

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN 64/IV KOTA JAMBI

Mhd.Irsal Hadi¹, Fadliyana Ekawaty², Rina Oktaria³, Suryati⁴, Lisa Anita Sari⁵
^{1,2,3,4,5} Keperawatan, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

¹Mhdirsalhadi@gmail.com ²fadliyana_ekawaty@unja.ac.id

³rina.oktaria@unja.ac.id ⁴suryati@unja.ac.id ⁵lisa.anitasari@unja.ac.id

ABSTRACT

Nutritional status is one of the indicators that reflects the health condition of school-aged children. Nutritional status is influenced by various factors, including physical activity and breakfast habits. Physical activity contributes to energy expenditure, while breakfast habits contribute to meeting the energy and nutritional needs required for children's growth and development. This study aimed to determine the relationship between physical activity and breakfast habits with nutritional status among school-aged children at SDN 64/IV Jambi City. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 88 respondents were selected using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. The instruments used were the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) to measure physical activity, a breakfast habits questionnaire to assess breakfast habits, and measurements of body weight and height to determine nutritional status. Data were analyzed using the Kendall Tau test. The results showed that most respondents had a moderate level of physical activity (47.7%), fair breakfast habits (70.5%), and good nutritional status (51.1%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between physical activity and nutritional status ($p = 0.001$; $r = -0.325$) and a significant relationship between breakfast habits and nutritional status ($p = 0.004$; $r = -0.285$). Both relationships indicated a negative direction with weak correlation strength. It can be concluded that there is a significant relationship between physical activity and breakfast habits with nutritional status among school-aged children at SDN 64/IV Jambi City.

Keywords: *Breakfast habits, nutritional status, physical activity, school-aged children.*

ABSTRAK

Status gizi merupakan salah satu indikator yang menggambarkan kondisi kesehatan anak usia sekolah. Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan. Aktivitas fisik berperan dalam pengeluaran energi, sedangkan kebiasaan sarapan berperan dalam pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN 64/IV Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 88 responden yang dipilih menggunakan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) untuk mengukur aktivitas fisik, kuesioner kebiasaan sarapan, serta pengukuran berat

badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi. Analisis data menggunakan uji *Kendall Tau*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang (47,7%), kebiasaan sarapan kategori cukup (70,5%), dan status gizi kategori gizi baik (51,1%). Analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p = 0,001$; $r = -0,325$) dan kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p = 0,004$; $r = -0,285$). Kedua hubungan menunjukkan arah negatif dengan kekuatan hubungan lemah. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN 64/IV Kota Jambi.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, anak usia sekolah, kebiasaan sarapan, status gizi.

A. Pendahuluan

Status gizi merupakan indikator kesehatan yang menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh serta berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Nabila, 2022; Isfahani et al., 2025). Status gizi yang tidak optimal dapat berdampak pada pertumbuhan fisik, daya tahan tubuh, perkembangan kognitif, dan prestasi belajar anak (Viana et al., 2025)

Permasalahan gizi masih menjadi perhatian di berbagai negara. Pada tahun 2024, tercatat sebanyak 150,2 juta anak mengalami stunting, 42,8 juta mengalami wasting, dan 35,5 juta mengalami overweight (UNICEF, World Health Organization, & Group, 2025) Di Indonesia, data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa status gizi anak berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) terdiri atas

22,2% kategori underweight, 10,1% overweight, dan 67,6% normal (Kemenkes RI, 2023). Sementara itu, di Provinsi Jambi, data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa anak usia 5–12 tahun mengalami wasting sebesar 3,03%, underweight 6,03%, overweight 12,22%, dan obesitas 11,38% (Kemenkes RI, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi kurang maupun gizi lebih masih perlu mendapat perhatian.

