



## **HUBUNGAN STATUS GIZI, KEBIASAAN OLAHRAGA, DAN KEBUGARAN FISIK DENGAN KONSENTRASI ANAK USIA SEKOLAH**

**NADYA AZZAHRA SALSABILLA SARAGIH**



**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 titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

# IPB University

*@Hak cipta milik IPB University*



**IPB University**

Bogor, Indonesia

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 Status Gizi, Kebiasaan Olahraga, dan Kebugaran Fisik dengan Konsentrasi 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, Januari 2025

Nadya Azzahra Salsabilla Saragih  
I1401201086

- 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 titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

# IPB University

©Hak cipta milik IPB University



**IPB University**  
Bogor, Indonesia

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 titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

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

## ABSTRAK

NADYA AZZAHRA SALSABILLA SARAGIH. Hubungan Status Gizi, Kebiasaan Olahraga, dan Kebugaran Fisik dengan Konsentrasi Anak Usia Sekolah. Dibimbing oleh RIMBAWAN dan MUHAMMAD ARIES.

Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan status gizi, kebiasaan olahraga dan kebugaran fisik dengan konsentrasi dan faktor risiko yang mempengaruhi konsentrasi anak usia sekolah. Status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri, kebiasaan olahraga diperoleh melalui kuesioner, tes kebugaran dari IPB-KUHS *research*, dan konsentrasi diperoleh menggunakan instrumen *Grid Concentration Test*. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* yang melibatkan 98 subjek. Mayoritas subjek memiliki status gizi baik (62,2%), kebiasaan sarapan setiap hari (67,3%), kebiasaan olahraga baik (56,1%), kebugaran fisik sangat rendah (75,5%), dan konsentrasi kurang (53,1%). Kebugaran fisik yang rendah dipengaruhi oleh faktor *screen time* yang berlebih (95,9%) dan durasi tidur subjek yang kurang (85,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara status gizi, kebiasaan olahraga, dan kebugaran fisik dengan konsentrasi anak usia sekolah ( $p>0,05$ ). Faktor risiko yang mempengaruhi konsentrasi merupakan salah satu tes kebugaran yaitu *repeated side jump* (OR sedang: 1,8; 95% CI: 0,5-6,9; OR kurang: 4,5; 95% CI: 11,2-17,1).

Kata kunci: kebiasaan olahraga, kebugaran fisik, konsentrasi, status gizi

## ABSTRACT

NADYA AZZAHRA SALSABILLA SARAGIH. The Correlation between Nutritional Status, Exercise Habits, and Physical Fitness with Concentration of School-Age Children. Supervised by RIMBAWAN and MUHAMMAD ARIES.

The study aim to analyze the correlation between nutritional status, exercise habits and physical fitness with concentration and risk factors that affect the concentration of school-age children. Nutritional status was obtained through anthropometric measurements, exercise habits was obtained through questionnaires, physical fitness tests from IPB-KUHS research, and learning concentration was obtained using the Grid Concentration Test instrument. This study used a cross-sectional study design and involved 98 subjects. The majority of subjects had good nutritional status (62.2%), daily breakfast habits (67.3%), good exercise habits (56.1%), very low physical fitness (75.5%), and poor concentration (53.1%). Low physical fitness was influenced by excessive screen time (95.9%) and the subject's insufficient sleep duration (85.7%). The results of this study indicate that there is no significant correlation between nutritional status, exercise habits, and physical fitness with the concentration of school-age children ( $p>0.05$ ). Risk factors that affect concentration are one of the fitness tests, namely repeated side jumps (moderate OR: 1.8; 95% CI: 0.5-6.9; low OR: 4.5; 95% CI: 11.2-17.1).

*Keywords:* concentration, nutritional status, physical fitness, exercise habits



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 2025<sup>1</sup>  
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.*



## **HUBUNGAN STATUS GIZI, KEBIASAAN OLAHRAGA, DAN KEBUGARAN FISIK DENGAN KONSENTRASI ANAK USIA SEKOLAH**

**NADYA AZZAHRA SALSABILLA SARAGIH**

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 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 titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Tim Penguji pada Ujian Skripsi:  
1 dr. Naufal Muharam Nurdin, M.Si.

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.

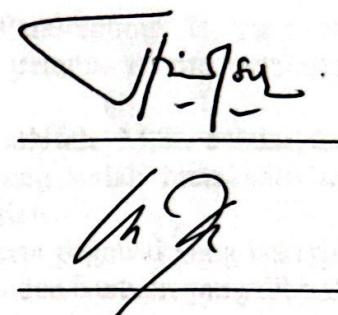


**Judul Skripsi** : Hubungan Status Gizi, Kebiasaan Olahraga, dan Kebugaran Fisik dengan Konsentrasi Anak Usia Sekolah  
**Nama NIM** : Nadya Azzahra Salsabilla Saragih  
                  : 11401201086

©Hak cipta milik IPB University

**Pembimbing 1:**  
Prof. Dr. Rimbawan

Disetujui oleh



**Pembimbing 2:**  
Muhammad Aries, S.P., M.Si.

Diketahui oleh



**Ketua Departemen Gizi Masyarakat:**  
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.  
NIP 197102011999032001

Tanggal Ujian:  
27 Desember 2024  
FB University

Tanggal Lulus: 23 JAN 2025

# IPB University

©Hak cipta milik IPB University



**IPB University**  
Bogor, Indonesia

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.



## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan proposal penelitian saya dengan judul "Hubungan Status Gizi, Kebiasaan Olahraga Dan Kebugaran Fisik, Dengan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah" dengan baik dan lancar untuk memenuhi syarat penelitian tugas akhir pada Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor. Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik berkat adanya dukungan dari berbagai pihak.

Penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Prof. Dr. Rimbawan dan selaku dosen Pembimbing I sekaligus dosen pendamping akademik yang telah memberikan saran, kritik, dan motivasi kepada penulis selama pembuatan skripsi.
2. Muhammad Aries S.P., M.Si. selaku dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran, kritik, dan motivasi kepada penulis selama pembuatan skripsi
3. Reisi Nurdiani, S.P., M.Si. dan Dr. Ir. Melly Lathifah, M.Si. selaku dosen pendamping dan penanggungjawab penelitian yang sudah membantu serta memberikan saran dan masukan saat proses penelitian.
4. Bapak dan Ibu Dosen, Staf Komisi Pendidikan, serta pegawai yang bekerja di lingkungan Departemen Gizi Masyarakat atas ilmu dan bantuan yang diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
5. Pihak SD dan SMP Bina Bangsa Sejahtera Bogor yang telah memberikan izin dan membantu proses pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua tercinta yaitu Bapak Ridho Wardany Saragih dan Ibu Mutiara Purba, serta kakak dan adik-adik penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan kasih sayang kepada penulis.
7. Annisa Bagus, Merry, Lovenly, dan Fikri selaku teman-teman dekat penulis yang senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis dan memberikan semangat.
8. Teman-teman seperjuangan Gizi Masyarakat Angkatan 57 yang saling memberikan dukungan dan motivasi khususnya Prina, Sucita, Hana, Nazwa, Aisyah, Najwa, Ratih dan teman satu bimbingan penulis Delvia dan Michelle.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun sebagai perbaikan dari proposal ini. Semoga proposal ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Januari 2025

*Nadya Azzahra Salsabilla Saragih*

# IPB University

©Hak cipta milik IPB University



**IPB University**  
Bogor, Indonesia

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 ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
<b>I PENDAHULUAN</b>	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	4
<b>II KERANGKA PEMIKIRAN</b>	5
<b>III METODE</b>	7
3.1 Desain, Waktu, dan Tempat	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	9
3.5 Definisi Operasional	14
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	15
4.1 Karakteristik Subjek	15
4.2 Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan	16
4.3 Kebiasaan Olahraga	17
4.4 Perilaku <i>Screen time</i>	18
4.5 Durasi Tidur	20
4.6 Kebugaran Fisik	21
4.7 Konsentrasi	22
4.8 Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi	23
4.9 Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Konsentrasi	24
4.10 Hubungan Kebugaran Fisik dengan Konsentrasi	25
4.11 Faktor yang Berpengaruh terhadap Konsentrasi	26
<b>V SIMPULAN DAN SARAN</b>	28
5.1 Simpulan	28
5.2 Saran	28
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	29
<b>LAMPIRAN</b>	35

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 titik merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



3.1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan	8
3.2	Variabel penelitian dan kriteria pengukuran	10
3.3	Klasifikasi jumlah nilai rangkaian tes kebugaran fisik	13
4.1	Sebaran karakteristik subjek	15
4.2	Sebaran subjek berdasarkan status gizi	16
4.3	Sebaran subjek berdasarkan kebiasaan olahraga keseluruhan	17
4.4	Sebaran subjek berdasarkan kategori kebiasaan olahraga	18
4.5	Sebaran subjek berdasarkan screentime keseluruhan	19
4.6	Sebaran subjek berdasarkan durasi tidur keseluruhan	20
4.7	Sebaran subjek berdasarkan kebugaran fisik	21
4.8	Sebaran subjek berdasarkan tingkat konsentrasi	22
4.9	Sebaran status gizi dengan konsentrasi subjek	23
4.10	Sebaran kebiasaan olahraga dengan konsentrasi subjek	24
4.11	Sebaran kebugaran fisik dengan konsentrasi subjek	25
4.12	Faktor risiko tingkat konsentrasi	26

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1	Surat Kaji Etik	36
2	Naskah Penjelasan	37
3	Lembar persetujuan	38
4	Kuesioner karakteristik siswa	39
5	Kuesioner kebiasaan sarapan	40
6	Kuesioner kebiasaan olahraga	41
7	<i>Screentime</i>	42
8	Kuesioner durasi tidur	43
9	Kuesioner kebugaran fisik	44
10	Kuesioner konsentrasi	45
11	Ketentuan penilaian kebugaran fisik	48