

**HUBUNGAN KEBUGARAN FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN DAYA
INGAT SISWI SDN TOTOSARI I DAN TUNGGULSARI I, II DI
SURAKARTA**

SKRIPSI



Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah Sarjana Gizi

Disusun Oleh:

VIVI FEBRIANA

J310150071

PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2019

**HUBUNGAN KEBUGARAN FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN DAYA INGAT
SISWI SDN TOTOSARI I DAN TUNGGULSARI I, II DI SURAKARTA**



**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

VIVI FEBRIANA J 310 150 071

**HUBUNGAN KEBUGARAN FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN DAYA INGAT
SESAAT**

Pendahuluan : Daya ingat merupakan fungsi otak yang terdiri dari proses menerima, memasukkan, menyimpan, dan mengeluarkan kembali informasi yang telah diperoleh seseorang. Memori daya ingat dibagi menjadi tiga, yaitu memori sensori, memori jangka pendek, dan memori jangka panjang. Faktor yang mempengaruhi daya ingat salah satunya yaitu status gizi. Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Prevalensi nasional status gizi lebih pada anak terus mengalami peningkatan. Hasil Riskesdas (2013) menunjukkan prevalensi gizi lebih pada anak sekolah umur 6-12 tahun mengalami peningkatan dari 9,2% menjadi 18,8%.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan kebugaran fisik dengan daya ingat sesaat siswi SDN Totosari I, SDN Tunggulsari I dan SDN Tunggulsari II.

Metodologi Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain cross sectional, sebanyak 67 siswi yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dari seluruh populasi. Data status gizi didapatkan dari pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan, data kebugaran fisik diukur dengan tes kebugaran fisik menggunakan metode cooper tes, sedangkan daya ingat sesaat diukur dengan tes daya ingat menggunakan metode recall dengan bantuan kata. Alat yang digunakan yaitu kertas karton putih yang sudah ada susunan kata (6 kata) secara berurutan tetapi tidak saling berhubungan. Data dianalisis menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk melihat normalitas data, dilanjutkan menggunakan uji statistik korelasi *Pearson Product Moment* untuk melihat hubungan antara status gizi dengan daya ingat sesaat dan hubungan antara kebugaran fisik dengan daya ingat sesaat.

Hasil : Hasil dari penelitian ini menunjukkan kelompok yang tergolong daya ingat sesaat baik sebanyak 40 responden (59,7%) dan kelompok yang tergolong daya ingat sesaat kurang yaitu 27 responden (40,3%). Hasil yang diolah dengan SPSS V.20 menunjukkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan daya ingat sesaat ($p=0,126$). Tidak ada hubungan antara kebugaran fisik dengan daya ingat sesaat ($p=0,871$).

Kesimpulan dan Saran : Tidak ada hubungan antara kebugaran fisik dengan daya ingat sesaat ($p=0,871$). Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswi SDN Totosari I dan Tunggulsari I, II memiliki daya ingat sesaat baik (59,7%), status gizi normal (67,2%), dan kebugaran fisik buruk (79,1%).

Kata Kunci : Status gizi, kebugaran fisik dan daya ingat sesaat.

Kepustakaan : 54 : 1990–2018

**NUTRITION SCIENCE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH SURAKARTA UNIVERSITY
THESIS**

ABSTRACT

VIVI FEBRIANA J 310 150 071

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS AND NUTRITIONAL STATUS AND MOMENTORY MEMORY.

Introduction : Memory is a brain function that consist of the process of receiving, entering, storing and releasing information that has been obtained by someone. The memory is divided into three types: sensory memory, short term memory, and long term memory. One factor that effects memory is nutritional status. Nutritional status is a state of the body caused by a balance between nutrients intake with needs. National prevalence of over nutritional status in children continues to increase. The risked results showed the prevalence of over nutrition in school children aged 6 to 12 years has increased from 9.2 percent to 18.8 percent.

The purpose : This research amis to determine the relationship between nutritional status and physical fitness with momentary memory of students of SDN Totosari I, SDN Tunggulsari I and Tunggolsari II.

