



**PENGARUH STATUS GIZI, POLA MAKAN GIZI SEIMBANG,
DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT
KECERDASAN ANAK LAKI-LAKI DI SDN 04 BOJONGSARI
DEPOK TAHUN 2025**

SKRIPSI

BAIQ DEVINTA PUTRI SYAFIRA

2210211012

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
2026**



**PENGARUH STATUS GIZI, POLA MAKAN GIZI SEIMBANG,
DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT
KECERDASAN ANAK LAKI-LAKI DI SDN 04 BOJONGSARI
DEPOK TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

BAIQ DEVINTA PUTRI SYAFIRA

2210211012

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

2026

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Baiq Devinta Putri Syafira

NIM : 2210211012

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Pengaruh Status Gizi, Pola Makan Gizi Seimbang, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecerdasan Anak Laki-Laki Di SDN 04 Bojongsari Depok Tahun 2025

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. Pritha Maya Savitri, Sp.KP,
M.MB
NIP. 197409082021212004
Penguji

Melly Kristanti, SKM, M.Epid
NIP. 199308252025212047
Pembimbing 1

dr. Tri Faranita, Sp.A, M.Ked
(Ped)
NIP. 198204272008122001
Pembimbing 2

Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, Mkes., M.Pd.I
NIP. 49700129200031001
Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Agneta Irmahayati, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,
Subsp.FOMC
NIP. 197508222021212007
Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 17 Desember 2025

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Baiq Devinta Putri Syafira
NRP : 2210211012
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Pengaruh Status Gizi, Pola Makan Gizi Seimbang, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecerdasan Anak Laki-Laki Di SDN 04 Bojongsari Depok Tahun 2025”**

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.

Jakarta, 12 Januari 2026

Yang menyatakan,

Baiq Devinta Putri Syafira

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Baiq Devinta Putri Syafira

NRP : 2210211012

Tanggal : 12 Januari 2026

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

Jakarta, 12 Januari 2026

Yang menyatakan,



Baiq Devinta Putri Syafira

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

Tugas Akhir, Desember 2025

BAIQ DEVINTA PUTRI SYAFIRA, No. NRP 2210211012

**PENGARUH STATUS GIZI, POLA MAKAN GIZI SEIMBANG, DAN
AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT KECERDASAN ANAK LAKI-
LAKI DI SDN 04 BOJONGSARI DEPOK TAHUN 2025**

RINCIAN HALAMAN (xviii + 126 halaman, 16 tabel, 6 gambar, 6 lampiran)

ABSTRAK

Tujuan

Kehidupan sehat dan pendidikan menjadi sasaran global SDGs mencerminkan pentingnya kecerdasan anak yang dipengaruhi oleh status gizi, pola makan gizi seimbang, dan aktivitas fisik anak. Rendahnya prestasi belajar di Kota Depok, khususnya Kecamatan Bojongsari dikaitkan dengan kondisi kesehatan dan gizi anak. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan status gizi, pola makan gizi seimbang, dan aktivitas fisik terhadap tingkat kecerdasan anak laki-laki di SDN 04 Bojongsari Depok.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel 42 siswa laki-laki kelas 4-6 yang dipilih menggunakan *stratified random sampling* sesuai kriteria inklusi. Data didapatkan dengan melakukan pengukuran BB dan TB serta pengisian kuesioner PAQ-C dan SQ-FFQ. Dianalisis menggunakan uji univariat, bivariat dengan uji *Chi-square*, dan multivariat dengan regresi logistik berganda disertakan pula nilai PR dan CI 95% untuk menilai risiko dari tiap variabel.

Hasil

Hasil analisis didapatkan status gizi ($p = 0,085$; PR = 3,036 CI 95% = 0,844-10,921), pola makan gizi seimbang ($p = 0,305$; PR = 2,182 CI 95% = 0,540-8,816), dan aktivitas fisik ($p = 0,593$; PR = 0,593 CI 95% = 0,171-2,056) sehingga tidak ditemukan hubungan signifikan antara status gizi, pola makan gizi seimbang, dan aktivitas fisik terhadap tingkat kecerdasan anak laki-laki di SDN 04 Bojongsari, namun memiliki risiko walaupun nilainya tidak bermakna secara statistik.