Status gizi anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk asupan makanan dan aktivitas fisik. (Wang et al., 2023) Aktivitas fisik berperan dalam pengeluaran energi, sedangkan kebiasaan sarapan berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan energi harian. Ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan dapat berkaitan dengan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Safitri et al., 2024).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi sehingga berperan dalam menjaga keseimbangan energi tubuh (Sulistiyana et al., 2024). Selain itu, sarapan dapat memenuhi sekitar 15–30% kebutuhan energi harian anak dan menjadi bagian dari penerapan gizi seimbang (Noviyanti et al., 2018).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki aktivitas fisik kategori sedang sebesar 58,1% dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.(ELiza et al., 2023). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa anak dengan kebiasaan sarapan baik memiliki status gizi baik sebesar 82,3%, sedangkan anak dengan kebiasaan sarapan kurang seluruhnya memiliki status gizi tidak baik.(Nuralisa et al., 2025) Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan perlu diperhatikan dalam mengkaji status gizi anak usia sekolah.

Berdasarkan data Dinas Pendidikan Kota Jambi tahun 2026, SDN 64/IV Kota Jambi memiliki 758 siswa, terdiri atas 390 siswa laki-laki dan 368 siswa perempuan.

Studi pendahuluan pada 23 April 2026 terhadap 20 siswa menunjukkan bahwa 12 siswa (60%) memiliki kebiasaan sarapan kategori kurang dan 8 siswa (40%) kategori cukup. Selain itu, sebanyak 11 siswa (55%) memiliki aktivitas fisik kategori rendah dan 9 siswa (45%) kategori sedang.

Hasil pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U menunjukkan bahwa 9 siswa (45%) berada pada kategori kurus, 5 siswa (25%) kategori normal, dan 6 siswa (30%) kategori gemuk. Temuan tersebut menunjukkan adanya permasalahan kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik serta variasi status gizi pada siswa yang perlu dikaji lebih lanjut.

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN 64/IV Kota Jambi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi bagi pihak sekolah dan tenaga kesehatan dalam mendukung upaya pemeliharaan status gizi anak melalui aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan yang baik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif observasional analitik dengan desain *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN 64/IV Kota Jambi. Penelitian dilaksanakan pada 10–11 September 2026. Populasi penelitian adalah 385 siswa kelas IV, V, dan VI, dengan jumlah sampel sebanyak 88 responden.

Sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan penambahan 10% untuk mengantisipasi kehilangan data atau ketidaklengkapan kuesioner. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling*, dengan pemilihan responden secara acak melalui metode undian pada setiap kelas sesuai proporsi jumlah sampel.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) untuk mengukur aktivitas fisik (Andriyani et al., 2024) dan kuesioner kebiasaan sarapan sebanyak 20 butir pernyataan (Ani, 2025). Status gizi ditentukan melalui

pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoise*. Hasil pengukuran digunakan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan nilai *z-score*, dengan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas sesuai standar antropometri anak yang digunakan dalam penelitian. Sebelum pengumpulan data, peneliti memperoleh persetujuan orang tua atau wali melalui lembar *informed consent* dan menjelaskan prosedur penelitian kepada responden.

Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel, serta secara bivariat menggunakan uji Kendall Tau untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi dan kebiasaan sarapan dengan status gizi. Hubungan dinyatakan bermakna apabila nilai $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi pada 31 Agustus 2026 dengan nomor 330/DST/UN21.8.9/PT.01.04/2026.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik

Responden		
Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	47	53,4
Perempuan	41	46,6
Total	88	100
Usia		
9 Tahun	16	18,2
10 Tahun	28	31,8
11 Tahun	36	40,9
12 Tahun	8	9,1
Total	88	100
Pekerjaan Ibu		
PNS	10	11,4
Swasta	39	44,3
Lainnya(Ibu rumah tangga)	39	44,3
Total	88	100
Pendidikan Ibu		
SD	5	5,7
SMP	5	5,7
SMA	59	67,0
Sarjana	19	21,6
Total	88	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (53,4%) dan berusia 11 tahun (40,9%). Berdasarkan karakteristik ibu, pekerjaan swasta dan ibu rumah tangga masing-masing memiliki persentase 44,3%, sedangkan pendidikan ibu paling banyak adalah SMA (67,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi BB Dan TB

