

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS IN SCHOOL-AGED CHILDREN AT SDN PAKIS 1 SURABAYA

WAHYU NUR INDAH SARI
202102028

School-aged children today are at high risk of nutritional imbalance due to a lack of physical activity and excessive consumption of foods high in calories, fat, and sugar. Normal nutritional status in school-aged children can be achieved by ensuring adequate nutrient intake according to the body's needs, combined with sufficient physical activity. The purpose of this study is to identify the relationship between physical activity and nutritional status in school-aged children at SDN Pakis 1 Surabaya. The study design is correlational with a cross-sectional approach. The research was conducted on April 25, 2025. The study population consisted of students at SDN Pakis 1 Surabaya who met the inclusion criteria, totaling 81 respondents, using proportional random sampling. The research instruments used were the PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Children) to measure physical activity levels and the BMI/U chart to assess nutritional status. The data revealed that 44% of children had low physical activity levels and 59% had normal nutritional status. The results of the Spearman's rank correlation test showed a significant relationship between physical activity and nutritional status ($p\text{-value} = 0.000$). There was a very strong negative correlation ($r = -0.768$), meaning that the lower the physical activity level, the higher the risk of overweight or even obesity. Schools are encouraged to optimize students' physical activity by increasing extracurricular sports programs such as badminton and basketball.

Keywords: *Children, Physical Activity, Nutritional Status*

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN PAKIS 1 SURABAYA

WAHYU NUR INDAH SARI

202102028

Anak usia sekolah saat ini memiliki risiko tinggi mengalami ketidakseimbangan status gizi karena kurangnya aktivitas fisik dan banyak konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula. Status gizi normal pada anak usia sekolah dapat tercapai dengan terpenuhinya asupan bergizi sesuai kebutuhan tubuh disertai aktivitas fisik yang cukup. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN Pakis 1 Surabaya. Desain penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 April 2025. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi SDN Pakis 1 Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 81 responden menggunakan teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire for Children*) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan grafik IMT/U untuk menilai status gizi. Diperoleh data sebanyak 44% anak memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan 59% anak yang memiliki status gizi normal. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,000$). Terdapat hubungan negatif sangat kuat ($r = -0,768$) yang berarti semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka anak memiliki status gizi lebih atau bahkan obesitas. Sekolah diharapkan dapat mengoptimalkan siswa-siswi untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan menambah program kegiatan ekstrakurikuler olahraga seperti bulu tangkis dan basket.

Kata kunci: Anak Usia Sekolah, Aktivitas Fisik, Status Gizi