

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI
PADA ANAK USIA SEKOLAH**

(Studi di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto)



ALIF NUR MEIRISKA

NIM : 201601147

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2020**

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto



ALIF NUR MEIRISKA

NIM : 201601147

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2020**

SURAT PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiarisme* saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 01 July 2020

Yang menyatakan

ALIF NUR MEIRISKA

NIM : 201601147

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir program studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto

Nama : ALIF NUR MEIRISKA

NIM : 201601147

Pada tanggal : 01 July 2020

Oleh:

Pembimbing I



Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep. Ns., M.Kes

NIK. 162 601 005

Pembimbing II



Siti Indatul Laili, S.Kep. Ns., M.Kes

NIK. 162 601 101

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1
Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto

Nama : Alif Nur Meiriska
NIM : 201601147
Judul : Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia
sekolah

Pada tanggal : 01 July 2020

Mengesahkan :

Tim penguji

Tanda tangan

Ketua : Tri Peni, S.Kep,Ns.,M.Kes

(.....)

Anggota : Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep,Ns.,M.Kes.

(.....)

Anggota : Siti Indahtul Laili, S.Kep,Ns.,M.Kes

(.....)

Mengetahui,

Ka.Prodi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto


PROGRAM STUDI
S1 KEPERAWATAN
Anita Zakaria, M.Kep
NIK. 162 601 036

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto”**. Selesainya penulisan Skripsi ini tak lepas dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada:

1. Kepala SDN Kutoporong Bangsal yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
2. Dr. M. Sajidin, S.Kp, M.Kes selaku Ketua STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.
3. Ana Zakiyah, M.Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan.
4. Tri Peni, S.Kep. Ns., M.Kes selaku penguji Proposal skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
5. Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing I Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
6. Siti Indatul Laili, S.Kep. Ns., M.Kes selaku pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
7. Responden di SDN Kutoporong Bangsal atas kesediannya menjadi responden penelitian.
8. Staff Dosen dan Karyawan STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini jauh dari sempurna sehingga memerlukan kritik dan saran untuk menyempurnakan penyusunan Skripsi ini.

Mojokerto, 01 July 2020

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL DALAM..... | i |
| SURAT PERNYATAAN..... | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iii |
| LEMBAR PENGESAHAN..... | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| ABSTRACT..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| | |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 4 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis..... | 5 |
| 1.4.2 Manfaat Praktisi | 5 |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA..... | 6 |
| 2.1 Konsep Aktivitas Fisik | 6 |
| 2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik..... | 6 |
| 2.1.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik | 8 |
| 2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik | 9 |
| 2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik | 11 |
| 2.1.5 Pengukuran Aktivitas Fisik..... | 12 |
| 2.2 Konsep Status Gizi | 13 |
| 2.2.1 Definisi Status Gizi..... | 13 |
| 2.2.2 Penilaian Status Gizi | 14 |
| 2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi | 18 |
| 2.3 Konsep Dasar Anak Usia Sekolah..... | 19 |
| 2.3.1 Definisi Anak Usia Sekolah..... | 19 |
| 2.3.2 Karakteristik Anak Usia Sekolah..... | 20 |
| 2.3.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah..... | 21 |
| 2.4 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah..... | 26 |
| 2.5 Kerangka Teori..... | 27 |

| | | |
|---|---|-----------|
| 2.6 | Kerangka Konsep | 28 |
| 2.7 | Hipotesis Penelitian | 29 |
| BAB 3 METODE PENELITIAN | | 30 |
| 3.1 | Desain Penelitian | 30 |
| 3.2 | Populasi, Sampling dan Sampel | 31 |
| 3.2.1 | Populasi..... | 31 |
| 3.2.2 | Sampling | 31 |
| 3.2.3 | Sampel | 31 |
| 3.3 | Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional | 31 |
| 3.3.1 | Variabel..... | 31 |
| 3.3.2 | Definisi Operasional | 32 |
| 3.4 | Pengumpulan Data | 33 |
| 3.4.1 | Instrumen..... | 33 |
| 3.4.2 | Lokasi Dan Waktu Penelitian..... | 33 |
| 3.5 | Prosedur Penelitian | 34 |
| 3.6 | Pengolahan Data..... | 37 |
| 3.6.1 | Langkah-langkah Analisa Data..... | 37 |
| 3.6.2 | Teknik Analisis Data | 39 |
| 3.7 | Etika Penelitian..... | 40 |
| 3.7.1 | <i>Informed consent</i> (Lembar Persetujuan)..... | 40 |
| 3.7.2 | <i>Anonymity</i> (Tanpa Nama)..... | 40 |
| 3.7.3 | <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)..... | 41 |
| BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN | | 42 |
| 4.1 | Hasil Penelitian..... | 42 |
| 4.1.1 | Gambaran Lokasi Penelitian..... | 42 |
| 4.1.2 | Data Umum..... | 43 |
| 4.1.3 | Data Khusus | 44 |
| 4.2 | Pembahasan | 46 |
| 4.2.1 | Mengidentifikasi Aktivitas Fisik Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto | 46 |
| 4.2.2 | Mengidentifikasi Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto | 47 |
| 4.2.3 | Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto | 49 |
| BAB 5 PENUTUP | | 53 |
| 5.1 | Kesimpulan..... | 53 |
| 5.2 | Saran | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 55 |

DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|---|----|
| Tabel 2.1 | Klasifikasi Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun Berdasarkan Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) | 16 |
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Mojokerto..... | 32 |
| Tabel 4.1 | Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa di SDN Kutoporong..... | 43 |
| Tabel 4.2 | Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Siswa di SDN Kutoporong..... | 43 |
| Tabel 4.3 | Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa di SDN Kutoporong..... | 44 |
| Tabel 4.4 | Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa di SDN Kutoporong..... | 44 |
| Tabel 4.5 | Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong..... | 45 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|------------|---|----|
| Gambar 2.1 | Kerangka Teori Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto..... | 27 |
| Gambar 2.2 | Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto..... | 28 |
| Gambar 3.1 | Kerangka Kerja Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto..... | 36 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1: Surat Pengantar Penelitian..... | 57 |
| Lampiran 2: Surat Balasan Penelitian | 58 |
| Lampiran 3: Lembar Permohonan Menjadi Responden | 59 |
| Lampiran 4: Lembar Persetujuan Menjadi Responden | 60 |
| Lampiran 5: Lembar Kuesioner | 61 |
| Lampiran 6: Tabel Standar IMT | 65 |
| Lampiran 7: Tabulasi Data..... | 69 |
| Lampiran 8: Hasil SPSS..... | 73 |
| Lampiran 9: Lembar Konsultasi | 75 |

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D. A., & Festilia, S. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi di Siswa SMP. *Pontianak Nutrition Journal*, 1(1), 12.
- Agus. (2013). *Mencegah dan Mengatasi Kegemukan pada Balita*. Jakarta: Puspa Swara.
- Angel, G., & Mayulu, N. (2016). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Screen Time Dan Konsumsi Minuman Ringan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA*. 1.
- Ari, F., & Hadi, H. (2018). *Tingkat Aktivitas Fisik di Kota Semarang*. 3(2), 141.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 55. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Devi, N. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Buku Kompas.
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya*. 97–105. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2.i1.2018.97-105>
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Harjatmo, T., Holil, & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi (Edisi Pert)*. Jakarta: Pusat pendidikan sumber daya manusia kesehatan.
- Hidayat, A. A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Inggrid, C. (2016). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pelajar SMP Frater Don Bosco Manado. *Jurnal Kesehatan*, 2, 1.
- Istiany, A., & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan* (E. Kuswandi, Ed.). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kemenkes RI. (2017). *Ayo Bergerak Lawan Obesitas*. Jakarta.
- Latifa, U. (2017). *Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar : Masalah dan Perkembangannya*. 1(2).
- LPPM Stikes Bina Sehat PPNI, M. (2018). *Buku Pedoman Penyusunan KTI dan Skripsi*. Mojokerto: Karya Bina Sehat.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraini, S., & Sutejo, G. (2013). *Ilmu gizi 1 (Edisi Pert)*. Jakarta: Direktorat

Pembinaan SMK.

- Nurmalina, R. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas Untuk Keluarga*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 4; A. Suslia, Ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Octaviani, P., Izhar, M. D., & Amir, A. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *JKMJ*, 2(2), 56–66.
- Rahmatillah, D. K. (2018). Hubungan Pengetahuan Sikap dan Tindakan terhadap Status Gizi. *Jurnal Kesehatan*, 2, 107–108.
- Ratnaningsih, T., Indatul, S., & Peni, T. (2017). *Buku Ajar (Teori dan konsep) Tumbuh kembang dan Stimulasi Bayi, Toddler, Pra Sekolah, Usia Sekolah dan Remaja* (Edisi Pert). Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Riskesdas. (2018). Potret Sehat Indonesia 2018. Retrieved November 15, 2019, from Biro komunikasi dan pelayanan masyarakat website: <https://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat-indonesia-dari-riskesdas-2018.html>
- Santrock, J. (2007). *Perkembangan Anak*. Erlangga.
- Sari, A. M. (2017). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA SMPN DI PEKANBARU*. 4(1), 1–8.
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak dan Faktor Ynag Mempengaruhi* (Edisi Pertama, Ed.). Yogyakarta: UNY Press.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan* (2nd ed.). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudibjo, P. (2014). Tingkat Pemahaman dan Survey Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi dan Status Antropometrik. *Medikora*, XI, 185–191.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugondo. (2010). *Obesitas dan Diabetes*. Jakarta.
- Susanty, A., Solichan, W. A., & Mukarromah, N. (2019). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi*. 4(1), 156–161.
- Trianingsih, R. (2018). *Aplikasi Pembelajaran Konstektual yang Sesuai Perkembangan Anak Sekolah Dasar* (N. Fatimah, Ed.). Banyuwangi: LPPM Institut Agama Islam Ibrahim Genteng Banyuwangi.
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2015). *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*.