Karakteristik Responden		
Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat Badan		

23-30	20	22,7
31-38	21	23,9
39-46	20	22,7
47-54	22	25,0
55-70	5	5,7
Total	88	100

Tinggi Badan		
118-127	5	5,7
128-137	11	12,5
138-147	39	44,3
148-157	27	30,7
158-167	6	6,8
Total	88	100

Berdasarkan Tabel 2, kelompok berat badan terbanyak berada pada rentang 47–54 kg, yaitu 22 responden (25,0%). Sementara itu, kelompok tinggi badan terbanyak berada pada rentang 138–147 cm, yaitu 39 responden (44,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas

Fisik Responden		
Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	9	10,2
Rendah	34	38,6
Sedang	42	47,7
Tinggi	2	2,3
Sangat Tinggi	1	1,1
Total	88	100

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang, yaitu 42 siswa (47,7%), diikuti kategori rendah sebanyak 34 siswa (38,6%). Sementara itu, sebanyak 9 siswa (10,2%) memiliki aktivitas fisik sangat rendah, 2 siswa (2,3%) kategori tinggi, dan 1 siswa (1,1%) kategori sangat tinggi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Responden

Kategori Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	4	4,5
Cukup	62	70,5
Kurang	22	25,0
Total	88	100

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan kategori cukup, yaitu 62 siswa (70,5%). Selanjutnya, sebanyak 22 siswa (25,0%) memiliki kebiasaan sarapan kategori kurang, sedangkan 4 siswa (4,5%) berada pada kategori baik.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden

Kategori Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Gizi Buruk	1	1,1
Gizi Kurang	3	3,4
Gizi Baik	45	51,1
Gizi Lebih	17	19,3
Obesitas	22	25,0
Total	88	100

Berdasarkan Tabel 5, sebagian besar responden memiliki status gizi baik, yaitu 45 siswa (51,1%). Namun, sebanyak 22 siswa (25,0%) mengalami obesitas dan 17 siswa (19,3%) berada pada kategori gizi lebih. Sementara itu, sebanyak 3 siswa (3,4%) memiliki status gizi kurang dan 1 siswa (1,1%) berada pada kategori gizi buruk.

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi										P - Value		
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas			Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		f	%
Sangat Rendah	0	0,0	0	0,0	3	3,4	0	0,0	6	6,8	9	9,2	0,0325
Rendah	1	1,1	1	1,1	1	1,1	1	1,1	5	5,7	3	3,6	
Sedang	0	0,0	1	1,1	3	3,4	3	3,4	8	8,0	4	4,7	
Tinggi	0	0,0	1	1,1	1	1,1	0	0,0	0	0,0	2	2,3	
Sangat Tinggi	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	1,1	1	1,1	
Total	1	1,1	3	3,4	5	5,7	4	4,5	14	15,9	8	8,8	

Berdasarkan Tabel 6, responden dengan aktivitas fisik sedang paling banyak berada pada kategori gizi baik, yaitu 31 responden. Sementara itu, pada kelompok aktivitas fisik rendah, sebanyak 14 responden memiliki status gizi lebih.

Hasil uji *Kendall Tau* menunjukkan nilai $p = 0,001$ dan koefisien korelasi (r) = -0,325. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi pada anak usia sekolah di SDN 64/IV Kota

Jambi, dengan kekuatan hubungan yang lemah.

