

GAMBARAN ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS FISIK, DAN *SCREEN TIME* DENGAN STATUS GIZI DI SDIT ASSALAAM GUNUNG PUTRI TAHUN 2024

Putri Aprilianty

Abstrak

Gizi lebih pada anak sekolah dasar merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat setiap tahunnya dan memiliki dampak negatif jangka panjang. Di Indonesia prevalensi gizi lebih pada anak usia 5-12 tahun mencapai 11,9%. Gizi lebih pada anak dapat disebabkan karena asupan energi yang berlebih, aktivitas fisik yang kurang serta *screen time* yang tidak sesuai rekomendasi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran asupan energi, aktivitas fisik, dan *screen time* dengan kejadian gizi lebih di SDIT Assalaam Gunung Putri tahun 2024. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain *cross sectional*. Dalam penelitian ini teknik sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan menggunakan pendekatan *simple random sampling*. Subjek penelitian ini adalah siswa SDIT Assalaam Gunung Putri yang berusia 9 sampai 13 tahun dan duduk di kelas IV, V, dan VI. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebesar 71 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SDIT Assalaam Gunung Putri yang memiliki status gizi lebih sebesar 21,1%, asupan energi lebih sebesar 8,5%, aktifitas fisik yang tergolong rendah sebesar 74,6% dan *screen time* yang tidak sesuai rekomendasi sebesar 67,6%. Peran sekolah dalam hal ini diharapkan dapat dilakukannya pemantauan status gizi secara rutin di UKS serta memberikan penyuluhan mengenai pentingnya mengonsumsi asupan makan yang baik, memperbanyak aktivitas fisik dan melakukan *screen time* sesuai rekomendasi

Kata Kunci: Gizi Lebih, Asupan Energi, Aktivitas Fisik, *Screen Time*

DESCRIPTION OF ENERGY INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, AND SCREEN TIME WITH NUTRITIONAL STATUS AT SDIT ASSALAAM GUNUNG PUTRI IN 2024

Putri Aprilianty

Abstract

Overweight in primary school children is an increasing health problem that has long-term negative impacts. In Indonesia, the prevalence of overweight in children aged 5-12 years reached 11.9%. Overweight in children can be caused by excessive energy intake, lack of physical activity, and screen time that is not in accordance with recommendations. The purpose of this study was to determine the description of energy intake, physical activity, and screen time with the incidence of overweight at SDIT Assalaam Gunung Putri in 2024. This research is descriptive with a cross-sectional design. This research was conducted at SDIT Assalaam Gunung Putri Bogor. The subjects of this study were SDIT Assalaam Gunung Putri students aged 9 to 13 years old and sitting in grades IV, V, and VI. Total sample in this research was 71 respondents. The results showed that SDIT Assalaam Gunung Putri students had 21.1% overweight nutritional status, 8.5% classified as high energy intake, 74.6% lower physical activity and 67.6% screen time that was not according to recommendations. The role of schools in this case is expected to be to routinely monitor nutritional status in UKS and education regarding the importance of consuming nutritious food intake, increasing physical activity and doing screen time according to recommendations.

Keywords: Overweight, Energy Intake, Physical Activity, Screen Time