



**PENGARUH AKTIVITAS FISIK, STATUS GIZI, DAN KUANTITAS
TIDUR TERHADAP TINGKAT KECERDASAN ANAK PEREMPUAN
USIA 9-12 TAHUN DI SDN 04 BOJONGSARI, DEPOK**

SKRIPSI

KHAIRUNNISA

2210211161

PROGRAM STUDI S1 KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

TAHUN 2025



**PENGARUH AKTIVITAS FISIK, STATUS GIZI, DAN KUANTITAS
TIDUR TERHADAP TINGKAT KECERDASAN ANAK PEREMPUAN**

USIA 9-12 TAHUN DI SDN 04 BOJONGSARI, DEPOK

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana Kedokteran

KHAIRUNNISA

2210211161

PROGRAM STUDI S1 KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

TAHUN 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Khairunnisa

NRP : 2210211161

Tanggal : 22 Desember 2025

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

Jakarta, 9 Januari 2026

Yang menyatakan,



Khairunnisa

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Khairunnisa

NRP : 2210211161

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : S1 Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Pengaruh Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Kuantitas Tidur terhadap Tingkat Kecerdasan Anak Perempuan Usia 9 – 12 Tahun di SDN 04 Bojongsari, Depok"**

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 : 9 Januari 2026

Yang menyatakan,



Khairunnisa

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Khairunnisa

NIM : 2210211161

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Pengaruh Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Kuantitas Tidur terhadap Tingkat Kecerdasan Anak Perempuan Usia 9 – 12 Tahun di SDN 04 Bojongsari, Depok.

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

Dr. dr. Ria Maria Theresa, Sp. KJ, MH
NIP. 196605042025212001

Penguji

Melly Kristanti, SKM, M.Epid
NIP. 199308252025212047

Pembimbing 1

dr. Retno Yulianti, M.Biomed
NIP. 197407302025212008

Pembimbing 2

Dr. Dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, Mkes., M.Pd.I
NIP. 19700129200031001

Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Agneta Irmarahayu, MpdKed, Sp.KKL.P,
Subsp FOMC

NIP. 197508222021212007

Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 17 Desember 2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT. dan Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan berkah, rahmat, izin, dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pengaruh Aktvitas Fisik, Status Gizi, dan Kuantitas Tidur terhadap Tingkat Kecerdasan Anak Perempuan Usia 9 – 12 Tahun di SDN 04 Bojongsari, Depok” dengan baik. Penelitian ini dilakukan sebagai syarat kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.

Penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak akan selesai tanpa doa restu dan dukungan dari berbagai pihak. Dengan demikian, penulis ingin menyampaikan rasa hormat, sayang, dan terima kasih kepada:

1. Allah SWT. yang telah memberikan nikmat, kesempatan, kelancaran, dan kemudahan bagi penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai;
2. Papa dan mama, Irsan Efendi Nasution dan Derliana Siregar yang selalu memberikan doa restu, dukungan, motivasi, dan semangat kepada penulis secara fisik dan mental dari awal penulis memulai perjalanan sebagai mahasiswa kedokteran, yang tidak bosan mendengarkan keluh-kesah penulis dari awal menjadi mahasiswa sampai saat ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;
3. Kepada saudara-saudari dan ponakan penulis, kak Nana, bang Mitra, kak Desy, kak Muna, kak Dewi, kak Zahra, bang Harun, bang Adit, kak Febry, Nazeefa dan Ameera yang selalu menemani, mendengarkan, dan menghibur penulis disaat kehilangan semangat dan motivasi saat penyusunan skripsi dan yang

selalu menyakinkan penulis bahwa penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik;

