



**HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN STATUS GIZI
PASCA PANDEMI COVID-19 PADA ANAK USIA SEKOLAH
DASAR DI SDN 6 NANGA BULIK, KABUPATEN LAMANDAU**

SKRIPSI

**OLEH:
JOHAN ANDRIYANTO
NIM: 017222069**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN
TAHUN 2024**



**HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN STATUS GIZI
PASCA PANDEMI COVID-19 PADA ANAK USIA SEKOLAH
DASAR DI SDN 6 NANGA BULIK, KABUPATEN LAMANDAU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

**OLEH:
JOHAN ANDRIYANTO
NIM: 017222069**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN STATUS GIZIPASCA
PANDEMI COVID-19 PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SDN 6
NANGA BULIK, KABUPATEN LAMANDAU**

Disusun oleh:

JOHAN ANDRIYANTO

NIM: 017222069

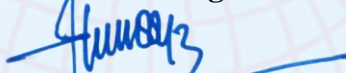
Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 07 Februari 2024

Tim Penguji:

Ketua/Pembimbing Utama



Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0609018805

Anggota/Penguji I



Ns. SUKARNO, S.Kep., M.Kep

0624128204

Anggota/Penguji II



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0627097501

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes

NIDN. 0614087402

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep

NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Johan Andriyanto

Nim 017222069

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi berjudul “Hubungan *Sedentary Behavior* Dengan Status Gizi Pasca Pandemi Covid-19 Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN 6 Nanga Bulik, Kabupaten Lamandau” adalah:

- 1) Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
- 2) Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
- 3) Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan saksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Fiki Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0609018805

Ungaran. Januari 2024



Johan Andriyanto
NIM. 017222069

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Johan Andriyanto

Nim 017222069

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas
Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul “Hubungan *Sedentary Behavior* Dengan Status Gizi Pasca Pandemi Covid-19 Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN 6 Nanga Bulik, Kabupaten Lamandau” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Januari 2024



Johan Andriyanto

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Johan Andriyanto
Tempat, Tanggal Lahir : Temanggung, 19 Juni 1989
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Jl. Sempalau, RT. 12C, Kelurahan Nanga Bulik,
Kecamatan Bulik, Kabupaten Lamandau
Kalimantan Tengah

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tahun 1994 - 2000 SDN 1 Palih Baru
2. Tahun 2000 - 2003 MTS Miftahul Huda Kotawaringin Barat
3. Tahun 2003 - 2006 SMAN 1 Bulik
4. Tahun 2006 - 2009 AKPER Al-Kautsar Temanggung
5. Tahun 2023- sekarang Universitas Ngudi Waluyo

DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Juwaris
Nama Ibu : Istiyanah
Pekerjaan : Swasta
Alamat : Jl. J.C Rangkap, RT 01, Kelurahan Nanga Bulik,
Kecamatan Bulik, Kabupaten Lamandau, Kalimantan
Tengah

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2024
Johan Andriyanto
NIM. 017222069

**Hubungan *Sedentary Behavior* Dengan Status Gizi Pasca Pandemi Covid-19
Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN 6 Nanga Bulik, Kabupaten
Lamandau**

ABSTRAK

Latar belakang: Konsekuensi jangka panjang dari krisis Covid-19 meliputi peningkatan drastis prevalensi stunting, kelebihan berat badan serta obesitas. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan peningkatan konsumsi makanan olahan yang mengandung kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi secara terus-menerus. Gaya hidup tradisional yang tergantikan dengan gaya hidup yang kurang aktif atau aktivitas sedentari (*sedentary behavior*), yang berdampak pada meningkatnya risiko kelebihan berat badan anak usia sekolah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *sedentary behavior* dengan status gizi anak usia sekolah dasar pada SDN 6 Nanga Bulik Kabupaten Lamandau.

Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 76 responden.

Hasil: Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa hubungan antara *sedentary behavior* pasca pandemi Covid-19 dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di SDN 6 Nanga Bulik dapat diketahui dengan nilai signifikansi $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ dengan koefisien korelasi positif sebesar 0,519. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *sedentary behavior* terhadap status gizi pada anak SDN 6 Nanga Bulik Kabupaten Lamandau.