Tabel 7. Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi										P - Value		
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas			Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		f	%
Baik	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3	4	4	0,285
Cukup	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	6	6	
Kurang	0	0	2	2	1	1	3	3	2	2	2	2	
Total	1	1	3	3	4	4	1	1	2	2	8	8	

Berdasarkan Tabel 7. hasil penelitian responden dengan kebiasaan sarapan kategori cukup paling banyak berada pada kategori gizi baik, yaitu 29 responden. Sementara itu, pada responden dengan kebiasaan sarapan kategori kurang, sebanyak 15 responden memiliki status gizi baik dan 2 responden mengalami obesitas.

Hasil uji *Kendall Tau* menunjukkan nilai $p = 0,004$ dengan koefisien korelasi (r) = -0,285. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara

kebiasaan sarapan dan status gizi pada anak usia sekolah di SDN 64/IV Kota Jambi. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel memiliki kekuatan yang lemah.

2. Pembahasan

Gambaran Aktivitas Fisik Pada Anak usia Sekolah Di SDN 64/IV Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa SDN 64/IV Kota Jambi paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 42 responden (47,7%), diikuti kategori rendah sebanyak 34 responden (38,6%), sangat rendah sebanyak 9 responden (10,2%), tinggi sebanyak 2 responden (2,3%), dan sangat tinggi sebanyak 1 responden (1,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, meskipun masih terdapat siswa yang memiliki aktivitas fisik rendah dan sangat rendah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa aktivitas fisik anak usia sekolah didominasi kategori rendah, yaitu sebanyak 48 responden (51,6%) (Ianty et al., 2021). Penelitian lainnya juga menemukan bahwa

sebagian besar siswa memiliki aktivitas fisik kategori sangat rendah dan rendah. (Zuhriyah et al, 2021)

Berdasarkan hasil kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C), aktivitas fisik siswa terlihat dari kegiatan selama pelajaran pendidikan jasmani, bermain bersama teman saat istirahat, serta melakukan kegiatan setelah pulang sekolah dan pada akhir pekan. Pelajaran olahraga dan kegiatan bermain menjadi bagian dari aktivitas fisik yang dilakukan siswa. Namun, frekuensi aktivitas setelah pulang sekolah, pada sore hari, dan akhir pekan belum sepenuhnya konsisten pada sebagian siswa. Waktu luang juga masih dapat diisi dengan kegiatan pasif, seperti bermain gawai dan menonton televisi, sehingga kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik menjadi lebih terbatas.

Aktivitas fisik anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain usia, jenis kelamin, pola makan, dan kondisi kesehatan (Putriningtyas et al, 2023). Oleh karena itu, kategori aktivitas fisik sedang yang mendominasi hasil penelitian ini belum menunjukkan bahwa seluruh siswa telah melakukan aktivitas fisik secara optimal.

Kebiasaan bergerak perlu didukung melalui kegiatan bermain aktif, olahraga di sekolah, serta keterlibatan keluarga dalam mendorong anak melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik yang cukup penting bagi anak usia sekolah karena dapat mendukung kebugaran, pertumbuhan dan perkembangan, serta keseimbangan energi tubuh.

Gambaran Kebiasaan Sarapan Pada Anak Usia Sekolah Di SDN 64/IV Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan siswa SDN 64/IV Kota Jambi paling banyak berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 62 responden (70,5%), diikuti kategori kurang sebanyak 22 responden (25,0%) dan kategori baik sebanyak 4 responden (4,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kebiasaan sarapan yang cukup, tetapi penerapannya belum sepenuhnya optimal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan kategori cukup, yaitu sebanyak 56 responden (66,7%). (Ani, 2025). Meskipun demikian, masih

sedikit siswa dalam penelitian ini yang memiliki kebiasaan sarapan kategori baik.