4. Dr. dr. Taufik Fredrik Pasiak, M. Kes, M.Pd.I selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan penulis kesempatan dalam menempuh studi;
5. Ibu Melly Kristanti, SKM, M.Epid selaku pembimbing 1 dan dr. Retno Yulianti, M.Biomed selaku pembimbing 2 yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, pikiran, arahan, motivasi, dan dukungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik;
6. Dr. dr. Ria Maria Theresa, Sp.KJ, MH selaku penguji yang telah meluangkan waktu dan tenaga, memberi masukan dan saran yang bermanfaat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;
7. dr. Agneta Irmarahayu, M. Pd.Ked, Sp, KKLP, Subsp.FOMC, selaku Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu dan fasilitas yang berguna bagi penulis selama penulis menjalani pendidikan;
8. Ibu Rohimah selaku kepala sekolah SDN 04 Bojongsari, Depok yang telah memberikan izin dan membantu penulis dalam berkoordinasi dengan siswa-siswi sekolah sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini;
9. Ibu Kamila Zared Hayumi M.Psi, Psikolog, CHt selaku psikolog yang telah membantu penulis dalam pengambilan data skripsi;
10. Teman-teman seperjuangan di IKM, yaitu Dina, Nyifa, Ayu, Vinta, dan Faiz yang selalu saling bahu membahu dalam penyusunan skripsi ini;

11. Teman-teman 2023, Haura, Syifa, Lathif, dan Rafi yang telah meluangkan waktu untuk membantu pengambilan data di SDN 04 Bojongsari, Depok;
12. Teman-teman sejawat Kos Daling, Hanny, Nje, dan Njul yang sudah saling mendukung setiap hari, selalu menjadi tempat bercerita tentang apapun, yang selalu ada 24/7 untuk penulis dari awal perkuliahan sampai seterusnya;
13. Teman-teman semasa sekolah penulis, Puy, Raisya, Kasel, Mirr, dan Sal yang selalu ada, memberi dukungan, dan motivasi selama penulisan skripsi ini;
14. Kepada pemilik NIM 231041341991008, saudara Aulia Rahman A. J., bungsu seperjuangan penulis, meskipun berjauhan tetapi tetap hadir kebersamai dan memberikan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini;
15. Terakhir, penulis ingin berterimakasih kepada diri sendiri yang telah percaya bahwa kita dapat melewati ini, yang telah bekerja keras dan tidak pernah menyerah.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis akan menerima kritik, masukan, dan saran dari pembaca mengenai skripsi ini. Penulis berharap penelitian dan penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 2 Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR BAGAN	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I. 2 Perumusan Masalah	3
I. 3 Tujuan Penelitian	4
I. 3. 1 Tujuan Umum.....	4
I. 3. 2 Tujuan Khusus.....	4
I. 4 Manfaat Penelitian	4
I. 4. 1 Manfaat Teoritis	4
I. 4. 2 Manfaat Bagi Siswa.....	5
I. 4. 3 Manfaat Bagi Sekolah	5
I. 4. 4 Manfaat Bagi Peneliti.....	5
I. 5 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
II. 1. Tingkat Kecerdasan	6
II. 1. 1 Definisi Tingkat Kecerdasan.....	6
II. 1. 2 Klasifikasi Tingkat Kecerdasan	7
II. 1. 3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kecerdasan	10
II. 1. 4 Penilaian Tingkat Kecerdasan.....	14
II. 2 Anak Perempuan	16
II. 2. 1 Definisi Anak Perempuan	16
II. 2. 2 Karakteristik Anak Perempuan	17

II. 2. 3 Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Perempuan	17
II. 3 Aktivitas Fisik	20
II. 3. 1 Definisi Aktivitas Fisik	20
II. 3. 2 Jenis - Jenis Aktivitas Fisik.....	21
II. 3. 4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecerdasan.....	23
II. 3. 5 Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	25
II. 4 Status Gizi.....	25
II. 4. 1 Definisi Status Gizi	25
II. 4. 2 Klasifikasi Status Gizi.....	26
II. 4. 3 Faktor yang Memengaruhi Status Gizi	26
II. 4. 4 Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kecerdasan.....	30
II. 4. 5 Penilaian Status Gizi	30
II. 5 Kuantitas Tidur.....	32
II. 5. 1 Definisi Kuantitas Tidur.....	32
II. 5. 2 Klasifikasi Kuantitas Tidur	32
II. 5.3 Hubungan Kuantitas Tidur dengan Tingkat Kecerdasan	33
II. 5. 4 Alat Ukur Kuantitas Tidur	34
II. 6 Penelitian Terkait	35
II. 7 Kerangka Teori	39
II. 8 Kerangka Konsep	40
II. 9 Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III.....	41
METODE PENELITIAN	41
III. 1 Jenis Penelitian	41
III. 2 Tempat dan Waktu Penelitian	41
III. 3 Populasi Penelitian	41
III. 4 Sampel Penelitian	41
III. 4. 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	42
III. 4. 2 Perhitungan Besar Sampel	42
III. 4. 3 Teknik Pengambilan Sampel	44
III. 5 Identifikasi Variabel Penelitian	44
III. 5. 1 Variabel Independen	44
III. 5. 2 Variabel Dependen	44
III. 6 Definisi Operasional.....	45
III. 7 Sumber Data	47

