

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KEJIWAN KABUPATEN WONOSOBO

*Relationship Between Physical Activity and Breakfast Habits with Nutritional Status of
Students at Kejiwan 1 Elementary School, Wonosobo Regency*

Qurrota A'yuni Maryam Isfahani

Program Studi Gizi, Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran,
Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

*Email: hani51621@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat dari konsumsi makanan dan zat-zat gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas dan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kejiwan Kabupaten Wonosobo. Jenis penelitian ini adalah studi komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1-5 Sekolah Dasar Negeri 1 Kejiwan Kabupaten Wonosobo. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional* menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan 67 responden siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kejiwan Kabupaten Wonosobo. Kriteria inklusi adalah hadir saat pengambilan data, bersedia menjadi responden, dalam keadaan sehat, sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa kelas 6 dan memiliki penyakit infeksi. Penggolongan status gizi menggunakan IMT/U dan diukur berat badannya menggunakan timbangan serta tinggi badan dengan microtoa. Aktivitas fisik menggunakan IPAQ-C dan kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan. Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa ($p = 0,163$), dan tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa ($p = 0,221$). Kesimpulan penelitian ini adalah aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan tidak berhubungan secara langsung dengan status gizi siswa, dan dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti konsumsi harian dan penyakit infeksi.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, status gizi

ABSTRACT

Nutritional status is a condition of the body resulting from the consumption of food and nutrients. The purpose of this study was to determine the relationship between activities and breakfast habits with the nutritional status of students at Kejiwan 1 Elementary School, Wonosobo Regency. This type of research is a comparative study. The population in this study were students in grades 1-5 of Kejiwan 1 Elementary School, Wonosobo Regency. This type of research is an analytical observational with a cross-sectional design using a stratified random sampling technique with 67 respondents from Kejiwan 1 Elementary School, Wonosobo Regency. The inclusion criteria were attendance during data collection, willingness to be respondents, in good health, while the exclusion criteria were 6th grade students and having infectious diseases. The classification of nutritional status used BMI/U and weight was measured using a scale and height with a microtoa. Physical activity used IPAQ-C and breakfast habits used a breakfast habits questionnaire. Data analysis used the Spearman Rank test. The results showed that there was no relationship between physical activity and students' nutritional status ($p = 0.163$), and there was no relationship between breakfast habits and students' nutritional status ($p = 0.221$). The conclusion of this study is that physical activity and breakfast habits are not directly related to students nutritional status, and can be influenced by other factors such as daily consumption and infectious diseases.

Key words: physical activity, breakfast habits, nutritional status

PENDAHULUAN

Anak-anak adalah suatu investasi yang berharga bagi kemajuan bangsa, terutama anak usia sekolah apabila mereka dapat belajar dengan baik dan akan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas di masa yang akan datang. Kualitas suatu bangsa di masa depan sangat ditentukan oleh kualitas anak-anak sehingga mulai sejak dini untuk ditingkatkan secara sistematis dan berkesinambungan (Utama et al., 2018). Perbaikan gizi menjadi salah satu faktor penting dalam memperbaiki kualitas SDM. Anak sekolah dasar menjadi salah satu sasaran penting dalam memperbaiki gizi masyarakat, sebab pada masa ini fungsi otak mulai terbentuk mantap sehingga perkembangan kecerdasan cukup pesat. Perkembangan dan pertumbuhan anak akan sempurna apabila diimbangi dengan asupan gizi yang seimbang. Aktivitas fisik yang tinggi dan kebiasaan makan yang tidak teratur dapat mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi. Ketidakseimbangan tersebut dapat menyebabkan permasalahan gizi, baik gizi kurang atau gizi lebih (Seprianty et al., 2015).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan asupan makanan yang dikonsumsi. Asupan gizi berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang dapat menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Timbulnya masalah gizi lebih terjadi karena perubahan gaya hidup yang mengakibatkan pola makan masyarakat berubah, yang merujuk kepada konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol, serta tidak diimbangi

dengan aktivitas fisik (Dewi et al., 2022). Penelitian yang dilakukan kepada 88 siswa SD Ketabang 1 dihasilkan bahwa responden dengan status gizi gemuk mempunyai presentase aktivitas fisik yang rendah sebanyak 82,5% sedangkan sebagian besar responden dengan status gizi obesitas mempunyai presentase aktivitas fisik yang rendah sebanyak 60,4% (Ermona & Wirjatmadi, 2018).

