



## AKTIFITAS FISIK DAN DAMPAKNYA TERHADAP STATUS GIZI ANAK USIA 8 – 10 TAHUN

Novarizki Galuh Ayudianningsih<sup>1</sup>, Angelina Cantika Zalliyanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas IVET Semarang, Indonesia

### Info Articles

*Sejarah Artikel:*

Disubmit 2 Juni 2025

Direvisi 18 Juni 2025

Disetujui 26 Juni 2025

*Keywords:*

*Physical Activity, Nutritional Status, 8-10 Year Old Children*

### Abstrak

Indonesia masih menghadapi persoalan gizi kronis, terutama stunting dan gizi kurang pada balita yang memiliki dampak terhadap penurunan kualitas sumber daya manusia. Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kesehatan dan kualitas tumbuh kembang anak, khususnya pada usia sekolah dasar. Anak usia sekolah mengalami pertumbuhan fisik yang pesat dan peningkatan aktivitas belajar yang menuntut asupan gizi seimbang serta aktivitas fisik yang memadai. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik dapat menyebabkan gangguan status gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi. Metode Penelitian ini dengan menggunakan desain *cross sectional* dengan desain penelitian bersifat kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SD Islam Makarima. Populasi dari penelitian ini yaitu siswa-siswi usia 8 sampai 10 tahun dengan jumlah 155 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan jumlah sampel 112 responden, uji statistik pada penelitian ini menggunakan *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (*p-value* 0,005) Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia 8 – 10 tahun.

### Abstract

*Indonesia still faces chronic nutritional problems, especially stunting and malnutrition in toddlers, which have a significant impact on the decline in the quality of human resources (Bima, 2019). Nutritional status is an important indicator in determining the health and quality of children's growth and development, especially during elementary school age. School-age children experience rapid physical growth and increased learning activities that require balanced nutritional intake and adequate physical activity. An imbalance between energy intake and energy expenditure through physical activity can cause nutritional status disorders, either in the form of malnutrition or excess nutrition. This research method uses a cross-sectional design with a quantitative research design. This research was conducted at Makarima Islamic Elementary School. The population of this study were students aged 8 to 10 years with a total of 155 respondents. The sampling technique used was purposive sampling. The sample determination in this study used the Slovin formula with a sample size of 112 respondents, statistical tests in this study used chi-square. The results of the study showed a relationship between physical activity and nutritional status (*p-value* 0.005). The conclusion of this study is that there is a relationship between physical activity and nutritional status in children aged 8-10 years.*

✉ Alamat Korespondensi: Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas IVET Semarang, Indonesia

---

E-mail: [noovarizkiealuh@email.com](mailto:noovarizkiealuh@email.com)

## PENDAHULUAN

Indonesia masih menghadapi persoalan gizi kronis, terutama stunting dan gizi kurang pada balita, yang memiliki dampak signifikan terhadap penurunan kualitas sumber daya manusia (Bima, 2019). Khususnya di sekolah dasar, status gizi merupakan penentu penting bagi kualitas dan kesehatan pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak-anak usia sekolah tumbuh secara fisik dan terlibat dalam lebih banyak kegiatan belajar, yang membutuhkan pola makan sehat dan olahraga teratur. Masalah gizi, seperti gizi kurang atau gizi lebih, dapat diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik (Sholikhah *et al.*, 2024). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) 55,3% penduduk nasional memiliki status gizi normal. Provinsi Jawa Tengah, 8,1% mengalami berat badan kurang dan 1,6% sangat kurus. Orang dengan berat badan kurang dan sangat kurus lebih umum di Provinsi Jawa Tengah daripada rata-rata nasional. Sementara itu, 3,7% penduduk mengalami obesitas dan 7,9% mengalami kelebihan berat badan. Pola makan yang tidak tepat dengan asupan gizi yang tidak mencukupi dapat menjadi salah satu penyebabnya, yang menyoroti pentingnya pendidikan gizi untuk meningkatkan kesadaran gizi sejak dini (Riskesdas, 2018). Frekuensi obesitas dan malnutrisi di sekolah telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Gizi kurang, defisiensi mikronutrien, dan gizi lebih adalah tiga bentuk malnutrisi yang saat ini dihadapi Indonesia, menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). Masalah-masalah ini masih ada, karena semakin banyak anak usia sekolah yang mengalami obesitas dan menderita malnutrisi. Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah merupakan salah satu dari banyak variabel yang mungkin berkontribusi terhadap penyakit ini.