III. 8 Instrumen Penelitian	48
III. 8. 1 Formulir Persetujuan Responden.....	48
III. 8. 2 Formulir Identitas Responden.....	48
III. 8. 3 Kuesioner Tingkat Kecerdasan.....	48
III. 8. 4 Kuesioner Aktivitas Fisik	49
III. 8. 5 Penilaian Status Gizi.....	49
III. 8. 6 Kuesioner Kuantitas Tidur.....	49
III. 9 Rancangan Penelitian	50
III. 10 Analisis Data	51
III. 10. 1 Analisis Univariat	52
III. 10. 2 Analisis Bivariat	52
III. 10. 3 Analisis Multivariat	53
BAB IV	55
HASIL DAN PEMBAHASAN	55
IV. 1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	55
IV. 2 Karakteristik Subjek Penelitian	55
IV. 3 Analisis Univariat	57
IV. 3. 1 Distribusi Tingkat Kecerdasan (IQ)	57
IV. 3. 2 Distribusi Aktivitas Fisik.....	59
IV. 3. 3 Distribusi Status Gizi.....	60
IV. 3. 4 Distribusi Kuantitas Tidur	62
IV. 4 Analisis Bivariat	62
IV. 4. 1 Hubungan antara Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Kuantitas Tidur dengan Tingkat Kecerdasan Anak Perempuan	63
IV. 5 Analisis Multivariat	65
IV. 5. 1 Pengaruh antara Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Kuantitas Tidur dengan Tingkat Kecerdasan Anak Perempuan	65
IV. 6 Pembahasan Hasil Penelitian	67
IV. 6. 1 Aktivitas Fisik.....	67
IV. 6. 2. Status Gizi.....	71
IV. 6. 3. Kuantitas Tidur	74
IV. 7 Keterbatasan Penelitian	77
BAB V	77
KESIMPULAN DAN SARAN	77
V.1 Kesimpulan	77
V. 2 Saran	78

V. 2.1 Bagi Orangtua Murid	78
V.2.2 Bagi SDN 04 Bojongsari	78
V.2.3 Bagi Peneliti Berikutnya	79
DAFTAR PUSTAKA	81
RIWAYAT HIDUP	86
LAMPIRAN.....	88
Lampiran 1. Surat Persetujuan Etik	88
Lampiran 3. Kuesioner Aktivitas Fisik (PAQ-C)	90
Lampiran 4.Kuesioner Kuantitas Tidur	95
Lampiran 5. Lembar Permohonan menjadi Responden.....	97
Lampiran 6. Analisis Univariat.....	98
Lampiran 7. Analisis Bivariat	99
Lampiran 8. Analisis Multivariat	100
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan	101