Asupan gizi juga sangat membantu untuk keseimbangan status gizi. Sarapan merupakan salah satu waktu mengonsumsi makan yang tidak boleh ditinggalkan untuk memulai aktivitas sehari-hari. Sarapan dikonsumsi dua jam setelah bangun tidur dan biasanya tidak lewat dari jam 10 pagi. Sarapan pagi dapat menyumbangkan kalori sebesar 20 – 35% dari total kebutuhan energi harian (Briawan et al., 2013). Menu yang disajikan dalam sarapan juga harus beragam dan seimbang sesuai dengan isi piringku yang terdiri dari 50 persen buah dan sayur serta 50 persen lainnya terdiri dari karbohidrat dan protein (Kemenkes RI, 2014). Southeast Asia Nutrition Survey (SEANUTS) sempat melakukan penelitian mengenai status gizi, pertumbuhan, pola makan, dan asupan gizi anak usia 6 bulan hingga 12 tahun di 4 negara salah satunya termasuk Indonesia, dan menemukan bahwa hanya 1 dari 10 anak berusia 2-12 tahun yang mempunyai porsi sarapan dengan kualitas yang baik (Panjaitan et al., 2020). Data dari Riskesdas tahun 2013, 16,9%-50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa untuk sarapan pagi. Anak sekolah hanya mengonsumsi minuman saat

sarapan (26,1%), seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengonsumsi sarapan berkualitas rendah (Aji Lestari & Rosyada, 2022). Studi pendahuluan yang dilakukan kepada 39 siswa SDN 1 Kejiwan mengenai kebiasaan sarapan, dihasilkan data 43,5% siswa selalu sarapan (5-7 kali seminggu), 51,3% siswa kadang-kadang sarapan (3-4 kali seminggu), dan 5,2% siswa jarang sarapan.

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat dari konsumsi makanan dan zat-zat gizi (Hamzah et al., 2020). Status gizi dikatakan baik apabila tubuh memperoleh zat gizi yang cukup dan digunakan dengan efisien (Aulia, 2022). Data Riskesdas Nasional (2018) diperoleh status gizi anak usia 5-12 tahun menurut IMT/U yaitu prevalensi kurus 9,3% terdiri dari 2,5% sangat kurus dan 6,8% kurus. Permasalahan gemuk cukup tinggi berada pada angka prevalensi 20,6% terdiri dari 11,1% gemuk dan 9,5% sangat gemuk (obesitas). Prevalensi status gizi menurut IMT/U pada anak usia 5-12 tahun di Provinsi Jawa Tengah sebesar 2,09% sangat kurus, 6,46% kurus, 11,06% gemuk, dan 9,05% obesitas (Riskesdas, 2018).

Prevalensi status gizi menurut IMT/U usia 5-12 tahun di Kabupaten Wonosobo sebesar 1,24% sangat kurus, 4,44% kurus, 8,99% gemuk, dan 6,28% obesitas (Riskesdas, 2018). Kabupaten Wonosobo menduduki peringkat 27 pada status gizi kategori obesitas. Peneliti telah melakukan studi pendahuluan di SDN 1 Kejiwan yang terletak di pinggir kota Kabupaten Wonosobo. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh

peneliti terhadap 39 siswa diperoleh data sebanyak 14 (35,8%) siswa tergolong dalam status gizi baik dan 25 (64,2%) siswa tergolong status gizi kurang.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan kajian ilmiah mengenai hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kejiwan Kabupaten Wonosobo. Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pihak sekolah, orang tua, dan pemerintah dalam merancang program intervensi gizi dan gaya hidup sehat sejak dini.

METODE

Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada siswa SDN 1 Kejiwan Kabupaten Wonosobo dengan pengambilan data pada bulan Mei – Juni 2024.

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 1-5 SDN 1 Kejiwan yang berjumlah 163 siswa. Pengambilan sampel penelitian menggunakan Rumus Lameshow (1997) didapatkan sampel penelitian berjumlah 67 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan menggunakan stratified random sampling. Jumlah sampel sebanyak 67 siswa yang terdiri dari 5 kelas yaitu kelas 1 dengan 12 sampel, kelas 2 dengan 13 sampel, kelas 3 dengan 10 sampel,

kelas 4 dengan 14 sampel, dan kelas 5 dengan 18 sampel. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 1 Kejiwan kelas 1-5, hadir saat pengambilan data, bersedia menjadi responden, dan dalam keadaan sehat. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 1 Kejiwan kelas 6 dan siswa yang memiliki penyakit infeksi (ISPA dan diare).

Prosedur Penelitian

Pengukuran Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik anak-anak diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) (Kowalski et al., 2004). PAQ-C merupakan besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang ditinjau dari aktivitas fisik dalam tujuh hari terakhir, kuesioner dibagikan melalui wawancara. Hasil perhitungan total skor dikategorikan menjadi tinggi (<27-45) dan rendah (9-27).