Berdasarkan hasil kuesioner kebiasaan sarapan, kebiasaan siswa dapat dilihat dari ketersediaan makanan di rumah, jenis makanan yang dikonsumsi, keteraturan sarapan, serta pemahaman mengenai manfaat sarapan. Hasil jawaban kuesioner menunjukkan bahwa sebagian siswa hanya kadang-kadang membeli sarapan di tempat lain ketika makanan tidak tersedia di rumah. Konsumsi buah saat sarapan juga belum dilakukan secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan siswa belum sepenuhnya memenuhi pola sarapan yang beragam dan bergizi seimbang. Dengan demikian, kategori cukup yang mendominasi hasil penelitian belum menggambarkan bahwa seluruh siswa telah menerapkan kebiasaan sarapan yang baik secara konsisten.

Kebiasaan sarapan pada anak dapat dipengaruhi oleh ketersediaan waktu pada pagi hari, variasi makanan, kebiasaan keluarga, serta pengetahuan dan peran orang tua dalam menyediakan makanan (Nurrohmah et al, 2025).

Pendidikan dan pekerjaan ibu juga dapat berkaitan dengan kebiasaan sarapan anak melalui pengetahuan gizi, pengaturan waktu pagi hari, serta penyediaan makanan di rumah (Khomsan et al., 2025; Sunarti et al., 2019)

Gambaran Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SDN 64/IV Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa SDN 64/IV Kota Jambi paling banyak berada pada kategori gizi baik, yaitu sebanyak 45 responden (51,1%), diikuti obesitas sebanyak 22 responden (25,0%), gizi lebih sebanyak 17 responden (19,3%), gizi kurang sebanyak 3 responden (3,4%), dan gizi buruk sebanyak 1 responden (1,1%). Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki status gizi baik. Namun, masih terdapat siswa dengan status gizi lebih dan obesitas yang perlu mendapat perhatian.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa sebagian besar anak sekolah dasar memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 27 responden (71%) (Ruaida et al, 2023). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa kategori gizi baik merupakan

kategori yang paling banyak ditemukan pada anak sekolah dasar, yaitu sebanyak 37 responden (68,5%)(Inamah et al, 2023).

Status gizi anak usia sekolah berkaitan dengan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh untuk menunjang aktivitas serta pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti asupan makanan, kondisi kesehatan, penyakit infeksi, kondisi sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan kebiasaan sarapan (Owa et al., 2025)

Dalam penelitian ini, masih ditemukannya siswa dengan kategori gizi lebih dan obesitas menunjukkan bahwa status gizi yang baik belum merata pada seluruh responden. Sebaliknya, keberadaan siswa dengan gizi kurang dan gizi buruk juga menunjukkan bahwa masalah gizi dapat ditemukan dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi.

Berdasarkan hasil tersebut, pemenuhan gizi anak perlu diperhatikan melalui konsumsi makanan yang beragam dan seimbang, kebiasaan sarapan yang baik, serta aktivitas fisik yang teratur. Perhatian terhadap status gizi tidak hanya berfokus pada anak dengan

berat badan berlebih, tetapi juga pada anak yang mengalami kekurangan gizi. Dengan demikian, pemantauan status gizi secara berkala dan dukungan keluarga serta sekolah diperlukan untuk membantu memenuhi kebutuhan gizi anak sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangannya.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SDN 64/IV Kota Jambi

Hasil analisis menggunakan uji *Kendall Tau* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN 64/IV Kota Jambi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar ($r = -0,325$) menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan korelasi yang lemah. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak usia 8–10 tahun ($p = 0,005$) (Ayudianningsih et al., 2025). Penelitian lainnya juga menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak

sekolah dasar ($p=0,011$) (Eliza et al, 2023).

Hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi berkaitan dengan keseimbangan energi yang masuk melalui makanan dan energi yang digunakan tubuh untuk melakukan aktivitas. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pengeluaran energi, sedangkan rendahnya aktivitas fisik dapat mengurangi energi yang digunakan tubuh apabila asupan energi tetap melebihi kebutuhan. Keseimbangan energi tersebut berperan dalam menjaga status gizi anak (Buanasita, 2022; Asyhari, 2021). Karena itulah, aktivitas fisik yang teratur perlu dibiasakan sejak usia sekolah untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga status gizi anak.

