n = 32)**

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia (tahun)	<20 tahun	4	12.5
	20 – 30 tahun	26	81.3
	>30 tahun	2	6.3
Pendidikan	SMP	4	12.5
	SMA	20	62.5
	S1	8	25
Pekerjaan	Tidak bekerja	24	75
	Bekerja	8	25
Status gizi	Kurus	2	6.3
	Normal	28	87.5
	Obesitas	2	6.3
Total		32	100

Sebagian besar partisipan berumur antara 20 sampai 30 tahun (81.3%) dan kebanyakan memiliki latar belakang pendidikan tingkat SMA (62.5%). Sebagian besar responden tidak memiliki pekerjaan (75%) dan mayoritas dari mereka berada dalam status gizi yang normal (87.5%).

**Tabel 2. Korelasi Asupan Zat Gizi Energi dengan Status Gizi Pada Calon Pengantin Wanita di Kabupaten Maros**

Asupan Zat Gizi Energi	Status gizi						Jumlah		Nilai p	Koefisien korelasi (r)
	Kurus		Normal		Obesitas		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Kurang	2	6.3	17	53.1	1	3.1	20	62.5	0.337	0.175
Baik	0	0	10	31.3	1	3.1	11	34.4		
Lebih	0	0	1	3.1	0	0	1	3.1		
Total	2	6.3	28	87.5	2	6.3	32	100		

Sumber: Uji Spearman Rank\*

Sebagian besar responden menunjukkan tingkat konsumsi energi yang rendah (62.5%). Meskipun individu dengan konsumsi energi rendah memiliki status gizi yang dianggap normal (53.1%), analisis statistik mengungkapkan nilai  $p = 0.337$ , atau bermakna korelasi signifikan tidak ditemukan antara konsumsi energi dan status gizi.

**Tabel 3. Korelasi Asupan Zat Gizi Protein dengan Status Gizi Pada Calon Pengantin Wanita di Kabupaten Maros**

Asupan Zat Gizi Protein	Status gizi						Jumlah		Nilai p	Koefisien korelasi (r)
	Kurus		Normal		Obesitas		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Kurang	2	6.3	18	56.3	1	3.1	21	65.6	0.346	
Baik	0	0	8	25	1	3.1	9	28.1		
Lebih	0	0	2	6.3	0	0	2	6.3		
Total	2	6.3	28	87.5	2	6.3	32	100		

Sumber: Uji Spearman Rank\*

Sebagian besar partisipan mendapatkan asupan protein yang kurang adekuat (65.6%). Meskipun asupan protein partisipan terkategori rendah dengan kondisi gizi yang dianggap normal (56.3%), analisis statistik memperlihatkan hasil perolehan nilai  $p = 0.346$ , atau bermakna korelasi signifikan tidak ditemukan antara konsumsi protein dan kondisi gizi.

**Tabel 4. Korelasi Asupan Zat Gizi Lemak dengan Status Gizi Pada Calon Pengantin Wanita di Kabupaten Maros**

Asupan Zat Gizi Lemak	Status gizi						Jumlah		Nilai p	Koefisien korelasi (r)
	Kurus		Normal		Obesitas		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Kurang	1	3.1	12	37.5	2	6.3	15	46.9	0.245	
Baik	0	0	9	28.1	0	0	9	28.1		
Lebih	1	3.1	7	21.9	0	0	8	25		
Total	2	6.3	28	87.5	2	6.3	32	100		

Sumber: Uji Spearman Rank\*

Sebagian besar partisipan menunjukkan bahwa mereka mengonsumsi lemak dalam jumlah yang sedikit (46.9%). Meskipun yang memiliki asupan lemak sedikit termasuk dalam kategori gizi yang baik (37.5%), analisis statistik memperlihatkan perolehan nilai  $p = 0.245$ , atau bermakna korelasi yang berarti tidak ditemukan antara konsumsi energi dan status gizi.