Pengukuran Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan diukur menggunakan kuesioner berupa 4 pertanyaan mengenai kebiasaan sarapan pagi dan juga menggunakan *food recall*. Pertanyaan kebiasaan sarapan terdiri dari : 1. Seberapa sering responden melakukan sarapan pagi dalam waktu satu minggu, 2. Apakah sebelum berangkat sekolah responden selalu sarapan, 3. Apakah menu sarapan yang dikonsumsi selalu berganti, 4. Apakah responden mengonsumsi beberapa jenis makanan (kategori sumber karbohidrat, protein, sayuran, buah, dan jenis minuman). Kuesioner diisi secara mandiri oleh responden yang sebelumnya telah dijelaskan cara pengisiannya oleh peneliti. Pengumpulan data

food recall dengan cara wawancara kepada responden dengan *recall* sarapan selama dua hari dengan jeda waktu selama dua hari untuk mengetahui variasi sarapan siswa. Hasil kuesioner kebiasaan sarapan kemudian dikategorikan menjadi dua macam yaitu baik (<10-15) dan buruk (5-10).

Pengukuran Status Gizi

Data antropometri yaitu berat badan (kg) dan tinggi badan (cm) yang diukur oleh peneliti. Alat yang digunakan adalah timbangan digital dan mikrotol. Kemudian dilakukan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) siswa, dan hasil perhitungan IMT/U tersebut dibagi menjadi kategori status gizi kurang (<-2 SD), status gizi baik (-2 SD sd +1 SD), dan status gizi lebih (>+1 SD).

Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variabel yang diteliti. Analisis ini menghasilkan persentase dan distribusi frekuensi pada tiap variabel. Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat yang diduga berkorelasi. Uji pada analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji spearman rank untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang dengan nomor kaji etik 140/KEPK/FK/KLE/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa 31 responden dengan kategori aktivitas tinggi dengan 5 responden memiliki status gizi lebih (7,4%), terdapat 36 responden dengan kategori aktivitas fisik rendah dengan 2 orang memiliki status gizi lebih (2,9%). Dari data diatas menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas tinggi cenderung memiliki status gizi baik (38,8%) begitu juga responden dengan aktivitas fisik rendah juga cenderung memiliki status gizi baik (50,7%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* diperoleh nilai $p=0,163$ yang berarti nilai $p>0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kejiwan Kabupaten Wonosobo. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik tidak secara langsung berhubungan dengan status gizi siswa.

Aktivitas fisik berperan dalam keseimbangan energi tubuh, yang dapat mempengaruhi berat badan dan status gizi anak (Bull et al., 2020). Purnama et al (2024) menyebutkan bahwa aktivitas fisik bagi anak berfungsi untuk mengoptimalkan fungsi tubuh

melalui peningkatan metabolisme, meningkatkan kekuatan tulang dan otot, meningkatkan koordinasi keseimbangan, fleksibilitas dan postur anak, membantu mengontrol berat badan, membakar kalori, mengurangi stress dan kecemasan karena produksi hormon endorphen selama aktifitas fisik, serta dapat meningkatkan kualitas tidur (Purnama et al., 2024). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa aktivitas fisik bukan satu-satunya factor yang mempengaruhi status gizi. Terdapat berbagai faktor seperti asupan makanan, pola makan, ataupun kebiasaan jajan. Selain itu, aktivitas sedentari juga mempengaruhi status gizi anak (Rahma & Wirjatmadi, 2020). Aktivitas sedentari atau perilaku menetap adalah perilaku terjaga yang ditandai dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ MET (Metabolic Equivalent of Task) yang sebanding dalam posisi duduk atau berbaring (Nafi'ah & Hadi, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia, dkk tahun (2024) mengenai hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa sekolah dasar pada masa pandemi covid-19 di SD Negeri Maradekayya 2 Kota Makasar yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (Aprillia et al., 2024). Penelitian

Tabel 1. Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi

Variabel	Kategori	Status Gizi			N	Nilai p	R Hitung
		Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih			
Aktivitas Fisik	Tinggi	0	26	5	31	0.163	0.172
	Rendah	0	34	2	36		

Keterangan : Uji korelasi *spearman rank* dengan nilai signifikansi $p = 0,05$ dan jumlah responden ($n=67$)

serupa juga dilakukan oleh Sari et al (2024) yang berlokasi di SDN 12 Dauh Puri Denpasar yang melaporkan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi siswa, sementara pola makan menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna (Sari et al., 2024). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun aktivitas fisik penting, pola makan justru lebih berpengaruh terhadap status gizi anak. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Romadhoni et al (2018) yang berlokasi di SD Al-Falah Ciputat yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa siswa dengan aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki status gizi normal dibandingkan dengan siswa dengan aktivitas fisik rendah.

