

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN FISIK PADA
ANAK SEKOLAH DASAR
DI DESA PENARUKAN**



SKRIPSI

**Oleh:
Desak Putu Indah Novitayanti**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN FISIK PADA
ANAK SEKOLAH DASAR
DI DESA PENARUKAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**DESAK PUTU INDAH NOVITAYANTI
NIM: C2122130**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN FISIK PADA
ANAK SEKOLAH DASAR
DI DESA PENARUKAN**

Diajukan Oleh:

**Desak Putu Indah Novitayanti
NIM: C2122130**

Mangupura, 17 Februari 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

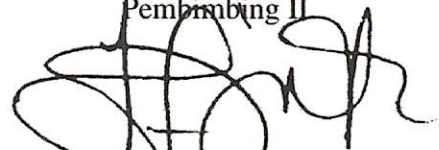
Pembimbing I



Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.An.

NIDN.0825118901

Pembimbing II



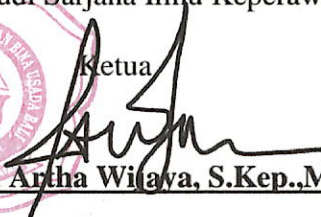
Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan



Ketua



Ns. I Putu Artha Witawa, S.Kep., M.Kep

NIDN.0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN BINA USADA BALI
Tanggal: 23 Februari 2024**

**Diajukan oleh
DESAK PUTU INDAH NOVITAYANTI
NIM. C2122130**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Penguji Utama



Ns. I Kadek Prastikanala, S.Kep., M.Si

NIDN. 8936310021

Penguji I



Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An.

NIDN.0825118901

Penguji II

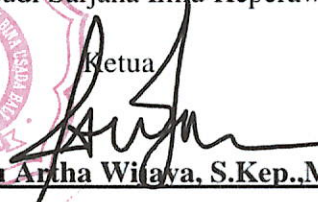


Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Witaya, S.Kep., M.Kep

NIDN.0821058603

ABSTRAK

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Februari 2024

Desak Putu Indah Novitayanti

Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Anak Sekolah Dasar di Desa Penarukan

Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal sangat bergantung dengan asupan gizi setiap harinya. Kebutuhan gizi harian dibutuhkan oleh anak untuk menunjang aktivitas fisiknya setiap hari. Kebugaran fisik penting untuk menunjang aktivitas padat anak sekolah dasar sehingga dapat menjalannya dengan prima dan tidak mudah lelah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran fisik pada anak sekolah dasar. Penelitian ini merupakan penelitian deksriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Total 70 responden dipilih dengan teknik *total sampling* dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (52,9%) dan rata-rata berusia 7 tahun 7 bulan. Pengambilan data dilakukan selama satu minggu dari 07 hingga 15 Februari 2024. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi pengukuran status gizi berdasarkan PMK No 2 Tahun 2020 dan tes kebugaran fisik untuk anak usia 6 sampai 9 tahun menurut Kemendikbud 2016. Hasil uji statistik spearman's rank didapatkan hasil $p \text{ value} = 0,001$; $r = -0,685$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran fisik anak sekolah dasar ($p \text{ value} < 0,05$). Status gizi baik yang dimiliki oleh anak dapat memungkinkan anak untuk melakukan aktivitas fisik yang optimal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi orang tua, pihak sekolah dan perawat untuk lebih memperhatikan aspek status gizi dan kebugaran fisik anak sekolah dasar.

Kata kunci: anak sekolah dasar, kebugaran fisik, status gizi

HIGH SCHOOL OF NURSING SCIENCES
BINA USADA BALI BACHELOR OF NURSING SCIENCE STUDY
PROGRAM

Thesis, February 2024

Desak Putu Indah Novitayanti

Relationship between Nutritional Status and Level of Physical Fitness in
Elementary School Children in Penarukan Village

ABSTRACT

The optimal growth and development of school-aged children is depending on daily nutritional intake. The daily nutrition needs for children are necessary to support their physical activities. Physical fitness is important to support elementary school children's activities so that they can do optimally and not easily get tired. The purpose of this research is to determine the relationship between nutritional status and physical fitness level in elementary school children. This is descriptive correlation research with cross-sectional approach. The total of 70 respondents were selected using a total sampling technique with the majority being female (52.9%) and an average age of 7 years 7 months. Data collection was carried out for one week from 07 to 14 February 2024. The research instruments used were observation sheets measuring nutritional status based on PMK No. 2 of 2020 and physical fitness tests for children aged 6 to 9 years according to the Ministry of Education and Culture 2016. The results of the Spearman's Rank statistical test were obtained. $p\text{-value} = 0.001$; $r = -0.685$ which shows that there is a significant relationship between nutritional status and the physical fitness level of elementary school children ($p\text{-value} < 0.05$). The child's good nutritional status will be able to carry out optimal physical activity. It is hoped that the results of this research can become the baseline for parents, schools, and nurses to pay more attention to aspects of the nutritional status and physical fitness of elementary school children.