Kesimpulan

Orang tua dan sekolah perlu meningkatkan pemenuhan gizi seimbang serta aktivitas fisik anak melalui pengawasan pola makan, *screen time*, dan pemantauan gizi rutin guna mendukung perkembangan kecerdasan.

Daftar Pustaka : 105 (2015-2025)

Kata kunci : Status gizi, pola makan gizi seimbang, aktivitas fisik, kecerdasan anak.

FACULTY OF MEDICINE

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Undergraduate Thesis, December 2025

BAIQ DEVINTA PUTRI SYAFIRA, No. NRP 2210211012

THE INFLUENCE OF NUTRITIONAL STATUS, BALANCED NUTRITIONAL DIET, AND PHYSICAL ACTIVITY ON THE INTELLIGENCE LEVEL OF MALE STUDENTS AT SDN 04 BOJONGSARI DEPOK IN 2025

PAGE DETAIL (xviii + 126 pages, 16 tables, 6 figures, 6 appendices)

ABSTRACT

Objective

Healthy living and education, as global targets of the SDGs, emphasize the importance of children’s intelligence, which is influenced by nutritional status, balanced dietary patterns, and physical activity. The low academic achievement observed in Bojongsari District is associated with children’s health and dietary conditions.

Method

This study aims to determine the relationship between nutritional status, balanced dietary patterns, and physical activity with the intelligence levels of male students at SDN 04 Bojongsari Depok. This research used a cross-sectional design with a total sample of 42 male students in grades 4-6 selected through stratified random sampling based on inclusion criteria. Data were collected by measuring weight and height, and administering the PAQ-C and SQ-FFQ questionnaires. Data analysis employed univariate, bivariate Chi-square tests, and multivariate logistic regression with PR and 95% CI to assess risk.

Result

The results showed that nutritional status ($p = 0.085$; PR = 3.036; 95% CI = 0.844-10.921), balanced diet ($p = 0.305$; PR = 2.182; 95% CI = 0.540-8.816), and physical activity ($p = 0.593$; PR = 0.593; 95% CI = 0.171-2.056) were not significantly associated with intelligence level, although risk tendencies were observed without statistical significance.

Conclusion

Parents and schools are advised to promote balanced nutrition intake and regular physical activity supervision, including dietary monitoring, screen time regulation, and routine nutritional assessments to support cognitive development.

Reference : 105 (2015-2025)

Keywords : Nutritional status, Balanced nutritional diet, physical activity, child intelligence

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala nikmat, rahmat, dan karunia-Nya, sehingga skripsi dengan judul "Pengaruh Status Gizi, Pola Makan Gizi Seimbang, dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecerdasan Anak Laki-Laki di SDN 04 Bojongsari Depok Tahun 2025" dapat diselesaikan dalam memenuhi salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana di Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, doa, dan motivasi sejak dimulainya masa perkuliahan hingga saat pengerjaan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta;
2. dr. Agneta Irmahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP sebagai Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, beserta seluruh dosen dan staf FK UPN "Veteran" Jakarta, atas ilmu, arahan, dan dukungan yang telah diberikan selama proses pendidikan preklinik.
3. Ibu Melly Kristanti S.KM, M.Epid dan dr. Tri Faranita, M.Ked (Ped), Sp.A selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi ini, serta dr Pritha Maya Savitri Sp.KP selaku dosen penguji. Terima kasih atas bimbingan, masukan, saran, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik;
4. dr. Ima Maria M.K.M selaku dosen pembimbing akademik penulis. Terima kasih atas ketulusan hati, masukan, saran dan bimbingan serta

motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan studi perkuliahan ini dengan baik;