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa 31 responden dengan kategori aktivitas tinggi dengan 5 responden memiliki status gizi lebih (7,4%), terdapat 36 responden dengan kategori aktivitas fisik rendah dengan 2 orang memiliki status gizi lebih (2,9%). Dari data diatas menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas tinggi cenderung memiliki status gizi baik (38,8%) begitu juga responden dengan aktivitas fisik rendah juga cenderung memiliki status gizi baik (50,7%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* diperoleh nilai $p=0,163$ yang berarti nilai $p>0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa Sekolah Dasar

Negeri 1 Kejiwan Kabupaten Wonosobo. Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik tidak secara langsung berhubungan dengan status gizi siswa.

Aktivitas fisik berperan dalam keseimbangan energi tubuh, yang dapat mempengaruhi berat badan dan status gizi anak (Bull et al., 2020). Purnama et al (2024) menyebutkan bahwa aktivitas fisik bagi anak berfungsi untuk mengoptimalkan fungsi tubuh melalui peningkatan metabolisme, meningkatkan kekuatan tulang dan otot, meningkatkan koordinasi keseimbangan, fleksibilitas dan postur anak, membantu mengontrol berat badan, membakar kalori, mengurangi stress dan kecemasan karena produksi hormon endorphen selama aktifitas fisik, serta dapat meningkatkan kualitas tidur (Purnama et al., 2024). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa aktivitas fisik bukan satu-satunya factor yang mempengaruhi status gizi. Terdapat berbagai faktor seperti asupan makanan, pola makan, ataupun kebiasaan jajan. Selain itu, aktivitas sedentari juga mempengaruhi status gizi anak (Rahma & Wirjatmadi, 2020). Aktivitas sedentari atau perilaku menetap adalah perilaku terjaga yang ditandai dengan pengeluaran energi $\leq 1,5$ MET (*Metabolic Equivalent of Task*) yang sebanding dalam posisi duduk atau berbaring (Nafi'ah & Hadi, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia, dkk tahun (2024) mengenai hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa sekolah dasar pada masa pandemi covid-19 di SD Negeri Maradekayya 2 Kota Makasar yang menunjukkan

bahwa tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (Aprillia et al., 2024). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sari et al (2024) yang berlokasi di SDN 12 Dauh Puri Denpasar yang melaporkan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi siswa, sementara pola makan menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna (Sari et al., 2024). Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun aktivitas fisik penting, pola makan justru lebih berpengaruh terhadap status gizi anak. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Romadhoni et al (2018) yang berlokasi di SD Al-Falah Ciputat yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa siswa dengan aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki status gizi normal dibandingkan dengan siswa dengan aktivitas fisik rendah.

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa 9 responden dengan kebiasaan sarapan buruk dengan 2 responden memiliki status gizi lebih (2,9%), terdapat 58 responden dengan kebiasaan sarapan baik dengan 5 responden memiliki status gizi lebih (7,4%). Dari data diatas menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan sarapan buruk cenderung memiliki status

gizi baik (10,4%), begitu juga responden dengan kebiasaan sarapan baik cenderung memiliki status gizi baik (79,1%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi spearman rank diperoleh nilai $p=0,221$ yang berarti nilai $p>0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kejiwan Kabupaten Wonosobo. Kebiasaan sarapan bukan menjadi komponen utama dalam menentukan status gizi anak.

Sarapan pagi penting dilakukan karena dapat menyumbang sekitar 25-30% kebutuhan energi harian (Mahaciliawati & Fransiske, 2022). Tidak sarapan dapat menyebabkan kadar gula dalam darah turun dan berpengaruh pada fokus anak saat belajar, pusing, dan badan menjadi lemas (Kesuma et al., 2025). Apabila anak tidak fokus, maka dapat mempengaruhi konsentrasi belajar dan dapat berpengaruh pada prestasi belajar siswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chelsy, dkk (2025) dengan $p-value$ 0,636 yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara asupan sarapan pagi dan status gizi siswa SD. Sarapan tidak secara langsung mempengaruhi

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi

Variabel	Kategori	Status Gizi			N	Nilai p	R Hitung
		Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih			
Kebiasaan Sarapan	Buruk	0	7	2	9	0.221	-0.152
	Baik	0	53	5	58		

