



**HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARY (*SEDENTARY LIFESTYLE*) DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH  
DI SD NEGERI JATIRASA V**

**SKRIPSI**

**ZAHRA AMANDA NURHALIZA**

**1810711092**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA**

**2022**



**HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARI (*SEDENTARY LIFESTYLE*) DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH  
DI SD NEGERI JATIRASA V**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan**

**ZAHRA AMANDA NURHALIZA**

**1810711092**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
2022**

# PERNYATAAN ORISINALITAS

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Zahra Amanda Nurhaliza

NIM : 1810711092

Tanggal : 12 Juli 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 12 Juli 2022

Yang menyatakan



(Zahra Amanda Nurhaliza)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zahra Amanda Nurhaliza  
NIM : 1810711092  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Deni pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah yang berjudul: Hubungan Gaya Hidup Sedentari (*Sedentary Lifestyle*) dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Negeri Jatirasa V.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 4 Juli 2022  
Yang menyatakan,



(Zahra Amanda Nurhaliza)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Zahra Amanda Nurhaliza  
NRP : 1810711092  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Gaya Hidup Sedentari (*Sedentary Lifestyle*)  
dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SD Negeri  
Jatirasa V

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Ns. Rokhaidah, M.Kep., Sp.Kep.An  
Ketua Penguji

Ns. Desmawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat, PhD  
Penguji I

Ns. Indah Permatasari, M.Kep.  
Penguji II



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN  
Veteran Jakarta

Ns. Fiora Ladesvita, M.Kep., Sp.Kep.MB  
Kepala Program Studi Keperawatan  
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 04 Juli 2022

# **HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARI (*SEDENTARY LIFESTYLE*) DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA SEKOLAH DI SD NEGERI JATIRASA V**

**Zahra Amanda Nurhaliza**

## **Abstrak**

Teknologi yang berkembang pesat saat ini, membuat kemudahan dalam melakukan aktivitas. Mulai dari belajar, bekerja, menonton film, makan dan minum bisa dilakukan di atas kasur, hal inilah yang mengakibatkan kurangnya aktivitas gerak. Hal tersebut juga digambarkan oleh siswa kelas 5 & 6 di SD Negeri Jatirasa V yang memiliki kebiasaan sedentary, yang mengeluarkan energi begitu sedikit. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan gaya hidup sedentary dengan status gizi anak usia sekolah di SD Negeri Jatirasa V. Penelitian ini menggunakan metode cross sectional. Sampel penelitian adalah semua siswa kelas 5 & 6 yang berjumlah 81 siswa. Data aktivitas sedentary diperoleh dengan memberikan kuesioner Aktivitas Sedentari Remaja dan data status gizi yang diperoleh dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan siswa. Analisis data menggunakan uji analisis koefisien gamma. Gaya hidup sedentary siswa presantese kategori tinggi sebanyak 65.4%, sedang 19.8%, dan rendah 14.8%. sedangkan status gizi siswa dengan nilai IMT rata-rata 20.69, standar deviasi 4.05, dan presentase kategori normal sebanyak 53.1%. hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentary dengan status gizi usia anak sekolah di SD Negeri Jatirasa V dengan nilai signifikan 0,737 (0,05).

**Kata kunci:** Anak Usia Sekolah, Gaya Hidup Sedentari, Status Gizi

# **RELATIONSHIP BETWEEN A SEDENTARY LIFESTYLE AND THE NUTRITIONAL STATUS OF SCHOOL-AGE CHILDREN IN SD NEGERI JATIRASA V**

**Zahra Amanda Nurhaliza**

## **Abstract**

Technology is developing rapidly today, making it easier to carry out activities. Starting from studying, working, watching movies, eating and drinking can be done on the bed, this is what causes a lack of movement activity. This is also illustrated by grade 5 & 6 students at SD Negeri Jatirasa V who have a sedentary habit, which expends very little energy. The purpose of this study was to determine the relationship between a sedentary lifestyle and the nutritional status of school-age children at SD Negeri Jatirasa V. This study used a cross-sectional method. The research sample was all students in grades 5 & 6, totaling 81 students. Sedentary activity data was obtained by administering the Adolescent Sedentary Activity questionnaire and nutritional status data was obtained by measuring the student's weight and height. Data analysis used the gamma coefficient analysis test. The sedentary lifestyle of high school students was in the high category as much as 65.4%, 19.8% moderate, and 14.8% low. while the nutritional status of students with an average BMI of 20.69, the standard deviation of 4.05, and the percentage of the normal category as much as 53.1%. The results of the analysis show that there is no significant relationship between a sedentary lifestyle and the nutritional status of school-age children at SD Negeri Jatirasa V with a significant value of 0.737 (0.05).

