



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

**SKRIPSI**

**PUTRI APRILIANTY**

**1810714038**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2024**



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

**SKRIPSI**

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

**PUTRI APRILIANTY**

**1810714038**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2024**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Putri Aprilianty  
NIM : 1810714038  
Tanggal : 24 Juni 2024

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

Jakarta, 24 Juni 2024

Yang Menyatakan,



(PutriAprilianty)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Aprilianty  
NIM : 1810714038  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi 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 saya yang berjudul: “Gambaran Asupan Energi, Aktivitas Fisik, dan *Screen Time* dengan Status Gizi di SDIT Assalam Gunung Putri Tahun 2024.”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan 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 : 27 Juni 2024

Yang menyatakan,

  
Putri Aprilianty

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Putri Aprilianty  
NIM : 1810714038  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul : Gambaran Asupan Energi, Aktivitas Fisik, dan *Screen Time* dengan Status Gizi di SDIT Assalaam Gunung Putri Tahun 2024

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



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM

Penguji I



Sintha Fransiske S. S.Gz, MKM

Penguji II (Pembimbing)



Ns. Desmuwati, M.Kes., Sp.Mat., PhD

Dekan



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM

Koordinator Program Studi

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal ujian: Jumat, 05 Juli 2024

# **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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Ahli Gizi dengan Judul “Gambaran Asupan Energi, Aktivitas Fisik, dan *Screen Time* dengan Status Gizi di SDIT As-Salaam Gunung Putri Tahun 2024” dapat disusun sesuai dengan harapan. Selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain.

Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat: bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes dan Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini, serta ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM selaku Penguji skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan dan motivasi, kedua Orangtua (Bapak Mohammad Nawi dan Ibu Tati Sumiati) yang telah banyak memberikan bantuan baik dalam hal semangat, do’a, dukungan, motivasi, moril, dan materil, serta teman teman gizi Angkatan 2018, 2019, dan 2020 yang telah membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari penelitian ini masih jauh dari sempurna, sehingga penulis mengharapkan masukan, kritikan, maupun saran demi kesempurnaan penelitian ini.

Jakarta, 12 Maret 2024

Penulis

Putri Aprilianty



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
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 PUSTAKA.....	5
II.1 Anak Sekolah Dasar.....	5
II.2 Kebutuhan Gizi Anak Sekolah Dasar .....	5
II.3 Gizi Lebih .....	7
II.4 Asupan Energi.....	8
II.5 Aktivitas Fisik.....	11
II.6 Screen Time .....	13
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu.....	15
II.8 Kerangka Teori .....	23
II.9 Kerangka Konsep.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	24
III.2 Desain Penelitian .....	24
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
III.4 Pengumpulan Data .....	26
III.5 Etik Penelitian.....	28
III.6 Definisi Operasional .....	30
III.7 Analisis Data.....	32
III.8 Jadwal Penelitian .....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	33
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
IV.3 Gambaran Usia Responden.....	35

IV.4	Gambaran Jenis Kelamin Responden .....	35
IV.5	Gambaran Status Gizi Responden .....	36
IV.6	Gambaran Asupan Energi Responden .....	37
IV.7	Gambaran Aktivitas Fisik Responden .....	39
IV.8	Gambaran <i>Screen Time</i> Responden .....	42
BAB V PENUTUP.....		46
V.1	Kesimpulan .....	46
V.2	Saran .....	46
DAFTAR PUSTAKA .....		48
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Anak Sekolah.....	6
Tabel 2	Klasifikasi IMT/U Anak Usia 5 - 18 Tahun.....	7
Tabel 3	Matriks Penelitian Terdahulu .....	15
Tabel 4	Jumlah Sampel .....	26
Tabel 5	Definisi Operasional.....	30
Tabel 6	Jadwal Penelitian.....	32
Tabel 7	Ruangan dan Fasilitas SDIT Assalaam .....	33
Tabel 8	Jumlah Siswa SDIT Assalaam .....	34
Tabel 9	Distribusi Usia Responden .....	35
Tabel 10	Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	36
Tabel 11	Distribusi Status Gizi Responden.....	36
Tabel 12	Hasil Analisis Pengukuran BB dan TB .....	37
Tabel 13	Gambaran Asupan Energi Siswa/I SDIT Assalaam .....	37
Tabel 14	Hasil Analisis Asupan Energi Siswa/I SDIT Assalaam .....	38
Tabel 15	Distribusi Asupan Energi dengan Status Gizi .....	39
Tabel 16	Gambaran Aktivitas Fisik Siswa/I SDIT Assalaam .....	40
Tabel 17	Distribusi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi .....	41
Tabel 18	Gambaran Screen Time Siswa/I SDIT Assalaam .....	42
Tabel 19	Analisis Durasi Screen Time Siswa SDIT Assalaam.....	43
Tabel 20	Distribusi Screen Time dengan Status Gizi.....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori .....	23
Gambar 2	Kerangka Konsep .....	23
Gambar 3	Grafik Frekuensi Olahraga .....	41
Gambar 4	Grafik Frekuensi Screen Time.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 2	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 3	Surat Izin Pengambilan Data
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	Uji Validitas Dan Realibilitas Kuesioner Aktivitas Fisik
Lampiran 8	Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner <i>Screen Time</i>
Lampiran 9	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10	Hasil Uji Statistik
Lampiran 11	Surat Bebas Plagiarisme