Key words: elementary school children, nutritional status, physical fitness

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desak Putu Indah Novitayanti
NIM : C2122130
Jurusan : Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu
Kesehatan Bina Usada Bali
Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada
Anak Sekolah Dasar di Desa Penarukan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 17 Februari 2024



Desak Putu Indah Novitayanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Anak Sekolah Dasar di Desa Penarukan” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali
3. Ns. I Kadek Prastikanala, S.Kep, M.Si. selaku penguji utama
4. Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep, M.Kep, Sp.Kep.An, selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Proposal ini.
5. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Ida Bagus Ketut Subadi, S.Pd dan Ibu I Gusti Ayu Marta Sari, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD No.3 dan SD No.2 Penarukan yang telah memberikan ijin untuk menjadikan SD No.3 dan SD No. 2 Penarukan sebagai lokasi penelitian.

7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian usulan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura, Februari 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Anak Sekolah Dasar	8
B. Konsep Status Gizi Menggunakan Parameter IMT/U	9
C. Konsep Kebugaran Fisik	18
D. Hubungan Indeks Masa Tubuh dengan Tingkat Kebugaran Fisik	23
E. Kerangka Teori	25
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	26
A. Kerangka Konsep	26
B. Hipotesis	27
C. Definisi Operasional	28

BAB IV METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
D. Etika Penelitian.....	31
E. Alat Pengumpulan Data.....	33
F. Prosedur Pengumpulan Data	34
G. Rencana Analisis Data.....	36
BAB V HASIL PENELITIAN.....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
B. Analisis Univariat	40
BAB VI PEMBAHASAN.....	43
A. Interpretasi Penelitian	43
B. Keterbatasan Penelitian	51
C. Implikasi	51
BAB VII PENUTUP	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak laki – laki Umur 6 -9 Tahun	10
Tabel 2.2 Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Perempuan Umur 6 -9 Tahun	12
Tabel 2.3 Pengkategorian Indeks Masa Tubuh (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun	14
Tabel 2.4 Penilaian Lari 30 Meter Usia 6-9 Tahun.....	19
Tabel 2.5 Penilaian Gantung Siku Tekut Usia 6-9 Tahun	20
Tabel 2.6 Penilaian Baring Duduk atau <i>Sit Up</i> Usia 6-9 Tahun	20
Tabel 2.7 Penilaian Loncat Tegak Usia 6-9 Tahun.....	20
Tabel 2.8 Penilaian Lari 600 Meter Usia 6-9 Tahun.....	21
Tabel 2.9 Klasifikasi Nilai Hasil Test Kebugaran Fisik Usia 6-9 Tahun	21
Tabel 3.1 Definisi operasional penelitian.....	27
Tabel 4.1 Interpretasi Koefisien Korelasi	37
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SD Negeri Desa Penarukan pada Bulan Desember Tahun 2023 (n=70).....	40
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SD Negeri 3 Penarukan pada Bulan Desember Tahun 2023 (N=70).....	40
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi di SD Negeri 3 Penarukan pada bulan Desember Tahun 2023 (n=70)	41
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebugaran Fisik di SD Negeri 3 Penarukan pada bulan desember tahun 2023 (n=70).....	41
Tabel 5.5 Analisis Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Fisik Pada Anak Sekolah Dasar di Desa Penarukan pada bulan desember tahun 2023 (n=70)	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rumus pengukuran indeks masa tubuh	9
Gambar 2.2 Rumus pengukuran Z score.....	9
Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3. Instrumen penelitian
- Lampiran 4. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 5. Surat Permohonan Studi Pendahuluan SD No.2 Penarukan
- Lampiran 6. Surat Permohonan Studi Pendahuluan SD No.3 Penarukan
- Lampiran 7. Surat Balasan Studi Pendahuluan SD No.2 Penarukan
- Lampiran 8. Surat Balasan Studi Pendahuluan SD No.3 Penarukan
- Lampiran 9. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 10. Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 11. Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 12. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 13. Balasan Surat Ijin Penelitian SD No.2 Penarukan
- Lampiran 14. Balasan Surat Ijin Penelitian SD No.3 Penarukan