**Keywords:** Nutritional Status, School Age Children, Sedentary Lifestyle

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul “Hubungan Gaya Hidup Sedentari (*Sedentary Lifestyle*) dengan Status Gizi Anak Sekolah Di SD Negeri Jatirasa V” yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak bulan April tahun 2022.

Disamping itu ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Dr. drg. Wahyu Sultyadi., MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Ibu Ns. Wiwin Winarti.,S.Kep.M.Epid.,MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ibu Ns.Fiora Ladesvita.,M.Kep.Sp.Keb.MB selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana, serta Ibu Ns. Mareta Dea Rosaline, M.Kep selaku Sekertaris Prodi S1 Keperawatan. Tidak lupa juga saya terima kasih kepada Ibu Ns. Indah Permatasari, M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Tak lupa penulis, ucapkan terimakasih kepada kedua orang tua, serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman Dewi, Billa, Karin, Niken, Eja, Sopi, Kiya, dan kepada SEVENTEEN yang telah menjadi penyemangat selama penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis, tetapi juga untuk para pembaca.

Jakarta, 21 Juni 2022

Penulis



Zahra Amanda Nurhaliza



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....	iii
PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR BAGAN .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN TEORI .....	6
II.1. Anak Usia Sekolah .....	6
II.2. Gaya Hidup.....	8
II.3. Status Gizi.....	13
II.4. Kerangka Teori .....	19
II.5. Tabel Penelitian Terdahulu.....	20
BAB III METODE PENELITIAN .....	24
III.1. Kerangka Konsep.....	24
III.2. Hipotesis Penelitian .....	25
III.3. Definisi Operasional .....	25
III.4. Desain Peneliti .....	27
III.5. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
III.6. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	28
III.7. Metode Pengumpulan Data.....	28
III.8. Instrumen Penelitian .....	29
III.9. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	30
III.10. Analisis Data .....	31
III.11. Etika Penelitian .....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	35
IV.1. Hasil.....	35
IV.2. Pembahasan .....	39
IV.3. Gambaran Lokasi Penelitian.....	42

IV.3. Keterbatasan Penelitian .....	42
BAB V PENUTUP.....	42
V.1 Kesimpulan.....	42
V.2 Saran .....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi IMT .....	18
Tabel 2	Penelitian Terdahulu .....	20
Tabel 3	Definisi Operasional .....	26
Tabel 4	Item pertanyaan.....	30
Tabel 5	Kriteria Interval.....	31
Tabel 6	Analisis Univariat .....	32
Tabel 7	Analisis Bivariat.....	33
Tabel 8	Distribusi Karakteristik Usia Anak DI SD Negeri Jatirasa V Kelurahan Jatirasa Tahun 2022 (n=81) .....	35
Tabel 9	Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Anak di SD Negeri Jatirasa V Kelurahan Jatirasa Tahun 2022 (n=81).....	36
Tabel 10	Distribusi Karakteristik Berat Badan, Tinggi Badan, IMT Anak Di SD Negeri Jatirasa V Kelurahan Jatirasa Tahun 2022 (n=81).....	36
Tabel 11	Distribusi Karakteristik Status Gizi Anak Di SD Negeri Jatirasa V Kelurahan Jatirasa Tahun 2022 (n=81) .....	37
Tabel 12	Distribusi Karakteristik Gaya Hidup Sedentari Anak di SD Negeri Jatirasa V Kelurahan Jatirasa Tahun 2022 (n=18) .....	37
Tabel 13	Hubungan Gaya Hidup Sedentari Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Negeri Jatirasa V Kelurahan Jatirasa Tahun 2022 (n=81) .....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Rumus Korelasi Pearson .....	30
Gambar 2 Rumus Uji Realibilitas .....	31

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori .....	19
Bagan 2 Kerangka Konsep.....	25

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Informed Consent
- Lampiran 2 Lembar kuesioner
- Lampiran 3 Lembar Observasi Status Gizi
- Lampiran 4 Surat Persetujuan Judul
- Lampiran 5 Permohonan Ethical Clearance
- Lampiran 6 Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 9 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Uji Bebas Plagiarisme