**Tabel 5. Korelasi Asupan Zat Gizi Karbohidrat dengan Status Gizi Pada Calon Pengantin Wanita di Kabupaten Maros**

Asupan Zat Gizi Karbohidrat	Status gizi						Jumlah		Nilai p	Koefisien korelasi (r)
	Kurus		Normal		Obesitas		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Kurang	2	6.3	19	59.4	1	3.1	22	68.8	0.333	
Baik	0	0	7	21.9	1	3.1	8	25		
Lebih	0	0	2	6.3	0	0	2	6.3		
Total	2	6.3	28	87.5	2	6.3	32	100		

Sumber: Uji Spearman Rank\*

Sebagian besar partisipan mengalami kekurangan dalam konsumsi karbohidrat sebesar (68.8%). Meskipun ada partisipan yang mengonsumsi karbohidrat lebih sedikit, namun masih menunjukkan status gizi yang baik sebanyak (59.4%). Hasil dari analisis statistik memperlihatkan perolehan nilai  $p = 0.333$ , atau bermakna korelasi signifikan tidak ditemukan antara konsumsi karbohidrat dan status gizi.

**Tabel 6. Korelasi Asupan Zat Gizi Fe dengan Status Gizi Pada Calon Pengantin Wanita di Kabupaten Maros**

Asupan Zat Gizi Fe	Status gizi						Jumlah		Nilai p	Koefisien korelasi (r)
	Kurus		Normal		Obesitas		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Kurang	2	6.3	23	71.9	2	6.3	27	84.4	1.00	0.00
Baik	0	0	5	15.6	0	0	5	15.6		
Total	2	6.3	28	87.5	2	6.3	32	100		

Sumber: Uji Spearman Rank

Sebagian besar partisipan menunjukkan konsumsi zat gizi zat besi yang minim (84.4%). Meskipun para partisipan dengan konsumsi zat gizi zat besi di bawah standar memiliki kondisi gizi yang memadai (71.9%), analisis statistik memperlihatkan perolehan nilai  $p = 1.00$ , atau bermakna korelasi yang berarti tidak ditemukan antara konsumsi zat gizi zat besi dan kondisi gizi.

**Tabel 7. Korelasi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Calon Pengantin Wanita di Kabupaten Maros**

Aktivitas Fisik	Status gizi						Jumlah		Nilai p	Koefisien korelasi (r)
	Kurus		Normal		Obesitas		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Sedang	1	3.1	12	37.5	2	6.3	15	46.9	1.00	-0.177
Berat	1	3.1	16	50	0	0	17	53.1		
Total	2	6.3	28	87.5	2	6.3	32	100		

Sumber: Uji Spearman Rank\*

Sebagian besar partisipan menunjukkan aktivitas yang cukup tinggi atau berat (53.1%). Meskipun partisipan yang mengonsumsi zat gizi besi dalam jumlah rendah mengalami kondisi gizi yang kurang baik (50%), analisis statistik memperlihatkan nilai  $p = 1.00$ , atau bermakna korelasi signifikan tidak ditemukan antara kebugaran fisik dan keadaan gizi.

## BAHASAN

Asupan energi merupakan jumlah energi total yang bersumber dari konsumsi makanan harian serta dinyatakan dalam satuan kilokalori (kcal). Energi tersebut berasal dari metabolisme zat gizi makro, yakni karbohidrat, lemak, maupun protein, yang berperan dalam memenuhi kebutuhan tubuh (Andira, 2023). Temuan penelitian memperlihatkan jika responden mayoritas mempunyai asupan energi yang tergolong sedikit (62,5%), namun mayoritas tetap memiliki status gizi normal (53.1%).