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S. (2018). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Anak SD Melalui Latihan Kebugaran Aerobik*. Dosen jurusan PPSD FIP UNY.
- Agung, E. W., (2021). *Metodologi Penelitian, Pegangan Untuk Menulis Karya Ilmiah*. Jawa Barat: Insania.
- Anang, S., & Rina, N. (2018). *Riset Keperawatan*. Jawa Barat: Lovrinz Publishing.
- Anggraini, N., Pratiwi, H., Gizi, P., Pertiwi, B., Raya, L., & Palopo, K. (2021). Overweight and Physical Fitness of Elementary School Age Children Berat Badan Lebih dan Kebugaran Jasmani Anak Usia Sekolah Dasar. *GHIZAI: Jurnal Gizi Dan Keluarga*, 1(3), 2021.
- Annas, B. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik Dan Kebugaran*. Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management.
- Arya, U., Enggar, A., & Iga, ayu lestari. (2017). *Obesitas Pada Anak Usia Sekolah*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Azijah, I., & Robiatul Adawiyah, A. (2020). *Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak*. Jawa Barat: Lindan Bestari.
- Bambang, S., & Ricky, A. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Cakrawati, D. (2018). *Bahan Pangan, Gizi. Dan Kecenderungan Masalah Gizi Dan Tantangan Di Masa Datang*.
- CIOMS. (2016). *Pedoman-CIOMS-2016*. Tersedia di <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/4214/1/Pedoman%20dan%20Standar%20Etik%20Penelitian%20dan%20Pengembangan%20Kesehatan%20Nasional.pdf>
- Edy, S. (2022). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Scifintech Andrew Wijaya.
- Eko, P. (2015). *Mudah, Ternyata Penelitian Itu* (H. Sholikhah (ed.); 1st ed.). Edunomi.
- Fadilah, M. N., & Ekayanti, I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah, Serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 1 Cijeungjing. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 117–124. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.117-124>
- Hermien Nugraheni, Sofwan Indarjo, & Suhat. (2018). *Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Illham, K., Hasanudin, M. I., Nasrudin, Hasan, Maulana, A., CS, A., Imawati, V., Rozi, F., Nilawati, I., & Haris, A. (2022). *Pendidikan Jasmani Dan*

Olahraga. Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.

- Imam, S. (2021). *Manajemen Stratejik Lingkup Kajian , Teori, Metodologi Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Pustaka Ilmu
- Kemendikbud, & Suhardi, M. P. (2016). *Guru Pembelajar*.
- Kemendes RI. (2017). *Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2017*. Tersedia di https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/Buku-Saku-Nasional-PSG-2017_975.pdf
- Konstantin, T., Tantular, I. S., Athiyah, A. F., & Rossyanti, L. (2020). Hubungan Karakteristik Sosiodemografi dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. *JIKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(2), 46–50. <https://doi.org/10.33006/jikes.v3i2.135>
- Lengkana, S., & Tatang, M. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. Bali: CV. Salam Insan Mulia.
- Lilis, B. (2019). *Ilmu Gizi Dasar*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Mukardis. (2018). *Pendekatan Kuantitatif Dalam Penelitian Pendidikan*. Bali: Media Nusa Creative.
- Mukhtazar. (2020). *Prosedur Penelitian Pendidikan*. Bali: Absolute Media.
- Mury, K., & Nazhif, G. (2020). *Periodisasi Gizi Dan Latihan*. Bali : CV Rajawali.
- Muzakki, A. (2022). *Buku Ajar Pembelajaran Penjas Sekolah Dasar*. Sulawesi Tengah: CV Feniks Muda Sejahtera.
- Nopiartati N.A., Meri, N., & Ira, M. (2023). *Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Akibat Pnademi Covid 19*. Jawa Barat: CV. Adanu Abimata.
- Norfai. (2021). *Analisis Data Penelitian (Analisi Univariat, Bivariat dan Multiariat)*. Jawa Timur: Qiara Media.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika
- PMK No 2. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri*. Tersedia di http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__2_Th_2020_tt_g_Standar_Antropometri_Anak.pdf
- Pratiwi, H. (2022). *Tinjauan Kebugaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Nagari Duo Koto Kecamatan Tanjung Raya Kabupaten Agam. Skripsi*. Sumatera Barat: Universitas Negeri Padang.
- Putri, S. A. R. (2018). Status Gizi dan Tingkat Kebugaran jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kalidoni Kota Palembang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Putri, S. W. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(2), 29–35. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i2.321>
- Sanjiwani, P. A., & Zogara, A. U. (2020). Asupan Karbohidrat, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Kota Kupang. *Kupang Journal of Food and Nutrition Research*, 1(1), 1–5.
- Sapto, A., Supriyadi, & Ndaru, kukuh masgumelar. (2020). *Model-Model Exercise Dan Aktivitas Fisik*. Jawa Timur: Wineka Media.
- Saputra (2020). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sepriadi, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 27.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>
- Seprianty, V., Tjekyan, S., & Thaha, A. (2015). Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungaililin. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 129–134.
- Suhendra, A. A., Eldawaty, E., Firdaus, K., & Sepriani, R. (2022). Tinjauan Status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Timpeh Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal JPDO*, 5(11), 33–39.
- Suryamulyawan, K. A., & Arimbawa, I. M. (2019). Prevalensi dan karakteristik obesitas pada anak di Sekolah Dasar Saraswati V Kota Denpasar tahun 2016. *Intisari Sains Medis*, 10(2), 342–346. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.393>
- Wida, putri rahma, & Dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Sosial* (Suprapno (ed.)). Aceh: Yayasan Penerbit Muhammas Zaini.
- Wiwin, Y., & Ecep, S. (2023). *Metodologi Penelitian Bagi Pemula*. Bandung: Widina Bhakti Persada.