Aktivitas fisik, jenis kelamin, usia, tinggi badan, berat badan, dan komposisi tubuh merupakan beberapa variabel yang memengaruhi kebutuhan energi seseorang (Bisma *et al.*, 2021). Aktivitas fisik dan risiko obesitas pada anak sekolah berkorelasi secara signifikan, menurut penelitian oleh Azzahra & Anggraini (2022). Anak-anak usia sekolah perlu aktif secara fisik karena mereka tumbuh dan berkembang dengan cepat. Jika pola makan dan aktivitas fisik mereka tidak seimbang, hal itu dapat memengaruhi kesehatan fisik mereka. Pola aktivitas fisik anak-anak juga dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup dan kemajuan teknologi. Aktivitas pasif seperti menonton TV dan bermain perangkat elektronik secara bertahap menggantikan aktivitas bermain di luar ruangan. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan tubuh menyimpan lebih banyak energi, yang dapat mengakibatkan kenaikan berat badan. Di sisi lain, malnutrisi juga dapat terjadi pada anak-anak yang terlalu aktif namun mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak memadai. Hal ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi tubuh.

Status gizi yang baik berperan penting dalam mendukung aktivitas fisik yang optimal, sementara aktivitas fisik yang cukup juga berkontribusi pada pencapaian dan pemeliharaan status gizi yang sehat. Penelitian ini menyoroti adanya hubungan timbal balik antara keduanya, di mana ketidakseimbangan gizi dapat menurunkan kemampuan beraktivitas fisik, dan kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak negatif terhadap metabolisme tubuh, perkembangan ketrampilan motorik dan status gizi anak secara keseluruhan. Oleh karena itu, intervensi kesehatan yang efektif perlu memperhatikan kedua aspek ini secara terpadu untuk meningkatkan kualitas hidup dan kebugaran anak usia sekolah dasar secara menyeluruh.

Penelitian tentang hubungan antara status gizi anak usia sekolah dasar dan aktivitas fisik sangat penting untuk menghasilkan data ilmiah yang dapat menjadi dasar bagi intervensi gizi

berbasis sekolah dan inisiatif pendidikan kesehatan. Sekolah, orang tua, dan pemerintah dapat meningkatkan kesehatan anak secara umum dengan mengambil tindakan pencegahan dan promosi jika mereka memahami bagaimana kedua faktor ini saling berkaitan. Oleh karena itu, dalam upaya untuk mendorong tumbuh kembang anak yang optimal serta menghindari masalah gizi sejak dini, penelitian ini berupaya untuk memastikan hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan status gizi pada anak usia 8 hingga 10 tahun di Sekolah Dasar Islam Makarima.

## METODE

Tujuan dari studi kuantitatif ini, yang menggunakan metodologi penelitian cross-sectional, adalah untuk memastikan bagaimana dua faktor berhubungan antara status gizi anak usia 8 sampai 10 tahun dengan pola aktivitas fisik mereka. Purposive sampling adalah metode yang digunakan dalam studi ini, dan 112 peserta yang memenuhi persyaratan inklusi dipilih dari populasi 155 murid di Sekolah Dasar Islam Makarima yang berusia antara 8 dan 10 tahun. Data primer yaitu, data yang dikumpulkan langsung dari responden adalah apa yang dikumpulkan. Timbangan badan, pengukur tinggi badan, dan lembar observasi adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data studi. *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)* digunakan untuk mengevaluasi faktor aktivitas fisik dan mengamati aktivitas sehari-hari anak. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur seberapa sering anak berolahraga, melakukan kegiatan fisik di sekolah (seperti saat istirahat atau pelajaran olahraga), serta aktivitas fisik di waktu luang, rumah, dan akhir pekan. Berdasarkan skor-Z, BMI/U (Indeks Massa Tubuh untuk Usia) akan digunakan untuk menentukan status gizi. Anak-anak berusia lima sampai dengan delapan belas tahun memanfaatkan parameter Indeks Massa Tubuh berdasarkan usia (IMT/U), sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak (2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuesioner pengingat aktivitas fisik 7x24 jam yang sebelumnya diberikan kepada orang tua setiap peserta penelitian digunakan untuk mengumpulkan data tentang tingkat aktivitas fisik. Berdasarkan hasil tersebut, tingkat aktivitas fisik siswa dikategorikan menjadi tingkat aktivitas ringan dan sedang. Tabel berikut menampilkan distribusi frekuensi kelompok siswa yang melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Anak Usia 8-10 Tahun di SD Islam Makarima

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	37	33,3
Sedang	75	66,7
Total	112	100