Berlandaskan pengujian uji *Spearman Rank*, memperlihatkan hasil perolehan nilai  $p = 0.337$  ( $p > 0.05$ ), atau bermakna korelasi signifikan tidak ditemukan antara asupan energi dan status gizi. Tidak adanya korelasi ini bisa disebabkan oleh sejumlah faktor, salah satunya seperti keadaan psikologis responden. Berdasarkan hasil wawancara, calon pengantin cenderung mengalami stres menjelang pernikahan yang berdampak pada perubahan pola makan, sehingga asupan energi yang tercatat tidak mencerminkan pola konsumsi sebenarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Utami, 2023 yang menyatakan bahwa sebagian besar calon pengantin wanita mengalami stres. Kemenkes, 2024 juga menyebutkan bahwa stres dapat menyebabkan pola makan menjadi tidak teratur sehingga asupan nutrisi

tidak sesuai kebutuhan. Penelitian Syahrani, 2025 memperlihatkan jika korelasi signifikan terjadi di antara taraf stres dengan pola makan. Hal tersebut selaras pula akan temuan penelitian yang dilaksanakan Limboto, 2024 bahwa korelasi antara asupan energi dan status gizi tidak ditemukan, meskipun asupan energi responden mayoritas terkategori di bawah kebutuhan harian.

Protein bermakna sebagai satu dari sejumlah zat gizi makro yang mempunyai peran krusial dalam pembentukan jaringan tubuh, mendukung fungsi reproduksi, serta proses transportasi dalam tubuh (Hartanti, 2023). Temuan penelitian memperlihatkan jika responden mayoritas mempunyai asupan protein yang tergolong sedikit (65.6%), dengan mayoritas status gizi tetap normal (56.3%). Uji Spearman Rank menghasilkan perolehan nilai  $p = 0.346$  ( $p > 0.05$ ), atau bermakna korelasi signifikan tidak ditemukan antara asupan protein dan status gizi.

Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh perubahan pola makan akibat stres menjelang pernikahan. Ketidakteraturan pola konsumsi atau penurunan nafsu makan merupakan akibat dari stres, oleh karenanya data asupan yang diperoleh tidak mampu menggambarkan kondisi sebenarnya. Penelitian Utami, 2023, mengungkapkan bahwa sebagian besar calon pengantin wanita mengalami stres. Stres dimaknakan sebagai kondisi yang individu derita ketika terdapat pada situasi yang membutuhkan adaptasi cepat terhadap peralihan atau sedang dihadapkan pada suatu tantangan. Salah satu dampak dari stres adalah pola makan yang kurang baik, yang dapat menyebabkan asupan nutrisi tidak mencukupi atau tidak sesuai kebutuhan (Kemenkes, 2024). Penelitian Syahrani 2025 menunjukkan adanya korelasi signifikan antara tingkat stres dan pola makan.

Lemak merupakan komponen krusial dalam tubuh yang berfungsi sebagai sumber energi cadangan serta mendukung berbagai fungsi fisiologis (Sagala, 2023). Temuan penelitian memperlihatkan jika 46.9% responden mempunyai asupan lemak yang terkategori kurang, dengan 37.5% diantaranya memiliki status gizi normal. Pengujian *Spearman Rank* memperlihatkan hasil perolehan nilai  $p = 0.245$  ( $p > 0.05$ ), sehingga korelasi signifikan antara asupan lemak dan status gizi tidak ditemukan. Tidak adanya korelasi ini dapat disebabkan oleh perbedaan antara asupan yang dilaporkan dengan pola konsumsi aktual responden. Berdasarkan wawancara, perubahan pola makan akibat tekanan psikologis menjelang pernikahan turut memengaruhi hasil pengukuran.

Karbohidrat sebagai sumber energi utama mempunyai peranan krusial dalam menunjang aktivitas tubuh sehari-hari (Rejeki, 2022). Analisis memperlihatkan hasil perolehan nilai  $p = 0.333$  ( $p > 0.05$ ) atau bermakna korelasi signifikan tidak ditemukan antara asupan karbohidrat dan status gizi responden. Temuan yang diperoleh penelitian ini diduga berkenaan akan kondisi stres responden yang bisa memengaruhi pola makan. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilaksanakan Utami, 2023, yang menyatakan bahwa stress berpengaruh terhadap pola makan. Penelitian Syahrani 2025 juga memperlihatkan jika korelasi signifikan terjadi di antara taraf stres serta pola makan.

