



HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN DAYA INGAT SESAAT PADA ANAK USIA SEKOLAH

HANDIKA FIRMANA JUAN FAHREZI



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan antara Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Daya Ingat Sesaat pada Anak Usia Sekolah” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juni 2025

Handika Firmana Juan Fahrezi
I14012110037

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

HANDIKA FIRMANA JUAN FAHREZI. Hubungan antara Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Daya Ingat Sesaat pada Anak Usia Sekolah. Dibimbing oleh IKEU EKAYANTI.

Daya ingat sesaat pada anak usia sekolah dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi status gizi, tingkat aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan dan hubungan karakteristik seperti usia, uang saku, besar keluarga, pendapatan keluarga, pendidikan ayah dan ibu, status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan daya ingat sesaat pada anak usia sekolah di SDN Semplak 02. Desain penelitian yang digunakan adalah Cross sectional study dengan sampel anak usia sekolah berjumlah 40 orang. Sampel diambil menggunakan metode stratified random sampling. Sebagian besar subjek memiliki status gizi normal, melakukan aktivitas fisik dalam kategori rendah, memiliki kualitas tidur yang baik, dan memiliki daya ingat sesaat yang sangat baik. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara karakteristik subjek dan karakteristik keluarga dengan daya ingat sesaat ($p<0,05$). Terdapat perbedaan signifikan status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin ($p<0,05$). Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi ($p<0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan daya ingat sesaat ($p<0,05$).

Kata kunci: aktivitas fisik, anak usia sekolah, daya ingat sesaat, kualitas tidur, status gizi

ABSTRACT

HANDIKA FIRMANA JUAN FAHREZI. Correlation between Nutritional Status, Physical Activity, Sleep Quality with Short-term Memory in School-aged Children. Supervised by IKEU EKAYANTI.

Short-term memory in school-aged children can be influenced by several factors, including nutritional status, physical activity levels, and sleep quality. This research aims to analyze the differences and correlations between characteristics such as age, allowance, family size, family income, parental education, nutritional status, physical activity, and sleep quality with short-term memory in school-aged children at SDN Semplak 02. The research design used is a cross-sectional study with a sample of 40 school-aged children. The sample was taken using a stratified random sampling method. Most subjects had normal nutritional status, engaged in low levels of physical activity, had good sleep quality, and exhibited excellent short-term memory. The results showed a significant correlation between the characteristics of the subjects and family characteristics with short-term memory ($p<0.05$). There were significant differences in nutritional status, physical activity, and sleep quality based on gender ($p<0.05$). There were significant correlations found between physical activity and sleep quality with nutritional status ($p<0.05$). There were also significant correlations between nutritional status, physical activity, and sleep quality with short-term memory ($p<0.05$).



Keywords: nutritional status, physical activity, school-aged children, short-term memory, sleep quality

©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



©Hak cipta milik IPB University

IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.





HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP DAYA INGAT SESAAT PADA ANAK USIA SEKOLAH

HANDIKA FIRMANA JUAN FAHREZI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1 Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Skripsi : Hubungan antara Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Daya Ingat Sesaat pada Anak Usia Sekolah
Nama : Handika Firmana Juan Fahrezi
NIM : I1401211037

Disetujui oleh

Pembimbing :
Dr. Ir. Ikeu Ekyanti, M.Kes.

Diketahui oleh

Plh. Ketua Departemen Gizi Masyarakat :
Zuraidah Nasution, S.TP., M.Sc., Ph.D.
NIP 198109062014042001

Tanggal Ujian:
23 Mei 2025

Tanggal Lulus: 13 JUN 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.





Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Hubungan antara Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Daya Ingat Sesaat pada Anak Usia Sekolah” ini dapat diselesaikan. Selama penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes. selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, saran, serta motivasi sejak awal penulisan proposal hingga penulisan skripsi ini selesai.
2. Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S. selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, saran, serta masukannya dalam penyempurnaan penulisan skripsi.
3. Kepala sekolah, guru, dan siswa kelas 6 SDN Semplak 2 Kota Bogor atas pemberian izin, sarana, dan waktu untuk dilaksanakannya penelitian ini.
4. Seluruh dosen Departemen Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu dan membimbing penulis selama berkuliah.
5. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan, doa, dan kasih sayangnya.
6. Rahmayanti Rahayu yang selalu membantu, menemani, dan memotivasi penulis dalam hal apapun termasuk penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman dekat di Gizi Masyarakat, yaitu Bismi dan Afkar, yang selalu memotivasi, mendukung dan membantu penulis.
8. Teman-teman Gizi Masyarakat 58 (Kanigara Adiwidja) dan staf Program Studi Sarjana Ilmu Gizi atas bantuan dan dukungannya selama proses penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya ilmiah ini masih terdapat kekurangan, namun penulis berharap semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat untuk banyak pihak.

Bogor, Juni 2025

Handika Firmana Juan Fahrezi

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.





DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	6
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Contoh	6
3.3 Jenis dan Cara Penarikan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Definisi Operasional	16
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	17
4.1 Karakteristik Subjek	17
4.2 Karakteristik Keluarga	20
4.3 Status Gizi	24
4.4 Aktivitas Fisik	27
4.5 Kuaitas Tidur	29
4.6 Daya Ingat Sesaat	31
4.7 Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi	33
4.8 Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Daya Ingat	36
V SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Simpulan	42
5.2 Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	57

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR TABEL	
3.1 Nilai p untuk perhitungan jumlah minimal subjek	8
3.2 Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	9
3.3 Pengkategorian dan analisis variabel penelitian	10
3.4 Klasifikasi status gizi menurut IMT/U	11
3.5 Cara pemberian skor dan interpretasi data aktivitas fisik anak menggunakan PAQ-C	12
3.6 Cara pemberian dan interpretasi data kualitas tidur anak menggunakan PSQI	13
3.7 Komponen gangguan masalah tidur	14
3.8 Digit span test berdasarkan jumlah seri dan ulangan	15
3.9 Tingkat korelasi dan kekuatan korelasi	15
4.1 Sebaran data dan hasil uji hubungan karakteristik subjek dengan daya ingat sesaat	17
4.2 Sebaran data dan hasil uji hubungan karakteristik keluarga dengan daya ingat sesaat	20
4.3 Sebaran data status gizi (IMT/U) subjek berdasarkan jenis kelamin	25
4.4 Sebaran data aktivitas fisik subjek berdasarkan jenis kelamin	27
4.5 Sebaran data kualitas tidur subjek berdasarkan jenis kelamin	29
4.6 Sebaran data daya ingat sesaat subjek berdasarkan jenis kelamin	31
4.7 Hasil uji hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi	33
4.8 Hasil uji hubungan status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan daya ingat sesaat	37

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka pemikiran hubungan antara status gizi, aktivitas fisik, dan kualitas tidur, dengan daya ingat sesaat pada anak usia sekolah	5
3.1 Kerangka pemilihan subjek penelitian	7

DAFTAR LAMPIRAN

1 Surat keterangan lolos kaji etik	58
2 Naskah penjelasan sebelum persetujuan dari orang tua subjek	59
3 Naskah penjelasan sebelum persetujuan dari subjek	62
4 Formulir informed consent untuk orang tua/wali subjek	65
5 Formulir informed assent untuk subjek	66
6 Kuesioner karakteristik subjek dan keluarga subjek	67
7 Lampiran kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	68
8 Kuesioner <i>Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)</i>	70
9 Hasil uji normalitas, uji beda, dan uji hubungan menggunakan SPSS	73