

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI
PADA ANAK SEKOLAH DI SDN V RAMBUTAN
KECAMATAN BANGSALSARI
KAB. JEMBER**

SKRIPSI



**Oleh :
Moh Rafsanjani Khan
NIM 2110215**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER 2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Di SDN V Rambutan Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember” telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Moh Rafsanjani Khan

NIM : 21102215

Hari, Tanggal : senin, 16 juni 2025

Program Studi : Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas r.
Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,

Prestasianita Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0701088903

Penguji II

Sutrisno, S.Kep. Ns, M.Kes
NIDN. 4006066601

Penguji III

Junianto Fitriavadi S. Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0710118403

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas dr. Soebandi



**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA
ANAK SEKOLAH DI SDN V RAMBUTAN**

KECAMATAN BANGSALSARI

KAB. JEMBER

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND

NUTRITIONAL STATUS OF SCHOOL CHILDREN

AT SDN V RAMBUTAN BANGSALSARI

DISTRICT, JEMBER REGENCY

moh rafsanjani khan¹, Junianto fitriayadi S.Kep., Ns., M. Kep^{2}*

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.Soebandi

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas dr.Soebandi Jember

*Korespondensi Penulis : mohrafsanjanikh7331@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar belakang: Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah (6-12 tahun) rentan terhadap masalah gizi yang dapat menghambat pertumbuhan dan meningkatkan risiko penyakit kronis. Ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, termasuk kurangnya aktivitas fisik, berkontribusi terhadap masalah gizi seperti *overweight* dan obesitas. Dan di SDN 05 Rambutan menunjukkan adanya indikasi masalah gizi dan kurangnya aktivitas fisik pada sebagian siswa. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah di SDN 05 Rambutan Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 41 siswa kelas IV dan V SDN 05 Rambutan menjadi sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total populasi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yaitu PAQ-C untuk mengukur aktivitas fisik dan pengukuran IMT/U untuk menentukan status gizi pada anak. Data dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil: penelitian menunjukkan Tingkat aktivitas fisik responden hampir setengahnya (39%) memiliki Tingkat aktivitas fisik rendah dan status gizi responden hampir setengahnya (31,7%) memiliki status gizi lebih. Uji Rank Spearman menunjukkan nilai $p=0,000 < \alpha = 0,05$ yang berarti hipotesis H_0 ditolak dan Koefisien kontingensi = 0.829 artinya adanya hubungan sangat kuat dengan arah positif antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan status gizi, Kesimpulan: terdapat hubungan positif yang sangat kuat antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi. Ini berarti bahwa individu dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung memiliki status gizi yang lebih baik, dan sebaliknya. Pembahasan: anak yang menunjukkan kurangnya aktivitas fisik, ditambah kebiasaan jajanan tinggi kalori, menyebabkan penumpukan berat badan. Sebaliknya, anak dengan aktivitas fisik sedang atau tinggi cenderung memiliki status gizi normal atau kurang. Oleh karena itu perlu di sampaikan pentingnya melakukan aktivitas fisik yang baik dan memperhatikan asupan gizi yang cukup, dapat menjaga keseimbangan energi dan mencegah masalah gizi pada anak.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, status gizi, anak sekolah dasar, , IMT/U, Overweight.