



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN KEBIASAAN JAJAN, AKTIVITAS FISIK DAN
STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DI SDN 1 CIMARI
KECAMATAN CIKONENG KABUPATEN CIAMIS**

Disusun Oleh:

PENTI MEILINDA

NIM P2.06.31.1.21.018

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



Gambaran Kebiasaan Jajan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis

Penti Meilinda

INTISARI

Anak usia sekolah dasar (6 –12 tahun) mengalami puncak pertumbuhan (*growth spurt*). Usia anak sekolah dasar rawan mengalami masalah gizi. Faktor langsung yang memengaruhi status gizi anak sekolah dasar adalah asupan makanan diantaranya asupan dari jajanan. Faktor tidak langsung diantaranya aktivitas fisik. Sedangkan asupan energi lebih besar aktivitas fisik, maka dapat menyebabkan kejadian gizi lebih dan obesitas. Sebaliknya jika aktivitas anak lebih tinggi daripada asupan energi dapat menyebabkan gizi kurang. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kebiasaan jajan, aktivitas fisik dan status gizi pada anak di SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi pada penelitian adalah seluruh siswa di SDN 1 Cimari. Besar sampel sebanyak 34 orang didapatkan dengan menggunakan metode *purposive random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara menggunakan formulir kuesioner SQ-FFQ, formulir PAQ-C untuk aktivitas fisik dan antropometri untuk pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hasil penelitian dari 34 responden menunjukkan bahwa kebiasaan jajan siswa tidak sesuai anjuran (frekuensi jajan kategori tinggi) sebesar 85%. Rata-rata kontribusi energi dari jajanan kategori sedang sebesar 68%. Aktivitas fisik 34 responden didapatkan kategori rendah sebesar 41%. Status gizi berdasarkan IMT/U 34 responden didapatkan untuk status gizi kurang 15%, gizi baik 65%, gizi lebih 3% dan obesitas 18%.

Kata kunci: Anak Sekolah, Kebiasaan Jajan, Aktivitas Fisik, Status Gizi

ABSTRACT

PENTI MEILINDA. Description of Snack Consumption Habits, Physical Activity and Nutritional Status of Elementary School Children at SDN 1 Cimari, Cikoneng District, Ciamis Regency. Under the supervision of ANI RADIATI

Elementary school age children (6 – 12 years) experience a growth spurt. Elementary school age children are prone to experiencing nutritional problems. The direct factor that influences the nutritional status of primary school children is food intake, including intake from snacks. Indirect factors include physical activity. Meanwhile, greater energy intake due to physical activity can lead to overnutrition and obesity. On the other hand, if a child's activity is higher than their energy intake, it can cause malnutrition. This research was conducted to determine the description of snack habits, physical activity and nutritional status of children at SDN 1 Cimari, Cikoneng District, Ciamis Regency. This type of research is descriptive. The population in the study were all students at SDN 1 Cimari. The sample size of 34 people was obtained using the purposive random sampling method. Data collection was carried out by interview using the SQ-FFQ questionnaire form, PAQ-C form for physical activity and anthropometry for measuring height and weight. The results of research from 34 respondents showed that students' snack habits were not as recommended (snack frequency in the high category) by 85%. The average energy contribution of medium category snacks is 68%. The physical activity of 34 respondents was found to be in the low category at 41%. The nutritional status based on BMI/U of 34 respondents was found to be 15% undernourished, 65% well nourished, 3% overnourished and 18% obese.

Keywords: *School Children, Snack Consumption Habits, Physical Activity, Nutritional Status*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal tugas akhir yang berjudul “Gambaran Kebiasaan Jajan Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Di SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis” dapat terselesaikan dengan baik. Melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir.
3. Bapak Sumarto, STP., MP selaku Ketua Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ibu Irma Nuraeni, MPH selaku Penguji I dalam penyusunan Tugas Akhir Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
5. Ibu Naning Hadiningsih, MSi selaku Penguji II dalam penyusunan Tugas Akhir Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
6. Seluruh dosen dan staf Progam Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang atas bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang senantiasa memberikan dukungan terbaik selama perkuliahan.
8. Teman-teman tingkat III Progam Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas bantuan dan dukungannya.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan proposal tugas akhir ini. Semoga proposal tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca.

Tasikmalaya, 22 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	ivi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined. 1
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.1
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.3
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.3
1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.3
2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.3
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Manfaat Teoritis	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined. 5
A. Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.5
1. Anak Sekolah Dasar	Error! Bookmark not defined.5
2. Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
3. Makanan Jajanan	Error! Bookmark not defined.
4. Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Waktu dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
2. Teknik Sampling	Error! Bookmark not defined.
D. Variabel dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.

E.	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
	1. Jenis Data	Error! Bookmark not defined.
	2. Cara Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G.	Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen	Error! Bookmark not defined.
	1. Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
	2. Uji Reabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
H.	Pengolahan dan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
	1. Teknik Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
	2. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
I.	Jalannya Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Hasil	Error! Bookmark not defined.
	1. Gambaran Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
	2. Gambaran Kebiasaan Jajan	Error! Bookmark not defined.
	3. Gambaran Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
	4. Gambaran Status Gizi (IMT/U)	Error! Bookmark not defined.
	5. Gambaran Kebiasaan Jajan dan Status Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
	defined.	
	6. Gambaran Aktivitas Fisik dan Status Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
	defined.	
B.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B.	Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Angka Kecukupan Gizi Untuk Anak Usia 9-12 Tahun ...	Error! Bookmark not defined.
2.	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan IMT/U.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Defenisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
4.	Hasil Uji Validitas Kuesioner Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
5.	Hasil Uji Reabilitas Kuesioner Aktivitas Fisik ..	Error! Bookmark not defined.
6.	Jenis Kelamin, Tingkat Kelas dan Usia Responden SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.....	Error! Bookmark not defined.
8.	Frekuensi Jajan Responden SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.....	Error! Bookmark not defined.
9.	Rata-rata Jumlah Energi dari Jajanan Responden SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.....	Error! Bookmark not defined.
10.	Frekuensi Jajan dan Status Gizi Responden SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.....	Error! Bookmark not defined.
11.	Rata-rata Jumlah Energi dan Status Gizi Responden SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.....	Error! Bookmark not defined.
12.	Gambaran Aktivitas Fisik dan Status Gizi Responden SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Gambaran Aktivitas Fisik Responden SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Aktivitas Fisik Saat Pelajaran Olahraga.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Aktivitas Fisik Responden pada Jam Istirahat Sekolah	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Aktivitas Fisik Responden pada Jam Makan Siang ..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Aktivitas Fisik Responden Setelah Pulang Sekolah..	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7. Aktivitas Fisik Responden Pada Sore Hari	Error! Bookmark not defined.
Gambar 10. Gambaran Status Gizi (IMT/U) Responden SDN 1 Cimari Kecamatan Cikoneng Kabupaten Ciamis.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Jadwal Penelitian
2. *Informed Consent (IC)*
3. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
4. Formulir Status Gizi
5. Formulir *SQ-FFQ*
6. Formulir Kuesioner Aktivitas Fisik *PAQ-C*
7. Dokumentasi Penelitian