5. SDN 04 Bojongsari Depok yang telah berkontribusi besar dalam penelitian ini khususnya guru, siswa, dan para orang tua yang turut membantu dalam proses pengambilan data dan menjadi responden dalam penelitian ini;
6. Kedua orang tua tercinta penulis yang tiada henti membantu, mendoakan, mendukung baik imateril dan materil yang tiada henti untuk penulis. Terima kasih mamah dan papah;
7. Kedua mas dan adek penulis yang selalu mendukung, membantu, menemani penulis dalam setiap proses hidup penulis. Terima kasih mas dan adek;
8. Bude, Pakde, Mbah uti, Mbah kung, Ninikk dan seluruh kerabat yang senantiasa mendukung penulis;
9. Baiq Jamiul Ilhami sebagai teman seperjuangan penulis yang selalu menemani dan membantu penulis dari sekolah menengah atas hingga saat ini;
10. Teman-teman seperjuangan OMG Spills: Bea, Yasmin, Shilfa, Faza, dan Cikgu yang selalu menemani, membantu, dan mendukung selama masa perkuliahan ini;
11. Renjun, Wonwoo, Hoshi, dan Joshua melalui karya, dedikasi, dan semangatnya telah memberikan motivasi secara tidak langsung kepada penulis untuk tetap konsisten dan berusaha menyelesaikan skripsi ini;
12. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dan mendukung penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan berbagai pihak yang turut berkontribusi dalam penyusunan penelitian ini. Akhir kata, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidaklah sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran agar penulis dapat terus memperbaiki diri dan dapat berkembang di masa depan.

Jakarta, 11 Desember 2025

Baiq Devinta Putri Syafira

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR ISTILAH/SINGKATAN	xvii
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Status Gizi.....	7
2.1.1 Definisi Status Gizi.....	7
2.1.2 Penilaian Status Gizi.....	7
2.1.3 Tahapan Pengukuran Status Gizi	11
2.1.4 Faktor yang mempengaruhi status gizi	16
2.2 Pola Makan Gizi Seimbang	19
2.2.1 Definisi Pola Makan Gizi Seimbang	19
2.2.2 Komponen Pola Makan	19
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan.....	21
2.2.4 Kebutuhan Gizi Anak Usia Sekolah.....	22
2.2.5 Penilaian Pola Makan Gizi Seimbang	27
2.3 Aktivitas Fisik.....	31
2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	31
2.3.2 Klasifikasi Berdasarkan Intensitas	31
2.3.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia	33
2.3.4 Manfaat Aktivitas Fisik	34
2.3.5 Penilaian Aktivitas Fisik.....	37

2.4 Tingkat Kecerdasan.....	38
2.4.1 Definisi Tingkat Kecerdasan.....	38
2.4.2 Faktor Tingkat Kecerdasan	42
2.4.3 Klasifikasi Kecerdasan	46
2.4.4 Penilaian Kecerdasan Dengan <i>Intellectual Quotient</i> (IQ)	47
2.5 Perkembangan Otak Anak Laki-laki	51
2.6 Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecerdasan.....	52
2.7 Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Kecerdasan	53
2.8 Hubungan Pola Makan Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Kecerdasan	54
2.9 Penelitian Terdahulu	55
2.10 Kerangka Teori	57
2.11 Kerangka Konsep	58
2.12 Hipotesis	58
BAB 3 : METODE PENELITIAN	59
3.1 Jenis Penelitian.....	59
3.2 Lokasi Penelitian.....	59
3.3 Subjek Penelitian.....	59
3.4 Sampel Penelitian.....	59
3.4.1 Besar Sampel.....	60
3.5 Teknik Pengambilan Sampel	61
3.6 Identifikasi Variabel Penelitian.....	62
3.7 Definisi Operasional Variabel	63
3.8 Sumber Data	65
3.9 Pengolahan Data	65
3.10 Instrumen Penelitian.....	66
3.11 Protokol Penelitian	68
3.12 Analisis Data.....	69
3.12.1 Analisis Univariat.....	69
3.12.2 Analisis Bivariat	69
3.12.3 Analisis Multivariat	69
3.13 Alur Penelitian	71
BAB 4 : HASIL DAN PEMBAHASAN	72
4.1 Hasil Penelitian	72
4.1.1 Deskripsi Prosedur Penelitian	72
4.1.2 Analisis Univariat.....	72
4.1.3 Hasil Analisis Bivariat.....	78