The Research methodology : This research uses cross sectional design, as many as 67 students were selected based on inclusion criteria from all populations. Nutritional status data were obtained from anthropometric measurements of body weight and height, physical fitness data is measured by physical fitness tess used cooper test method, while the momentary memory was measured by a memory test using the recall method with the help of words. The tools used was white paper which has an arrangement of words (six words) in sequence but not related. Data were analyzed using the Kolmogorov-smirnov test to see normality of data, followed with Pearson Product Moment correlation test to see the relationship between nutritional status and momentory memory and the relationship between physical fitness and momentary memory.

The results : The result of this study indicate that the group classified as instantaneous good memory as many as 40 respondents (59%) and the group that was classified as short lived-lived memory was 27 respondents (40,3%). The results treated with SPSS V.20 showed there was no relationship between nutritional status and momentary memory ($p=0,126$). There was no relationship between physical fitness with momentory memory ($p=0,871$).

The conclusions and recommendations: There was no relationship between physical fitness with momentary memory ($p=0,871$). This research could be concluded that the majority of female students of SDN Totosari I, and Tunggulsari I, II had good momentary memory (59,7%), normal nutritional status (67,2%) and poor physical fitness (79,1%).

Keywords : Nutritional status, physical fitness and momentary memory.

Literature: 54 : 1990 – 2018

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 19 Juli 2019

Penulis



VIVI FEBRIANA

J310150071

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:

**HUBUNGAN KEBUGARAN FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN DAYA INGAT
SISWI SDN TOTOSARI I DAN TUNGGULSARI I, II DI SURAKARTA**

Oleh:

**Vivi Febriana
J 310 150 071**

**Dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal: 06 Agustus 2019**

Pembimbing


**Ir. Listyani Hidayati, M.Kes
NIK/ NIDN. 673/06-2012-6703**

Penguji:

1. Ir. Listyani Hidayati, M.Kes ()
2. Dyah Intan Puspitasari, S. Gz, M. Nutr ()
3. Luluk Ria Rakhma, M. Gizi ()

**Menyetujui,
Kaprodi Gizi**


**Endang Nur Widyaningsih, S.ST., M.Si Med.
NIK/ NIDN.717/06-2908-7401**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



**Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN :786/06 – 1711 – 7301**

RIWAYAT HIDUP

Nama : Vivi Febriana

Tempat, tanggal lahir : Klaten, 04 Februari 1997

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Dukuh Rt.03/Rw.05, Manjung, Ngawen, Klaten,
Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan :

1. Tahun 2001 – 2003 : TK Aisyiyah Bustanul Athfal Gatak 1 Manjung
2. Tahun 2003 – 2009 : SD Negeri 1 Manjung
3. Tahun 2009 – 2012 : SMP Negeri 3 Klaten
4. Tahun 2012 – 2015 : SMA Negeri 3 Klaten

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan. Dengan segenap doa dan cinta saya persembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang saya sayangi :

1. Bapak Bismanto dan Ibu Saminten tersayang, terimakasih selalu memberiku kasih sayang dan nasehat untuk kebaikanmu, serta doa tulus yang selalu kau panjatkan untukku. Semoga ini menjadi awal untuk bisa membahagiakan bapak dan ibu. Terima Kasih bapak dan ibu atas pengorbananmu.
2. Adekku Vita dan Viera dan keluarga besarku terimakasih telah menjadi penyemangat dan penghiburku dalam menyelesaikan tugas ini.
3. Ibu Listiyani Hidayati, M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan waktu, tenaga, pikiran, kritik, saran, dan perhatian kepada saya selama proses pengerjaan skripsi ini.
4. Teman seperjuanganku Eka, Alisa, Marita, Aolia, Tutit, Anisa, Bima, Ihdina, dan Aulia semoga kita akan tetap jadi team yang solid dan terimakasih kepada kalian atas ilmu dan pengalaman yang kalian diberikan kepada saya.
5. Keluarga besar Mahasiswa S1 Gizi 2015 semoga silaturahmi kita tidak hanya berhenti disini dan takkan pernah ada akhir. Terimakasih telah memberi warna dalam perjuangan menempuh kuliahku selama ini.
6. Almaterku Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Terimakasih kepada Media Print dan Black White Copy Centre yang telah membantu menyelesaikan tugas-tugasku selama ini.
8. Terakhir, untuk seseorang yang dengan sabarnya mensupport dan menungguku untuk menyelesaikan pendidikanku dengan baik. Terimakasih karena telah mengajarku apa arti berjuang.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi saya sendiri dan pembaca. Jika hidup bisa kucitakan di lembaran kertas, entah berapa banyak lembaran yang dibutuhkan hanya untuk ucapan terima kasih saya.