*Sumber: Data primer, 2025*

Mayoritas responden, yang terdiri dari 75 anak (66,7%), memiliki aktivitas fisik sedang, dan 37 anak (33,3%) memiliki aktivitas fisik ringan, menurut data dari 112 responden yang dianalisis

dalam Tabel 1. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa individu yang melakukan sedikit latihan fisik biasanya menghabiskan waktu mereka untuk melakukan kegiatan pasif seperti bermain game online, menonton video, atau makan sambil menonton televisi. Hal ini semakin diperkuat oleh sejumlah variabel, termasuk perangkat yang diberikan orang tua kepada anak-anak mereka dan cara orang tua yang tidak konsisten dalam menegakkan batasan waktu penggunaan gadget, yang menyebabkan anak-anak menghabiskan lebih banyak waktu bermain dengan gadget daripada berolahraga atau melakukan latihan fisik. Bahkan ketika mereka mungkin bermain video *online* atau gadget lainnya di rumah, anak-anak yang melakukan latihan fisik sedang lebih cenderung berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Anak Usia 8-10 Tahun di SD Islam Makarima

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	9	8,1
Baik	79	71,2
Lebih	24	20,7
Total	112	100

Sumber :Data primer,2025

Temuan penentuan status gizi partisipan penelitian berdasarkan BMI/A ditampilkan dalam Tabel 2. Berdasarkan temuan tersebut, 79 responden (71,2%) dikategorikan bergizi baik, 9 responden (8,1%) kurang gizi, dan 24 responden (20,7%) kelebihan berat badan. Selain itu, aktivitas fisik anak sekolah berdampak pada status gizi mereka. Sebuah studi oleh (Zamzani *et al*, 2017) menemukan hubungan antara obesitas anak dan latihan fisik. Hal ini konsisten dengan studi oleh (Tomasoa, 2021), yang menemukan bahwa sejumlah faktor, termasuk pola konsumsi makanan, faktor keturunan, faktor lingkungan, makanan sekolah, dan faktor sosiodemografi, berdampak pada status gizi siswa sekolah dasar. (Lilis *et al*, 2023) menyatakan bahwa sejumlah faktor, seperti status kesehatan, tingkat sosial ekonomi keluarga, kebiasaan makan pengasuh terutama orang tua dan kebiasaan makan anak, semuanya berdampak pada status gizi anak.

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Responden

Aktivitas Fisik	Status Gizi				P-value
	Kurang	Baik	Lebih	Total	
Ringan	1	26	20	47	0,005 < 0,05
Sedang	4	51	10	65	
Total	5	77	30	112	

Sumber :Data primer,2025

Menurut penelitian ini, kesehatan gizi anak dan pola aktivitas fisik harian anak usia 8-10 tahun berkorelasi signifikan. Berdasarkan informasi yang dikumpulkan dari 112 siswa kelas III hingga V di SD Islam Makarima, anak-anak yang melakukan olahraga fisik sedang seringkali memiliki status gizi normal dibandingkan dengan anak-anak yang tidak. Hasil analisis chi-kuadrat menunjukkan korelasi yang signifikan secara statistik antara status gizi anak dan pola aktivitas fisik, dengan nilai  $p < 0,05$ . Sebanyak 26 anak dengan status gizi baik diketahui memiliki

aktivitas fisik ringan, disebabkan mereka lebih banyak waktu duduk atau bermain gadget dan menonton televisi dibandingkan aktivitas fisik seperti bermain di luar atau berolahraga. Sebaliknya, sebanyak 51 anak dengan aktivitas fisik yang sedang, seperti yang memilih berjalan kaki atau bersepeda ke sekolah, bermain di luar ruangan, atau mengikuti kegiatan olahraga, cenderung memiliki status gizi yang baik. Meskipun memiliki aktivitas fisik yang cukup, beberapa anak terbukti mengalami kelebihan berat badan. Hal ini diduga disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, yang meliputi konsumsi makanan tinggi kalori, rendah serat, dan rendah nutrisi secara teratur.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Zamzani dkk. (2017) dan Prasetio & Susanto (2021), yang menemukan hubungan antara status gizi anak usia sekolah dan aktivitas fisik. Menurut penelitian ini, anak-anak yang kelebihan berat badan biasanya memiliki pola aktivitas fisik yang tidak banyak bergerak atau minim aktivitas. Hanya satu dari tiga anak yang melakukan aktivitas fisik setiap hari, menurut Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS (Irawan, 2021). Karena tersedianya alat mobilitas yang semakin canggih, seperti sepeda motor dan kendaraan lainnya, aktivitas fisik menjadi hal yang jarang dilakukan di era modern. Transportasi modern memudahkan dan mempercepat anak-anak untuk pergi ke sekolah tanpa harus berjalan kaki, yang merupakan salah satu alasan mengapa anak-anak tidak mendapatkan cukup olahraga (Rumajar, 2015). Orang tua atau anggota keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan untuk mengubah aktivitas fisik, begitu pula perkembangan teknologi. Teknologi yang semakin canggih seringkali dikaitkan dengan penurunan aktivitas fisik. Anak-anak cenderung menghabiskan waktu mereka di depan layar, seperti menonton televisi atau bermain gim digital, akibat keterbatasan ruang bermain yang aman. Hal ini berimplikasi pada meningkatnya kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sejalan dengan aktivitas fisik mereka (Ermona & Wirjatmadi, 2018).