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Skor IQ Berdasarkan CFIT	16
Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi.....	26
Tabel 3. Penelitian Terkait	35
Tabel 4. Perhitungan Besar Sampel	43
Tabel 5. Definisi Operasional	45
Tabel 6. Karakteristik Responden Anak Perempuan	56
Tabel 7. Distribusi Tingkat Kecerdasan (IQ) Anak Perempuan	58
Tabel 8. Nilai Median Aktivitas Fisik Anak Perempuan	59
Tabel 9. Distribusi Aktivitas Fisik Anak Perempuan.....	60
Tabel 10. Distribusi Status Gizi Anak Perempuan	60
Tabel 11. Distribusi Kuantitas Tidur Anak Perempuan.....	62
Tabel 12. Hubungan Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Kuantitas Tidur dengan Tingkat Kecerdasan Anak Perempuan	64
Tabel 13. Pengaruh Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Kuantitas Tidur dengan Tingkat Kecerdasan Anak Perempuan.....	67

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori	40
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	40
Bagan 3. Rancangan Penelitian.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Grafik IMT/U pada Perempuan.....	31
Gambar 2. Contoh Tes CFIT Skala 2.....	49

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

1. ASI : Air Susu Ibu
2. AOR : *adjusted odds ratio*
3. BB : Berat Badan
4. BPS : Badan Pusat Statistik
5. BDNF : *Brain Derived Neurotrophic Factor*
6. CI : *Confidence Interval*
7. CFIT : *Culture Fair Intelligence Test*
8. EQ : *Emotional Quotient*
9. IQ : *Intelligence Quotient*
10. IMD : Inisiasi Menyusui Dini
11. IMT : Indeks Massa Tubuh
12. IPM : Indeks Pembangunan Manusia
13. KBBI : Kamus Besar Bahasa Indonesia
14. Kemenkes : Kementerian Kesehatan
15. LTP : *Long Term potentiation*
16. MBG : Makan Bergizi Gratis
17. MP-ASI : Makanan Pendamping Air Susu Ibu
18. PAQ-C : *Physical Questionnaire Children*
19. PB : Panjang Badan
20. PR : Prevalence Ratio
21. RI : Republik Indonesia
22. RPM : *Raven's Progressive Matrices*
23. SQ : *Spiritual Quotient*
24. SDN : Sekolah Dasar Negeri
25. STQ : *Sleep Timing Questionnaire*
26. TB : Tinggi Badan
27. UU : Undang – Undang
28. WHO : *World Health Organization*
29. WAIS : *Wechsler Adult Intelligence Scale*
30. WASO : *Wake After Sleep Onset*
31. WBIS : *Wechsler Bellevue Intelligence Scale*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Etik	88
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	89
Lampiran 3. Kuesioner Aktivitas Fisik (PAQ-C)	90
Lampiran 4. Kuesioner Kuantitas Tidur.....	95
Lampiran 5. Lembar Permohonan menjadi Responden.....	97
Lampiran 6. Analisis Univariat	98
Lampiran 7. Analisis Bivariat	99
Lampiran 8. Analisis Multivariat	100
Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan	101

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Skripsi, Desember 2025

KHAIRUNNISA, No. NRP 221021161

PENGARUH AKTIVITAS FISIK, STATUS GIZI, DAN KUANTITAS TIDUR TERHADAP TINGKAT KECERDASAN ANAK PEREMPUAN USIA 9 – 12 TAHUN DI SDN 04 BOJONGSARI, KOTA DEPOK

RINCIAN HALAMAN (xv + 99 halaman, 13 tabel, 2 gambar, 9 lampiran)

ABSTRAK

Tujuan : Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh aktivitas fisik, status gizi, dan kuantitas tidur terhadap tingkat kecerdasan anak perempuan usia 9 – 12 tahun di SDN 04 Bojongsari, Depok.

Metode : Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*. Sebanyak 34 anak perempuan usia 9 – 12 tahun di SDN 04 Bojongsari, Depok menjadi responden pada tahun 2025. Data kecerdasan diperoleh melalui tes IQ, data aktivitas fisik, dan kuantitas tidur melalui kuesioner, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan.

Hasil : Penelitian menghasilkan tingkat kecerdasan anak sebagian besar berada pada kategori kecerdasan di bawah rata-rata (32,4%), dengan aktivitas fisik baik (50%), status gizi umumnya normal (64,7%), dan kuantitas tidur buruk (88,2%). Namun, penelitian ini tidak menunjukkan hubungan serta pengaruh aktivitas fisik, status gizi, dan kuantitas tidur dengan tingkat kecerdasan anak perempuan usia 9 – 12 tahun di SDN 04 Bojongsari, Depok.

