

SKRIPSI

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DI UPT SDN 104244 JATI SARI
KECAMATAN LUBUK PAKAM JL. INPRES DESA TG. GARBUS I**



MAYASARI SINAGA

P01031221138

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2025**

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DI UPT SDN 104244 JATI SARI
KECAMATAN LUBUK PAKAM JL. INPRES DESA TG. GARBUS I**

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Sarjana Terapi Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



MAYASARI SINAGA

P01031221138

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik
Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di
UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan
Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I

Nama Mahasiswa : Mayasari Sinaga
Nomor Induk Mahasiswa : P01031221138
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui



Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dra. Ida Nurhayati, M.Kes
Anggota Penguji I



Mincu Maralu, S.Gz, M.Kes
Anggota Penguji II

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 1196906231990032001

Tanggal Lulus : 17 April 2025

ABSTRAK

MAYASARI SINAGA “(HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DI UPT SDN 104244 JATI SARI KECAMATAN LUBUK PAKAM JL. INPRES DESA TG. GARBUS I)” (DIBAWAH BIMBINGAN ZURAI DAH NASUTION)

Anak usia sekolah (6–12 tahun) rentan mengalami masalah gizi, terutama gizi kurang dan obesitas. Status gizi kurang terjadi akibat asupan zat gizi yang tidak mencukupi. Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan energi. Asupan energi (karbohidrat, protein, lemak) yang tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi 2019 serta pola aktivitas fisik yang tidak sehat dapat mengganggu keseimbangan energi dan memicu masalah gizi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi anak usia sekolah di UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I.

Penelitian dilaksanakan di UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I pada tanggal 13 Januari - 20 Januari 2025. Jenis penelitian adalah *Observasional* dengan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *random sampling* menggunakan rumus *slovin*. Populasi terdiri dari siswa kelas III sampai V, dengan sampel sebanyak 57 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran tinggi badan, berat badan, *form food recall* 3x24 jam tidak berturut-turut, *form Physical Activity Questionnaire Children (PAQ-C)*. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *Chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi ($p = 0.001$), karbohidrat ($p = 0.001$), protein ($p = 0.001$), lemak ($p = 0.001$), aktivitas fisik ($p = 0.001$) dengan status gizi anak usia sekolah.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah, Status Gizi, Asupan Energi, Asupan Karbohidrat, Asupan Protein, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

MAYASARI SINAGA "(THE RELATIONSHIP BETWEEN ENERGY INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF SCHOOL-AGED CHILDREN AT UPT SDN 104244 JATI SARI, LUBUK PAKAM SUB-DISTRICT, JL. INPRES DESA TG. GARBUS I)"
(CONSULTANT : ZURAIDAH NASUTION)

School-aged children (6–12 years old) are susceptible to nutritional problems, particularly underweight and obesity. Underweight status results from insufficient nutrient intake. Obesity occurs due to an imbalance between energy intake and expenditure. Energy intake (carbohydrates, protein, fat) that doesn't align with the 2019 Recommended Dietary Allowances, coupled with unhealthy physical activity patterns, can disrupt energy balance and trigger these nutritional issues.

The aim of this study was to determine the relationship between energy intake and physical activity with the nutritional status of school-aged children at UPT SDN 104244 Jati Sari, Lubuk Pakam Subdistrict, Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I.

The research was conducted at UPT SDN 104244 Jati Sari, Lubuk Pakam Subdistrict, Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I, from January 13-20, 2025. This was an observational study with a cross-sectional design. Random sampling was used to select participants, with the sample size determined by the Slovin formula. The population consisted of students from grades III to V, resulting in a sample of 57 individuals. Data was collected through measurements of height and weight, a non-consecutive 3x24-hour food recall form, and the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C). The statistical analysis employed was the Chi-square test.

The research results indicate a significant relationship between energy intake ($p=0.001$), carbohydrate intake ($p=0.001$), protein intake ($p=0.001$), fat intake ($p=0.001$), and physical activity ($p=0.001$) with the nutritional status of school-aged children.