Meskipun demikian, kekuatan korelasi yang lemah menunjukkan bahwa hubungan aktivitas fisik dengan status gizi tidak sepenuhnya menggambarkan keterkaitan kedua variabel pada setiap siswa. Status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti asupan makanan dan kondisi kesehatan. Dengan demikian, upaya menjaga status gizi anak perlu dilakukan melalui pembiasaan

aktivitas fisik yang cukup serta pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang.

Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SDN 64/IV Kota Jambi

Hasil analisis menggunakan uji *Kendall Tau* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN 64/IV Kota Jambi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,004 ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar ($r=-0,285$) menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan korelasi yang lemah.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi anak ($p=0,027$) (Swantrisa et al, 2023). Penelitian lainnya juga menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa sekolah dasar ($p=0,009$) (Antika et al, 2022).

Berdasarkan tabulasi silang, kelompok siswa dengan kebiasaan sarapan kategori cukup dan status gizi baik merupakan kombinasi yang

paling banyak ditemukan, yaitu sebanyak 29 responden (33,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dan status gizi dapat berkaitan, meskipun kebiasaan sarapan yang cukup belum tentu diikuti status gizi yang sama pada setiap siswa.

Sarapan merupakan salah satu kesempatan untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi setelah tubuh tidak memperoleh asupan selama tidur malam. Kebiasaan sarapan dengan makanan yang beragam dan bergizi seimbang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi anak untuk menunjang aktivitas sehari-hari dan pertumbuhan.

Namun, hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian siswa masih kadang-kadang membeli sarapan ketika makanan tidak tersedia di rumah dan mengonsumsi buah saat sarapan.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan kebiasaan sarapan yang beragam dan bergizi seimbang belum sepenuhnya konsisten. Status gizi juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti asupan makanan secara keseluruhan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan.

D. Kesimpulan

Adanya hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN 64/IV Kota Jambi. Hasil uji *Kendall Tau* menunjukkan hubungan aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,325 dan *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$), serta hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,285 dan *p-value* = 0,004 ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, Indra, F. Dwi, Priambadha, E. N., & Malebogo, A. A. M. (2024). Validity And Reliability Of The Indonesian Version Of Physical Activity Questionnaire For Adolescents (Paq-A) And Older Children (Paq-C). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 18–31.
- Ani, P. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn 13 Kota Jambi. Universitas Jambi.
- Antika, P. M. A., & Werdiharini, A. E. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Makan Jajan Dengan Status Gizi Siswa Sdn Tegal Gede 02 Jember. *Harena: Jurnal Gizi*, 5(1).
- Aulia, J. N. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 21–27.
- Ayudianningsih, N. G., & Zalliyanti, A. C. (2025). Aktifitas Fisik Dan

