

ABSTRAK

Melly Khairunnisa Aqilla : Hubungan Aktivitas *Sedentary* Dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Anak Usia 10-11 Tahun Di SD Swasta Harapan Paya Bakung. Skripsi. Program Studi Gizi. Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan.2025.

Status gizi anak di Indonesia yang tidak optimal masih menjadi masalah di beberapa tahun terakhir. Status gizi dipengaruhi antara pemasukan dan pengeluaran energi. Aktivitas *sedentary* yang berlebih dapat memicu status gizi yang tidak optimal bahkan penyakit degeneratif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi anak usia 10-11 tahun di SD Swasta Harapan Paya Bakung. Tempat penelitian di SD Swasta Harapan Paya Bakung. Waktu penelitian Bulan September-Oktober 2024. Populasi penelitian ini adalah kelas 4 dan 5 SD yang berusia 10-11 tahun dengan jumlah 42 responden. Teknik pengambilan sampel secara *Total Sampling* dengan total responden sebanyak 42. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Teknik mengumpulkan data menggunakan kuesioner, pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pengukuran Aktivitas *Sedentary* menggunakan *Adolescent Activity Questionnaire (ASAQ)* 7x24 jam. Pengukuran Asupan Energi menggunakan *Food Recall* 3x24 Jam. Pengukuran Status Gizi menggunakan *Micronutrient* dan Timbangan Digital. Teknik analisis data secara deskriptif, uji *Kolerasi Pearson*, dan Uji Regresi Linier Berganda.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh sebesar 57,1% responden dengan aktivitas *sedentary* sedang. Sebanyak 59,5% responden dengan asupan energi cukup. Sebanyak 59,5% responden dengan status gizi baik. Hasil uji kolerasi pearson terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi dengan nilai koefisien kolerasi sebesar 0,476 dan nilai *p-value* 0,001 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin baik aktivitas *sedentary* responden, maka semakin baik status gizinya. Hasil uji kolerasi pearson terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan energi dengan status gizi dengan nilai koefisien kolerasi sebesar 0,871 dan nilai *p-value* 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin baik asupan energi responden, maka semakin baik status gizinya. Hasil uji regresi linier berganda terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi Anak Usia 10-11 Tahun SD Swasta Harapan dengan *p-value* 0,000 dan nilai $Y = -9.368 + 0,146 + 0,076$. Nilai koefisien regresi variabel aktivitas *sedentary* (X1) bernilai positif yaitu 0,146 yang artinya aktivitas *sedentary* berhubungan positif dengan status gizi responden. Nilai koefisien regresi variabel asupan energi (X2) bernilai positif yaitu 0,076 yang artinya asupan energi berhubungan positif dengan status gizi responden. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas *sedentary* dan asupan energi berhubungan dengan status gizi Anak Usia 10-11 tahun SD Swasta Harapan Paya Bakung.

Kata Kunci : Aktivitas *Sedentary*, Asupan Energi, Status Gizi

ABSTRACT

Melly Khairunnisa Aqilla : *The Relationship between Sedentary Activity and Energy Intake with Nutritional Status Children Aged 10-11 Years at SD Swasta Harapan Paya Bakung. Undergraduate Thesis. Nutrition Study Program. Family Welfare Education. Faculty of Engineering. Medan State University. 2025.*

The suboptimal nutritional status of children in Indonesia has been a problem in recent years. Nutritional status is influenced by energy intake and expenditure. Excessive sedentary activity can trigger suboptimal nutritional status and even degenerative diseases. This study aims to determine the relationship between sedentary activity and energy intake with the nutritional status of children aged 10-11 years at SD Swasta Harapan Paya Bakung. The research location is SD Swasta Harapan Paya Bakung. The research period is September-October 2024. The population of this study was grades 4 and 5 SD aged 10-11 years with a total of 42 respondents. The sampling technique was Total Sampling with a total of 42 respondents. The research design used was Cross Sectional. The data collection technique used questionnaires, weight and height measurements. Measurement of Sedentary Activity using the Adolescent Activity Questionnaire (ASAQ) 7x24 hours. Measurement of Energy Intake using Food Recall 3x24 hours. Measurement of Nutritional Status using Microtoise and Digital Scales. Descriptive data analysis techniques, Pearson Correlation test, and Multiple Linear Regression Test.

Based on the results of this study, 57.1% of respondents with moderate sedentary activity were obtained. As many as 59.5% of respondents with sufficient energy intake. As many as 59.5% of respondents with good nutritional status. The results of the Pearson correlation test showed a positive and significant relationship between sedentary activity and nutritional status with a correlation coefficient value of 0.476 and a p-value of 0.001 at a significance level of 0.05, meaning that the better the respondent's sedentary activity, the better their nutritional status. The results of the Pearson correlation test showed a positive and significant relationship between energy intake and nutritional status with a correlation coefficient value of 0.871 and a p-value of 0.000 at a significance level of 0.05, meaning that the better the respondent's energy intake, the better their nutritional status. The results of the multiple linear regression test showed a positive and significant relationship between sedentary activity and energy intake with the nutritional status of Children Aged 10-11 Years of SD Swasta Harapan with a p-value of 0.000 and a Y value = $-9.368 + 0.146 + 0.076$. The regression coefficient value of the sedentary activity variable (X1) is positive, namely 0.146, which means that sedentary activity is positively related to the nutritional status of respondents. The regression coefficient value of the energy intake variable (X2) is positive, namely 0.076, which means that energy intake is positively related to the nutritional status of respondents. The results of the study showed that sedentary activity and energy intake were related to the nutritional status of Children Aged 10-11 Years of SD Swasta Harapan Paya Bakung.

Keywords: Sedentary Activity, Energy Intake, Nutritional Status