

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA  
SEKOLAH DASAR DI SD N KARTASURA 1, KECAMATAN KARTASURA,  
KABUPATEN SUKOHARJO**



**KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Ijazah DIII Gizi**

**Disusun Oleh:**

**Riska Dwi Wardiani**

**J 3000 80018**

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

**2011**

**HALAMAN JUDUL**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH  
DASAR DI SD N KARTASURA 1, KECAMATAN KARTASURA, KABUPATEN  
SUKOHARJO**



**KARYA TULIS ILMIAH**

Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat memperoleh Ijazah DIII Gizi

Disusun oleh :

**RISKA DWI WARDIANI**

**J 300 080 018**

**PROGRAM STUDI D III GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**

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

**ABSTRAK**

**RISKA DWI WARDIANI. J 3000 80018**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI KARTASURA 1, KECAMATAN KARTASURA, KABUPATEN SUKOHARJO**

**Pendahuluan** : Aktivitas fisik penting bagi kesehatan anak-anak dan remaja untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik juga mempunyai pengaruh dalam pengaturan berat badan. Penelitian di negara maju mendapatkan hubungan antara aktivitas fisik yang rendah dengan kejadian obesitas. Individu dengan aktivitas fisik yang rendah mempunyai risiko peningkatan berat badan sebesar 5 kg. Penelitian di Jepang menunjukkan risiko obesitas yang rendah (0,48) pada kelompok yang mempunyai kebiasaan olah raga, sedangkan penelitian di Amerika menunjukkan penurunan berat badan dengan jogging (0,57), aerobik (0,59), tetapi untuk olah raga tim dan tenis tidak menunjukkan penurunan berat badan yang signifikan.

**Tujuan** : Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

**Metode penelitian** : Jenis penelitian bersifat *observasional* dengan pendekatan *crosssectional*. Data aktivitas fisik diperoleh melalui wawancara dengan metode *recall* 3 kali 24 jam. Data status gizi diperoleh dengan cara melakukan pengukuran antropometri. Uji hubungan yang digunakan adalah korelasi *Pearson-Product Moment*.

**Hasil** : Persentase siswa SD N Kartasura 1 yang memiliki aktivitas fisik tergolong ringan sebesar 80% dan yang tergolong sedang sebesar 20%. Persentase siswa SD N Kartasura 1 yang memiliki status gizi kurang sebesar 4%, status gizi normal sebesar 92% dan yang berstatus gizi lebih 4%. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak Sekolah Dasar di SD N Kartasura 1 ( $p = 0.95$ ).

**Kesimpulan** : Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo.

Kata Kunci : aktivitas fisik dan status gizi

Kepustakaan : 32 : 1989-2009

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul penelitian : Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura , Kabupaten Sukoharjo.

Nama mahasiswa : Riska Dwi Wardiani

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 080 018

Telah disetujui untuk diuji oleh Tim Penguji KTI Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Surakarta, 7 Juli 2011

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Ir. Listyani Hidayati, M.Kes

Dyah Widowati, SKM

NIK. 673

NIK. 798

Mengetahui,

Ketua program studi gizi fakultas ilmu kesehatan

Universitas muhammadiyah Surakarta

Dwi Sarbini, M.Kes

NIK.747

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul penelitian : Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, Kecamatan Kartasura , Kabupaten Sukoharjo.

Nama mahasiswa : Riska Dwi Wardiani

Nomor Induk Mahasiswa : J 300 080 018

Telah Diuji di depan Tim Penguji KTI  
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 9 Juli 2011

Surakarta, 12 Agustus 2011

Penguji I : Ir. Listyani Hidayati, M.Kes (.....)

Penguji II : Muwakhidah, SKM (.....)

Penguji III : Ruly Sudaryanto, S. ST (.....)