- Dampaknya Terhadap Status Gizi Anak Usia 8 – 10 Tahun. *Indonesian Journal Of Nutrition Science And Food*, 5(1), 1–7.
- Buanasita, A. (2022). *Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik Dan Kebugaran* (1st Ed.; M. Nasrudin, Ed.). Jawa Tengah: Pt Nasya Expanding Management.
- Eliza, Abresa, P., Susyani, & Sumarman. (2023). Asupan Zat Gizi Makro, Makanan Jajanan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Sd. *Jurnal Pustaka Padi*, 2(1), 1–7.
- Eliza, Abresa Prima, Susyani, & Sumarman. (2023). Asupan Zat Gizi Makro, Makanan Jajanan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Anak Sd. *Jurnal Pustaka Padi*.
- Ianty, A. T., Dese, C., & Dennys, D. (2021). Hubungan Asupan Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2). Retrieved From [Http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm](http://Journal.Um-Surabaya.Ac.Id/Index.Php/Jkm)
- Inamah, Rasako, H., Sari, M. P., Tuasikal, Biduri Risna, & Kaluku, K. (2023). Hubungan Konsumsi Jajanan Dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 156 Maluku Tengah. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 14(1), 60–69.
- Isfahani, Ayunda Isfanda, Rahamyanti, Y. (2025). Gambaran Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kecamatan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar Ayunda. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(2), 445–449.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riskesdas Jambi 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Khomsan, A., Khuzaimah, U., Azhim, Muhammad Nuzul, & Kawareng, Andi Tenri. (2025). *Gizi Anak Usia Sekolah*. Bogor: Pt Penerbit Ipb Press.
- Noviyanti, Retno Dwi Kusudaryati, D. Pertiwi Dyah. (2018). *Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Anak Usia Sekolah*. Nuha Medika Yogyakarta.
- Nuralisa, Bolang, A. S. L., & Kapantow, N. H. (2025). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Di Sekolah Dasar Negeri 72 Manado. *Health & Medical Sciences*, 2(2), 8. <https://doi.org/10.47134/phms.v2i2.341>
- Nurliani Asyhari, H. (2021). *Gizi Olahraga* (M. Nasrudin, Ed.). Jawa Tengah: Pt Nasya Expanding Management.
- Nurrohmah, A., Insani, H. M., Santunu, Ayu Mutiara, & Prameswari Fajria Saliha Puspita. (2025). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Gizi Seimbang Orang Tua Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar Islam Terpadu Di Kabupaten Bogor. *Indonesian Journal Of Health Development*, 7(1), 45–55.
- Owa, Maria Goreti, Ningtyas, Rahayu Palulun, Jeny, O., Joao, Paulo Costa, Joao, Bosco Da Setiawan, & Christina, T. (2025). *Kesehatan Gizi Anak Usia Sekolah*. Ganesha Kreasi Semesta.
- Putriningtyas, Natalia Desy Cahyati, Widya Hary Rengga, Wara Dyah. (2023). *Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, Dan Kualitas Tidur*. Lppm Universitas Negeri Semarang.
- Ruaida, N., Sammeng, W., & Haluruk,

- Merlin K. (2023). Pola Makan Dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Sd Inpres 36 Rumah Tiga. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(2), 305–315.
- Safitri, R., Suci, W. P., & Aziz, A. R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 07(02).
- Sulistiyana, Solikah, Caturia Sasti, Nurseskasatmata, N. L., Saputra, S. Eureka, Nurvitriana, Y. D., Nidya Comdeca Wijayanti, Karunia Fauzi, A., & Christianingsih, Siska Nugraha, A. B. K. (2024). *Aktivitas Fisik Dalam Kesehatan*. Eureka Media Aksara.
- Sunarti, Wahyuni, L., & Hartini. (2019). *Gizi Seimbang*. Kalimantan Timur: Cv. Media Sains Indonesia.
- Swantrisa, H. B., Atmadja, T. F. A., & Hidayanti, L. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Di Sdn Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor Tahun 2022. *Nutrition Scientific Journal*, 2(2), 51–58.
- Unicef, World Health Organization, & Group, W. B. (2025). *Levels And Trend In Child Malnutrition*.
- Viana, R. S., De Araújo-Moura, K., & De Moraes, A. C. F. (2025). Worldwide Prevalence Of The Double Burden Of Malnutrition In Children And Adolescents At The Individual Level: Systematic Review And Meta-Regression. *Jornal De Pediatria*, 101(2), 158–166.
<https://doi.org/10.1016/J.Jped.2024.11.010>
- Wang, K., Niu, Y., Lu, Z., Duo, B., Effah, C. Y., & Guan, L. (2023). The Effect Of Breakfast On Childhood Obesity: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Frontiers In Nutrition*, Vol. 10. Frontiers Media Sa.
<https://doi.org/10.3389/Fnut.2023.1222536>
- Zuhriyah, A., & Indrawati, V. (2021). Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Siswa Sdn Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 1(1), 45–52.