Keterangan : Uji korelasi *spearman rank* dengan nilai signifikansi $p = 0,05$ dan jumlah responden ($n=67$)

status gizi, apabila kebutuhan gizi harian terpenuhi. Penelitian ini menegaskan bahwa status gizi dipengaruhi oleh total konsumsi harian yang meliputi sarapan, snack, makan siang, snack sore, dan makan malam, serta dipengaruhi oleh kondisi kesehatan masing-masing individu, serta penyakit infeksi (Tihonksky et al., 2025). Apabila konsumsi sarapan tidak adekuat tetapi asupan gizi sepanjang hari mencukupi, maka status gizi tidak akan terpengaruh (Kasmari et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Hanim et al (2022) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SDN 48 Pekanbaru. Penelitian tersebut menegaskan bahwa meskipun responden memiliki kebiasaan sarapan, namun kualitas makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi standar gizi seimbang sehingga tidak terlalu berdampak bagi status gizi siswa (Hanim et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Antika dan Werdiharini (2025) di SDN Tegal Gede 02 Jember menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa (Antika & Werdiharini, 2025).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kejiwan Kabupaten Wonosobo. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Kejiwan Kabupaten Wonosobo.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Dalam pengambilan data menggunakan instrument berupa kuesioner yang diisi oleh siswa sekolah dasar dan dapat berpotensi mengalami bias karena secara kognitif siswa belum mampu sepenuhnya dalam mengestimasi aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan secara akurat.

Saran untuk penelitian selanjutnya, apabila memungkinkan dapat melibatkan orang tua sebagai responden pendamping terutama dalam mengisi kuesioner aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Antika, P. M. A., & Werdiharini, A. E. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Makan Jajan dengan Status Gizi Siswa SDN Tegal Gede 02 Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*, 5(1).
- Aprillia, S. D., Rahim, R., Pratiwi, U. M., & Rahman, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar pada Masa Pandemi Covid-19 di SD Negeri Maradekayya 2 Kota Makassar. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 8(1), 24–30. <https://doi.org/10.24252/alami.v8i1.39107>
- Aulia, J. N. (2022). Masalah Gizi pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 11(1), 21–27. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v7i2.21>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *British Journal of Sports Medicine* (Vol. 54, Issue 24, pp. 1451–1462). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

- Dewi, F. S., Komala, R., Rica Pratiwi, A., & Ambar Wati, D. (2022). Hubungan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Anak SDN 46 Gedong Tataan Tahun 2021. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 6(1), 17–26.
- Ermona, N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. *Amerta Nutr*, 97–105. <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i1.2018.97-105>
- Hamzah, Hasrul, & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 70–75.
- Hanim, B., Ingelia, & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/b.v3i1.570>
- Kasmari, N. M. T., Sukraniti, D. P., & Widarti, I. G. A. A. (2020). Hubungan Pola Sarapan dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar pada Anak Sekolah di SD No 1 Perean, Baturiti, Tabanan, Bali. *Journal of Nutrition Science*, 9(2).
- Kesuma, N. P. P., Mahfida, S. L., Nugroho, A., & Nuraini, N. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Siswa di SMP Muhammadiyah 2 Minggir. *Darussalam Nutrition Journal*, 9(1), 99–109. <https://doi.org/10.21111/dnj.v9i1.14269>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*.
- Mahaciliawati, S. U., & Fransiske, S. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 4.
- Nafi'ah, N., & Hadi, E. N. (2022). *Perilaku Sedentari dan Determinannya*. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Panjaitan, B., Tobing, K. N., & Harahap, S. (2020). Penyuluhan Manfaat Sarapan di SMK Yapim Sei Rotan Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(1), 82–88.
- Purnama, N. L. A., Sinawang, G. W., & Ekawati, N. (2024). Hubungan Perilaku Makan dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(7), 2771–2781. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i7.14643>
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar*. <https://doi.org/10.2473/amnt.v4i1.2020>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*.
- Sari, K. P. I., Saniathi, N. K. E., & Astini, D. A. A. A. S. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Usia 9-13 Tahun di Sekolah Dasar Negeri 12 Dauh Puri. *Aesculapius Medical Journal*, 4(1).
- Seprianty, V., Tjekyan, S., & Thaha, A. (2015). Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungaililin. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 129–134.
- Tihonksky, C., Purnadhibrata, I. M., & Vera, V. (2025). Hubungan Sarapan Pagi dengan Status Gizi Anak Sekolah Kelas 5 di SD Tunas Bangsa Denpasar Tahun 2024. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*. <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i1.566>
- Utama, L. J., Sembiring, A. C., Gressilda, J., & Sine, L. (2018). Perilaku Sarapan Pagi Kaitannya dengan Status Gizi dan Anemia pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(1), 63–68. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/>