4.1.4 Hasil Analisis Multivariat	80
4.2 Pembahasan Penelitian	81
4.2.1 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecerdasan	81
4.2.2 Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Kecerdasan.....	85
4.2.3 Hubungan Pola Makan Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Kecerdasan	87
4.2.4 Pengaruh Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Pola Makan Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Kecerdasan	91
4.3 Keterbatasan Penelitian	92
BAB 5 : PENUTUP	94
5.1 Kesimpulan	94
5.2 Saran.....	95
5.2.1 Bagi Orang Tua	95
5.2.2 Bagi SDN 04 Bojongsari Depok	95
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN	105

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	9
Tabel 2.2 Kategori Status Gizi Anak Menurut Kurva CDC 2000	15
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air. .	26
Tabel 2.4 Angka Kecukupan Vitamin dan Mineral.	26
Tabel 2.5 Manfaat Kesehatan Terkait Aktivitas Fisik Secara Teratur	34
Tabel 2.6 Manfaat Kesehatan Otak Terkait Aktivitas Fisik	36
Tabel 2.7 Kategori Kecerdasan Intelektual (IQ)	50
Tabel 2.8 Penelitian Terkait	55
Tabel 3.1 Variabel Penelitian Terdahulu	61
Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel.....	63
Tabel 4.1 Hasil Analisis Univariat.....	73
Tabel 4.2 Gambaran Komponen Asupan Gizi Berdasarkan Usia	76
Tabel 4.3 Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecerdasan	78
Tabel 4.4 Status Gizi dengan Tingkat Kecerdasan.....	78
Tabel 4.5 Pola Makan Gizi Seimbang dengan Tingkat Kecerdasan	79
Tabel 4.6 Pengaruh Aktivitas Fisik, Status Gizi terhadap Pola Makan Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Kecerdasan.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kurva BB/TB Perempuan CDC 2000.....	12
Gambar 2.2 Kurva TB/U dan BB/U Perempuan CDC 2000.....	13
Gambar 2.3 Kurva IMT/U Perempuan CDC 2000	13
Gambar 2.4 Kurva BB/TB Laki-laki CDC 2000.....	14
Gambar 2.5 Kurva TB/U dan BB/U Perempuan CDC 2000.....	14
Gambar 2.6 Kurva IMT/U Laki-Laki CDC 2000.....	15

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	57
Bagan 2.2 Kerangka Teori	58
Bagan 3.1 Bagan Alur Penelitian.....	71

DAFTAR ISTILAH/SINGKATAN

1. BB : Berat Badan
2. CDC : *Centers for Disease Control and Prevention*
3. CFIT : *Culture Fair Intelligence Test*
4. EQ : *Emotional Quotient*
5. FFQ : *Food Frequency Questionnaire*
6. IMT : Indeks Massa Tubuh
7. IPM : Indeks Pembangunan Manusia
8. IQ : *Intelligence Quotient*
9. KBBI : Kamus Besar Bahasa Indonesia
10. Kemenkes : Kementerian Kesehatan
11. MDGs : *Millennium Development Goals*
12. PAQ-A : *Physical Activity Questionnaire for Adolescents*
13. PAQ-C : *Physical Activity Questionnaire for Children*
14. PB : Panjang Badan
15. Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar
16. SCFAs : *Short-chain Fatty Acids*
17. SDGs : *Sustainable Development Goals*
18. SDM : Sumber Daya Manusia
19. SQ-FFQ : *Semi-Qualitative Food Frequency Questionnaire*
20. TB : Tinggi Badan
21. WHO : *World Health Organization*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	105
Lampiran 2 Surat Ethical Approval	106
Lampiran 3 Inform Consent	107
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Penelitian	108
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	114
Lampiran 6 Hasil Olah Data SPSS	116