Zat besi (Fe) termasuk mikronutrien krusial karena memiliki peran sebagai pembentuk hemoglobin serta membantu proses transportasi oksigen dalam tubuh (Warrantia, 2024). Pengujian *Spearman Rank* memperlihatkan hasil perolehan nilai  $p = 1.000$  ( $p > 0.05$ ) atau bermakna korelasi antara

asupan zat besi dan status gizi responden tidak ditemukan. Korelasi yang tidak terjadi tersebut membuktikan jika status gizi bukan hanya dipengaruhi satu jenis zat gizi, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai faktor. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan adanya pengaruh stres terhadap pola makan responden.

Penelitian Utami, 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar calon pengantin wanita mengalami stres. Stres dimaknakan sebagai kondisi yang individu derita ketika terdapat pada situasi yang membutuhkan adaptasi cepat terhadap peralihan atau sedang dihadapkan pada suatu tantangan. Salah satu akibat dari stres adalah pola makan yang buruk sehingga asupan nutrisi menjadi tidak memadai atau tidak sesuai dengan kebutuhan (Kemenkes, 2024). Selain itu, kadar zat besi yang rendah dibandingkan dengan kebutuhan harian tidak selalu menyebabkan status gizi menjadi semakin parah, karena asupan zat gizi lainnya masih dapat mencukupi kebutuhan tubuh setiap harinya (Pitaloka, 2022).

Aktivitas fisik dipahami sebagai seluruh gerakan tubuh yang menggunakan otot rangka serta membutuhkan energi (Kemenkes, 2019). WHO, 2024 menyatakan bahwa keseimbangan energi mampu terpenuhi dengan aktivitas fisik yang cukup serta memengaruhi status gizi individu. Analisis melalui pengujian *Spearman Rank* memperlihatkan perolehan nilai  $1.00 > 0.05$  atau mengindikasikan bahwa korelasi antara aktivitas fisik dan status gizi tidak ditemukan. Tidak adanya korelasi ini diduga karena jenis aktivitas yang dilakukan responden relatif homogen, yaitu aktivitas ringan seperti pekerjaan rumah tangga. Aktivitas fisik dengan intensitas ringan umumnya tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap perubahan komposisi tubuh (Rahayu 2020).

Temuan dari penelitian ini selaras akan studi yang dilaksanakan Novianty, 2021. Pada penelitiannya, memperlihatkan hasil yakni korelasi antara aktivitas fisik dan status gizi tidak ditemukan. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa sebagian besar subjek mengisi kuesioner dengan jenis aktivitas umum yang sering dilaksanakan serta tidak mampu menentukan dengan tepat intensitas waktu yang dipergunakan. Aktivitas fisik ringan yang dilaksanakan pada kehidupan keseharian hanya membakar sejumlah kecil energi dan tidak cukup untuk menyebabkan perubahan berarti pada komposisi tubuh atau metabolisme dasar. Sebaliknya, olahraga dengan intensitas sedang hingga tinggi memiliki dampak yang lebih besar terhadap peningkatan pembakaran energi, pembentukan massa otot, dan perbaikan komposisi tubuh, sehingga lebih berpengaruh terhadap status gizi (Ikeuchi et al., 2025)

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan tidak ditemukan korelasi signifikan antara asupan gizi (protein, energi, karbohidrat, lemak, maupun zat gizi Fe) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada calon pengantin wanita. Namun, calon pengantin tetap harus memperhatikan pola makan yang sehat, bergizi serta melakukan aktivitas fisik agar status gizi tetap optimal. Bagi instansi kesehatan, diharapkan mampu melakukan preventif serta promotif melalui edukasi terkait gizi seimbang dan aktivitas fisik pada calon pengantin, sebagai bagian dari persiapan kesehatan pranikah untuk mencegah terjadinya masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengungkapkan rasa terima kasih kepada pihak Puskesmas yang sudah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kepada Universitas Muslim Indonesia dan Komisi Etik Penelitian Kesehatan atas izin etik yang telah diberikan. Selain itu, penulis juga mengungkapkan terima kasih kepada dosen pembimbing dan para responden yang sudah berpartisipasi serta seluruh pihak yang sudah berkenan menyumbangkan kontribusinya semasa proses penyusunan serta penyelesaian penelitian ini.