Kesimpulan : Penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan dan pengaruh yang bermakna antara aktivitas fisik, status gizi, dan kuantitas tidur terhadap tingkat kecerdasan anak perempuan usia 9 – 12 tahun di lingkungan SDN 04 Bojongsari, Depok. Kecerdasan dapat dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti seperti, faktor genetik, kondisi sosial ekonomi keluarga, pola asuh, serta lingkungan tempat anak tumbuh.

Daftar Pustaka : 78 (2015 – 2025)

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Kecerdasan, Kuantitas Tidur, Status Gizi

FACULTY OF MEDICINE

UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Undergraduate Thesis, December 2025

KHAIRUNNISA, No. NRP 2210211161

**THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY, NUTRITIONAL STATUS,
AND SLEEP DURATION ON THE INTELLIGENCE LEVEL OF FEMALE
CHILDREN AGED 9 – 12 YEARS AT SDN 04 BOJONGSARI, DEPOK**

PAGE DETAIL (xv + 99 pages, 13 tables, 2 pictures, 9 appendices)

ABSTRACT

Objective: This study was conducted to examine the effects of physical activity, nutritional status, and sleep quantity on the intelligence levels of girls aged 9 – 12 years at SDN 04 Bojongsari, Depok.

Method: A cross-sectional study design was used. A total of 34 girls aged 9 – 12 years at SDN 04 Bojongsari, Depok participated as respondents in 2025. Intelligence levels were assessed using an IQ test; data on physical activity and sleep quantity were collected through questionnaires, while nutritional status was determined based on weight and height measurements.

Result: The results showed that most of the children’s intelligence levels were classified as below average (32.4%), physical activity levels were predominantly good (50%), nutritional status was generally normal (64.7%), and sleep quantity was largely inadequate (88.2%). However, the present study did not reveal any significant relationship or effect of physical activity, nutritional status, or sleep quantity on the intelligence levels of girls aged 9 – 12 years at SDN 04 Bojongsari, Depok.

Conclusion: The study indicated that there was no significant relationship or effect of physical activity, nutritional status, and sleep quantity on the intelligence levels of girls aged 9 – 12 years at SDN 04 Bojongsari, Depok. Intelligence may be influenced by other factors beyond the variables examined in this study, such as genetic factors, family socioeconomic conditions, parenting patterns, and the broader environment in which children develop.

Reference : 78 (2015 – 2025)

Keywords : Physical activity, Intelligence, Sleep duration, Nutritional status

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Keberhasilan pembangunan nasional sangat bergantung pada kualitas sumber daya manusia. Anak-anak sebagai generasi penerus memiliki peran krusial dalam upaya pembangunan nasional (Audya, 2024). Untuk mewujudkan generasi yang unggul, dibutuhkan fisik dan mental yang sehat, kesehatan yang terjaga, serta menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi (Kemenkes, 2019). Oleh sebab itu, kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan menjadi faktor penting yang saling berkaitan.

Masa anak-anak khususnya usia sekolah dasar, 6-12 tahun merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, dan sosial (Mulia *et al.*, 2021). Kesehatan anak saat usia ini sangat perlu dipantau karena menjadi fondasi bagi perkembangan kecerdasan. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan anak meliputi aktivitas fisik yang teratur, asupan gizi yang seimbang, dan kuantitas tidur yang cukup. Aktivitas fisik dalam hal ini tidak hanya membantu mempertahankan kondisi fisik yang bugar, tetapi juga mendukung perkembangan otak serta meningkatkan kemampuan belajar anak.

Indeks Pembangunan Manusia (IPM) merupakan indikator untuk menilai kualitas hidup penduduk, yang mencakup harapan hidup dalam kondisi sehat, capaian pendidikan, serta tingkat kelayakan standar hidup (Statistik, 2024). IPM Indonesia mengalami peningkatan sebesar 0,75% per tahun pada 2020-2024.