## **SIMPULAN**

Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak pada usia 8 sampai 10 tahun, yang berarti dengan semakin meningkatnya aktifitas fisik yang dilakukan anak maka semakin baik status gizinya, begitu pula sebaliknya anak yang tidak banyak melakukan aktifitas fisik memiliki status gizi yang semakin meningkat. Penting mengajarkan anak sekolah perilaku makan yang sehat dan aktif dalam melakukan aktifitas fisik dan agar pertumbuhan dapat optimal. Sekolah dapat membuat program untuk meningkatkan aktifitas fisik siswa selain kegiatan olah raga saat pelajaran pendidikan jasmani dan olah raga. Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk melihat faktor lain yang berhubungan dengan status gizi anak sekolah. Temuan uji chi-kuadrat menunjukkan korelasi yang kuat antara kesehatan gizi dan aktivitas fisik anak usia 8-10 tahun.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adebo, O. A., & Medina-Meza, I. G. (2020). Impact of Fermentation on The Phenolic Compounds  
Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Grogol 02 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3), 239. <https://doi.org/10.52020/.v6i3.478>
- Bima, Awaludin. (2019). Analisis bagaimana mengatasi permasalahan stunting di Indonesia?. *Berita Kedokteran Masyarakat* Vol. 35, No. 4 <https://doi.org/10.22146/bkm.45197>

- Bisma, R., Nerisafitra, P., & Utami, A. W. (2021). Perancangan sistem perhitungan kebutuhan kalori sebagai pendamping gaya hidup sehat. *Journal of Emerging Information System and Business Intelligence (JEISBI)*, 2(4), 1–7
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105>
- Irawan Andri., Fitranto Nur., & Muchtar Hendra. Aktivitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. Vol 5 – Januari 2021 NO E-ISSN : 2613-9839
- Lilis Heri Mis Cicih., Hesti Riana Anggraini., Icha Chairunnisa., Titi Indriyati., Nur Asniati Djaali., dan Atikah Pustikasari. Aktivitas Fisik, Gaya Hidup Sedenter dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar: Systematic Review *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol 15 (2) September 2023 p-ISSN: 2656-1190 e-ISSN: 2301-9255 Page: 336-344.
- Meiranti, & Anggreny, D. E. (2023). Pengaruh Status Gizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di SD Negeri 2 Sumber Marga Telang. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 128–134.
- Permenkes. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer 2 Tahun 2020 Standar Antropometri Anak. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [https://Yankes.Kemkes.Go.Id/Unduhan/Fileunduhan\\_1660187306\\_961415.Pdf](https://Yankes.Kemkes.Go.Id/Unduhan/Fileunduhan_1660187306_961415.Pdf)
- Prasetyo, B., & Susanto, I. H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Di Daerah Kampung Nelayan Pesisir Pantai Kenjeran. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 19–31.
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar. Riskesdas. [http://Repositori.Unsil.Ac.Id/7746/12/10\\_Bab\\_1.Pdf](http://Repositori.Unsil.Ac.Id/7746/12/10_Bab_1.Pdf)
- Riski AM, Fikri Am, & Andriani Eka (2023) Hubungan Sosiodemografi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 23, 1 (2023): 628-636 DOI: 10.33087/jiubj.v23i1.3090 <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah>.
- Rumajar, Rompas, & Babakal (2015) Faktor yang mempengaruhi obesitas pada anak TK Providensia Manado. *Jurnal Keperawatn*. 2015;3(3)
- Santoso, R. D., & Wahjuni, E. S. (2022). Survei Status Gizi Siswa Kelas II SD Negeri Se-Kecamatan Labang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10 (1), 191–197. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Sholikhah, D. M., & Rahma, A. (2024). The Relationship between Energy and Macronutrient Intake with Nutritional Status of Muhammadiyah Elementary School Children in Gresik Regency. *Amerta Nutrition*, 8(2), 239–247.
- Tomasoa, V. A., Dary, D., & Dese, D. C. (2021). Hubungan Asupan Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2).

- Vidiasari, V., Pangestu, A. R., Rahmadani, A. M., Maharani, D. W., Indriani, K., Azizah, L. F. N., & Nurdiana, L. F. (2023). Pemantauan Status Gizi Ditinjau Dari Berat Badan, Umur Dan Tinggi Badan Anak Balita. *Journal Buana of Comunity Health Service*, 1(1), 1–7.
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 123. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128).