## RUJUKAN

- Andira, P. N. (2023). Korelasi Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa/I Ma Pesantren Teknologi Riau. *Skripsi*, 4, 3952–3962.
- Dias Novianty, F., Muzarofatus Sholikhah, D., Purnama Pribadi, H., Studi Gizi, P., & Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik, F. (2021). *The Correlation between Nutritional Knowledge, Physical Activity and Nutrient Intake with Adolescents Nutritional Status of High School in Gresik District*.
- Harrison, C. L., Brown, W. J., Hayman, M., Moran, L. J., & Redman, L. M. (2016). The Role of Physical Activity in Preconception, Pregnancy and Postpartum Health. In *Seminars in Reproductive Medicine* (Vol. 34, Issue 2, pp. e28–e37). Thieme Medical Publishers, Inc. <https://doi.org/10.1055/s-0036-1583530>
- Hartanti, L., & Ashari, A. (2023). Pengenalan Keragaman Pangan Sumber Protein pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(4), 4905–4909.
- Ikeuchi, T., Shingai, K., Ichiki, K., Jimi, T., Kawano, T., Kato, K., & Tsuda, T. (2025). Effects of exercise intensity on nutritional status, body composition, and energy balance in patients with COPD: a randomized controlled trial. *BMC Pulmonary Medicine*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12890-024-03448-1>
- Kementerian Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia.
- Limboto, D., Punuh, M., & Malonda, N. S. H. (2024). Korelasi Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Bios Logos*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.35799/jbl.v14i1.51027>
- Pitaloka Putri, M., Mangalik, G., Studi Gizi, P., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F., Kristen Satya Wacana Jl Kartini No, U., Lor, S., Sidorejo, K., Salatiga, K., Tengah, J., & Studi Ilmu Keperawatan, P. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *II*(1), 6–17. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Prithishkumar, I. J., Sappani, M., Ranjan, V., Garg, C., Mani, T., Babu, M., Joy, M., Rao, B., Asirvatham, E. S., & Lakshmanan, J. (2024). Double burden of malnutrition among women of reproductive age: Trends and determinants over the last 15 years in India. *PLoS ONE*, 19(6 June). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304776>
- Rahayu, T. B., & Fitriana, D. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>

- Rejeki Sri, Fitri Faradilla, R., & Elvira, I. (2022). Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, dan Serat dari Pangan Pokok di Wilayah Non Pertanian di Kota Baubau 2022. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JGI>
- Sagala, Z., Anggraeni, R., Handoyo, T. R., Kalpika, J., & Utara, J. (2023). Cerdas Untuk Tubuh Sehat Between Good and Bad Fats : Making Smart Choices for a. *Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta*.
- Syahrani Kirana, N., Heppy Rochmawati, D., Susanto Ilmu Keperawatan, W., Islam Sultan Agung Semarang, U., Kaligawe Raya No Km, J., & Kulon, T. (2025). Korelasi Antara Tingkat Stres Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- TPPS. (2024). Laporan TPPS Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2024 Laporan Semester I Tahun 2024.
- Utami, A. G., Umarianti, T., & Rohmatika, D. (2023). Gambaran Tingkat Stres Calon Pengantin Dalam Menghadapi Persiapan Pernikahan Di Kecamatan Polokarto.
- Warrantia Citta Citti Putri, M. S. A. D. I. K. K. N. H. (2024). Efektivitas Suplementasi Zat Besi Serta Pengaturan Pola Asupan Gizi Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. 8(1).
- WHO. (n.d.) 2024. *Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide GPAQ Analysis Guide Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide*. <http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/en/index.html>
- World Health Organization. (2024). Aktivitas fisik World Health Organization.