Mengetahui,  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Dekan

(Arif Widodo, A, Kep., M.Kes)

NIK. 630

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

*Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya (Q.S Al-Baqarah: 286).*

*Berdoalah kepada Tuhan kamu dengan merendahkan diri dan dengan suara pelan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. (Q.S. Al A'Raaaf:55)*

*Jadilah engkau manusia yang seperti bayi, yang dikala ia terlahir semua orang tersenyum dan dia sendiri menangis, dan pada saat dia mati semua orang menangihi kepergiannya sedangkan ia sendiri tersenyum (Mahatma Gandhi).*

*Selesai pekerjaan satu, segeralah selesaikan pekerjaan yang lain, kemudian berserah dirilah engkau kepada Allah SWT (Mutiarra Hadist)*

### **PERSEMBAHAN**

*Syukur alhamdulillah kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan sebuah hasil karya yang penulis persembahkan kepada:*

*Ayah dan ibunda tercinta yang telah mengukir jiwa dan raga dengan penuh kasih sayang serta do'a yang senantiasa mengiringi langkahku, dan semua pengorbanan yang telah diberikan kepada ku*

*Kakakku dan suamiku tersayang yang selalu menjaga dan memberikan motivasi untuk kesuksesanku.*

*Keluarga-keuarga ku yang telah memberi motivasi dan semangat.*

*Ibu Ir. Listyani Hidayati, M. Kes yang telah membimbing ananda dalam penelitian ini*

*Ibu Dyah Widowati, SKM yang telah sabar membimbing dalam penelitian ananda*

*Teman-teman satu penelitianku : Eko dan Raisita. Alangkah indahnya kebersamaan dan perjuangan kita.*

*Teman-teman DIII gizi angkatan 2008, kakak tingkat dan adik-adik tingkatku, terima kasih untuk motivasi, do'a dan kebersamaannya*

*Senua yang telah memberi banyak bantuan, do'a dan motivasi sampai terselesaikannya KTI ini*

*Almamater UMS*

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

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 KTI dengan judul : "Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1".

Selesainya KTI ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Arif Widodo, A.Kep, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing KTI yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
4. Ibu Dyah Widowati, SKM, selaku Dosen Pembimbing II KTI yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
5. Bapak Pratomo Raharjo, S.Pd, selaku Kepala Sekolah Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, terima kasih atas kerjasamanya.

6. Responden yaitu anak-anak Sekolah Dasar Negeri Kartasura 1, terima kasih atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan KTI ini.

Penulis menyadari bahwa KTI ini masih jauh dari sempurna, saran, dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga KTI ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Surakarta, Juli 2011

Penulis

Riska Dwi Wardiani



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teoritis.....	6
1. Aktivitas fisik.....	6
a. Pengertian aktivitas fisik.....	6
b. Kategori aktivitas fisik.....	9
c. Manfaat aktivitas fisik.....	10
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi aktivitas fisik.....	11
2. Status gizi.....	12
a. Pengertian status gizi.....	12
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi status gizi.....	13
c. Penilaian status gizi .....	15
3. Anak Sekolah Dasar.....	18
B. Kerangka Teori.....	19
C. Kerangka Konsep.....	20
D. Hipotesis.....	20

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian.....	21
B. Lokasi dan waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Jenis Variabel.....	23
E. Definisi Operasional.....	23
F. Pengumpulan Data.....	24
G. Pengolahan Data.....	25

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran umum lokasi.....	29
B. Karakteristik subjek penelitian.....	29
C. Aktivitas fisik anak SD.....	30
D. Status gizi anak SD.....	32
E. Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.....	33
F. Keterbatasan penelitian.....	35

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	36

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sistem klasifikasi faktor aktivitas fisik.....	9
Tabel 2. Penilaian tingkat aktivitas fisik.....	10
Tabel 3. Perhitungan aktivitas fisik.....	10
Tabel 4. Klasifikasi status gizi.....	18
Tabel 5. Definisi operasional .....	23
Tabel 6. Perhitungan aktivitas fisik.....	26
Tabel 7. Kriteria aktivitas fisik.....	26
Tabel 8. Koding untuk kategori aktivitas fisik.....	27
Tabel 9. Koding untuk kategori status gizi.....	27
Tabel 10. Koding untuk jenis kelamin.....	27
Tabel 11. Distribusi frekuensi aktivitas fisik.....	31
Tabel 12. Distribusi frekuensi status gizi (BB/TB).....	33
Tabel 13. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori.....	19
Gambar 2. Kerangka konsep.....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

### No. Lampiran

1. Pernyataan kesediaan menjadi responden
2. Kuesioner data responden
2. Form aktivitas fisik
3. Daftar nama responden
4. Output data hasil uji statistik
5. Foto penelitian
6. Surat ijin penelitian
7. Surat keterangan penelitian