Saran: Disarankan agar sekolah dapat menambah kegiatan senam pagi dan kegiatan fisik ringan lainnya sebelum memulai kegiatan belajar, serta memberikan edukasi baik untuk siswa maupun orang tua tentang gerakan beraktivitas sehat.

Kata kunci: *Sedentary Behavior*, Status Gizi, Anak Usia Sekolah

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Program
Health Faculty
Thesis, January 2024
Johan Andriyanto
NIM. 017222069

**The Relationship between *Sedentary Behavior* and Post-Covid-19 Pandemic
Nutritional Status in Elementary School Age Children at SDN 6 Nanga Bulik,
Lamandau Regency**

ABSTRACT

Background: The long-term consequences of the Covid-19 crisis include a drastic increase in the prevalence of stunting, overweight and obesity. This is caused by a lack of physical activity and a continuous increase in consumption of processed foods containing high levels of sugar, salt and fat. Traditional lifestyles are being replaced by less active lifestyles or *sedentary behavior*, which has an impact on increasing the risk of being overweight in school-aged children.

Objective: This study aims to determine the relationship between *sedentary behavior* and the nutritional status of elementary school age children at SDN 6 Nanga Bulik, Lamandau Regency.

Method: The research design used in this research is descriptive quantitative type with a cross sectional approach. The number of samples used was 76 respondents.

Results: The results of this research show that the relationship between *sedentary behavior* after the Covid-19 pandemic and nutritional status in elementary school age children at SDN 6 Nanga Bulik can be seen with a significant p-value of $0.001 < 0.05$ with a positive correlation coefficient of 0.518 . From these results it is concluded that there is a strong relationship between *sedentary behavior* and nutritional status in children at SDN 6 Nanga Bulik, Lamandau Regency.

Suggestion: It is recommended that schools add morning exercise and other light physical activities before starting learning activities, as well as providing education for both students and parents about healthy activities.

Keywords: *Sedentary Behavior*, Nutritional Status, School Age Children

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan *Sedentary Behavior* Dengan Status Gizi Pasca Pandemi Covid-19 Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN 6 Nanga Bulik, Kabupaten Lamandau”. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini melibatkan banyak pihak, untuk itu perkenankan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dan sekaligus Penguji II yang telah memberikan arahan dan bimbingan.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing utama sekaligus ketua penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, saran dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ns. SUKARNO, S.Kep., M.Kep selaku Penguji I yang telah memberikan arahan dan bimbingan.
6. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu serta arahan dalam menyelesaikan seluruh kegiatan perkuliahan
7. Istri dan Anak-anak yang senantiasa mendukung, memberikan doa serta motivasi untuk menyelesaikan studi, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya
8. Keluarga besar penulis yang selalu memberikan semangat serta motivasi agar skripsi ini segera selesai
9. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan doa, semangat dan bantuannya
10. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah SWT mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, Aamiin Ya Robbal Alamin.

Ungaran, Januari 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Teoritis	9
1. Sedentary Behavior.....	9
2. Status Gizi.....	24
3. Indeks Masa Tubuh (IMT).....	39
4. Anak Usia Sekolah	42
5. Hubungan Sedentary Behavior Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah	44
B. Kerangka Teori	47
C. Kerangka Konsep.....	48
D. Hipotesis	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Desain Penelitian	49
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	49
C. Subjek Penelitian	49
D. Definisi Operasional	52
E. Pengumpulan Data	53
F. Pengolahan Data.....	54
G. Analisis Data	56
J. Etika Penelitian	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Hasil Penelitian.....	59
1. Aktivitas Sedentary Behavior	59
2. Status Gizi Siswa	59
3. Hubungan Sedentary Behavior dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Pada SDN Nanga Bulik 6.....	60

B. Pembahasan	61
C. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V PENUTUP.....	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69
Lampiran	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian	47
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian.....	52
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Aktivitas Sedentary Behavior	59
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Status Gizi berdasarkan Indeks IMT.....	59
Tabel 4.3 Crosstabulation Sedentary Behavior dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Pada SDN Nanga Bulik 6.....	60