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari satu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”

(QS. Al-Insyirah: 6-8)

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

(QS. Al-Baqarah: 153).

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat-Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: "Hubungan Kebugaran Fisik dan Status Gizi dengan Daya Ingat Siswi SDN Totosari I dan Tunggulsari I, II di Surakarta".

Penyusunan skripsi ini merupakan tugas akhir dari serangkaian persyaratan akademis untuk menyelesaikan Pendidikan Sarjana Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penyusunan skripsi ini penulis tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada :

1. Dr. Mutalazimah, SKM, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
2. Endang Nur Widyaningsih, SST., M.Si., Med., selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ir. Listyani Hidayati, M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu dan arahan untuk penulis dalam menyusun skripsi ini.
4. Kepala Sekolah Dasar Totosari I dan Tunggulsari I, II terimakasih atas kerjasamanya sehingga terselesaikan proposal skripsi ini.
5. Responden yaitu siswa dan wali murid SD Totosari I dan Tunggulsari I, II terimakasih atas kerjasama dan bantuannya selama pelaksanaan penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu selama penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh.

Surakarta, 19 Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN	v
PENGESAHAN SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori	6
1. Remaja	6
2. Daya Ingat	8
3. Kebugaran Fisik.....	11
4. Status Gizi	15
5. Hubungan Kebugaran Fisik dengan Daya Ingat.....	18
6. Hubungan Status Gizi dengan Daya Ingat.....	19
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep.....	22
D. Hipotesis	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	23
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	23
D. Variabel Penelitian	25
E. Definisi Operasional	26
F. Pengumpulan Data.....	27
G. Langkah-langkah Penelitian	30
H. Pengolahan Data	32
I. Analisis Data	34

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Sekolah	36
B. Gambaran Umum Responden berdasarkan Umur.....	36
C. Gambaran Umum Responden berdasarkan Daya Ingat Sesaat, Status Gizi (IMT/U), dan Kebugaran Fisik	37
D. Hubungan Status Gizi (IMT/U) dengan Daya Ingat Sesaat.....	40
E. Hubungan Kebugaran Fisik dengan Daya Ingat Sesaat	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	47
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel

1. Kategori Daya Ingat	11
2. Kategori Jarak Tempuh Lari	14
3. Kategori IMT/U untuk anak usia 5-18 tahun	17
4. Waktu Penelitian	23
5. Definisi Operasional	26
6. Kode untuk Kebugaran Fisik	33
7. Kode untuk Status Gizi	33
8. Kode untuk Kategori Daya Ingat	33
9. Distribusi Responden berdasarkan Umur	37
10. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Daya Ingat Sesaat	38
11. Kategori Status Gizi IMT/U untuk anak usia 5-18 tahun	39
12. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kebugaran Fisik	39
13. Analisis Uji Hubungan Status Gizi IMT/U dengan Daya Ingat Sesaat	40
14. Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi IMT/U dan Daya Ingat.....	40
15. Analisis Uji Hubungan Kebugaran Fisik dengan Daya Ingat Sesaat.....	43
16. Distribusi Responden berdasarkan Kebugaran Fisik dan Daya Ingat	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Kerangka Teori 21
2. Kerangka Konsep 22

DAFTAR LAMPIRAN

1. Informed Consent
2. Formulir Pengukuran Status Gizi
3. Formulir Tes Kebugaran Fisik
4. Formulir Tes Daya Ingat
5. Petunjuk Pelaksanaan Tes Daya Ingat Sesaat
6. Ethical Clearance Letter
7. Master Table
8. SPSS