Keywords: School-Aged Children, Nutritional Status, Energy Intake, Carbohydrate Intake, Protein Intake, Fat Intake, Physical Activity



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di UPT SDN 104244 Jati Sari Kecamatan Lubuk Pakam Jl. Inpres Desa Tg. Garbus I”**

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Riris Oppusunggu, S. Pd, M. Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M. Kes selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dra. Ida Nurhayati M.Kes selaku dosen Penguji I.
4. Mincu Manalu S.Gz, M.Kes selaku dosen Penguji II.
5. Bapak Pesan Sinaga dan Ibu Melpa Simanullang, Elisabet, Ruspan, Jultry, Kasih, Desly, Jonico, Tessa, Triwan, Medico, Adriella, Dwita Febiola dan Alexander Octona. Terimakasih atas dukungan, baik moral maupun moril serta cinta kasih dan do'a tulus.
6. Ruth Lisrani, Mutiara, Ezra, Mei, Mona, Enggelina dan teman-teman seperjuangan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu. Terimakasih atas kerja sama, motivasi, bantuan dan dukungannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih perlu penyempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan para pembaca dapat memberi saran dan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini. Atas masukan dan saran-saran pembaca penulis ucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Peneliti	5
2. Bagi Institusi Sekolah	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Anak Usia Sekolah	6
1. Pengertian Anak Usia Sekolah	6
2. Karakteristik Anak Sekolah.....	6
a. Karakteristik Fisiologis	7
b. Karakteristik Psikologis	7
c. Karakteristik Sosiologis	8
B. Status Gizi.....	10
1. Pengertian Status Gizi.....	10
2. Penilaian Status Gizi	10
a. Penilaian secara langsung	11

3. Klasifikasi Status Gizi	13
4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi	14
C. Asupan Energi.....	14
1. Pengertian Asupan Energi.....	14
a. Karbohidrat.....	16
b. Protein.....	17
c. Lemak	19
D. Pengukuran Asupan Energi dengan Menggunakan Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	20
1. Definisi <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	20
2. Prosedur Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam	21
3. Kelebihan Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam.....	22
4. Kekurangan Metode <i>Food Recall</i> 24 Jam	22
E. Aktivitas Fisik.....	22
1. Pengertian Aktivitas Fisik.....	22
2. Tingkat Aktivitas Fisik	23
a. Aktivitas fisik ringan.....	24
b. Aktivitas fisik sedang	24
c. Aktivitas fisik berat.....	24
3. Manfaat Aktivitas Fisik.....	24
4. Pengukuran Aktivitas Fisik.....	25
F. Hasil-Hasil Penelitian yang Relevan	26
G. Kerangka Teori.....	27
H. Kerangka Konsep.....	28
I. Definisi Operasional.....	29
J. Hipotesis	31
BAB III	32
METODE PENELITIAN	32
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	32
B. Jenis Dan Rancangan Penelitian	32
C. Populasi Dan Sampel.....	32
1. Populasi.....	32

2. Sampel	32
D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data.....	34
1. Jenis Data	34
2. Cara Pengumpulan Data	34
E. Pengolahan dan Analisis Data	38
1. Pengolahan Data.....	38
2. Analisis Data.....	39
BAB IV.....	40
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil	40
B. Pembahasan	50
BAB V.....	63
KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
DAFTAR LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak	14
2. AKG Energi di Indonesia	16
3. AKG Karbohidrat di Indonesia.....	17
4. AKG Protein di Indonesia.....	18
5. AKG Lemak di Indonesia	20
6. Definisi Operasional.....	29
7. Penentuan Jumlah Sampel	33
8. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	40
9. Distribusi Sampel berdasarkan Jenis Kelamin	41
10. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Kelas	41
11. Distribusi Frekuensi Asupan Energi	42
12. Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat	43
13. Distibusi Frekuensi Asupan Protein	43
14. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak.....	44
15. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	45
16. Distribusi Frekuensi Status Gizi	45
17. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi	46
18. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi.....	47
19. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi	48
20. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi.....	49
21. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.....	50

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Teori.....	27
2. Kerangka Konsep	28

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel Asupan Energi dan Status Gizi	69
2. Master Tabel Kuesioner Aktivitas Fisik	74
3. Hasil Olah Data SPSS	76
4. Surat Izin Penelitian	84
5. Surat Balasan Penelitian.....	85
6. Surat Pernyataan Ketersediaan Menjadi Subjek.....	86
7. Formulir Food Recall 24 Jam Individu.....	87
8. Kuesioner Aktivitas Fisik	89
9. Dokumentasi Penelitian	94
10. Surat Ethical Clearance	96
11. Daftar Riwayat Hidup	97
12. Lembar Bukti Bimbingan Skripsi	98
13. Pernyataan Keaslian Skripsi	100