

ABSTRAK

Ikhwan Hadi Alwi

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH SDN PLUMBUNGAN KECAMATAN SUKODONO KABUPATEN SIDOARJO

xvii + 140 Halaman + 27 Tabel + 12 Lampiran

Latar Belakang : Masalah gizi pada anak sekolah saat ini masih menjadi perhatian, baik gizi kurang, gizi lebih, maupun obesitas. Permasalahan tersebut dapat dipengaruhi oleh asupan zat gizi dan aktivitas fisik yang tidak seimbang. Anak sekolah membutuhkan asupan zat gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas sehari-hari. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam menjaga keseimbangan energi dan status gizi anak. **Tujuan :** Menganalisis hubungan asupan zat gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah SDN Plumbungan Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo. **Metode :** Observasional analitik digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 100 responden anak sekolah menjadi sampel. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara menggunakan Formulir Recall 2x24 jam dan formulir aktivitas fisik IPAQ dan pengukuran TB dan BB. **Hasil :** Sebagian besar asupan energi dalam kategori normal sebanyak 50 anak sekolah (50%), asupan protein dengan kategori normal sebanyak 49 anak sekolah (49%), asupan lemak dengan kategori normal sebanyak 50 anak sekolah (50%), asupan karbohidrat dengan kategori normal sebanyak 46 anak sekolah (46%), asupan kalsium dengan kategori normal sebanyak 35 anak sekolah (35%), asupan Fe dengan kategori normal sebanyak 37 anak sekolah (37%), asupan zink dengan kategori normal sebanyak 37 anak sekolah (37%), aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 44 anak sekolah (44%). Dan status gizi dengan kategori gizi baik sebanyak 69 anak sekolah (69%). **Kesimpulan :** Ada hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dan status gizi, dan tidak ada hubungan antara asupan zat gizi mikro dengan status gizi, serta tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi. Aktivitas Fisik. Status Gizi.

Daftar Bacaan : 8 Buku + 35 Jurnal (2005 - 2025)

ABSTRACT

Ikhwan Hadi Alwi

RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS OF SCHOOL CHILDREN AT PLUMBUNGAN ELEMENTARY SCHOOL, SUKODONO DISTRICT, SIDOARJO REGENCY

xvii + 140 Pages + 27 Tables + 12 Appendices

Background: Nutritional issues among school children remain a concern, including undernutrition, overnutrition, and obesity. These problems can be influenced by an imbalance in nutrient intake and physical activity. School children require adequate nutrient intake to support growth, development, and daily activities. Furthermore, physical activity plays a role in maintaining energy balance and nutritional status. **Objective:** To analyze the relationship between nutrient intake and physical activity with nutritional status among school children at Plumbungan Elementary School, Sukodono District, Sidoarjo Regency. **Method:** An analytical observational study was used in this study. A total of 100 school children served as the sample. Data collection techniques included interviews using the 2x24-hour Recall Form and the IPAQ physical activity form, along with height and weight measurements. **Results:** Most schoolchildren (50%) had normal energy intake, 49 (49%) had normal protein intake, 50 (50%) had normal fat intake, 46 (46%) had normal carbohydrate intake, 35 (35%) had normal calcium intake, 37 (37%) had normal iron intake, 37 (37%) had normal zinc intake, and 44 (44%) had moderate physical activity. Furthermore, 69 (69%) had good nutritional status. **Conclusion:** There is a significant relationship between macronutrient intake and nutritional status, but no relationship between micronutrient intake and nutritional status, and no relationship between physical activity and nutritional status.

Keywords : Nutrient Intake, Physical Activity, Nutritional Status.

References : 8 Books + 35 Journals (2005 - 2025)