

HUBUNGAN STATUS GIZI, KEBIASAAN OLAHRAGA DAN KEBUGARAN FISIK DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF SISWA SD DAN SMP

DELVIA ARRIVAA ARSHI HERMAWAN



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



@Hak cipta milik 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.

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 Kesejahteraan Subjektif Siswa SD dan SMP” 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

Delvia Arrivaa Arshi Hermawan
I1401201084

- 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

DELVIA ARRIVAA ARSHI HERMAWAN. Hubungan Status Gizi, Kebiasaan Olahraga, dan Kebugaran Fisik dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa SD dan SMP. Dibimbing oleh RIMBAWAN dan MELLY LATIFAH.

Kesejahteraan subjektif merupakan faktor penting bagi perkembangan siswa karena kualitas siswa di masa sekarang akan mempengaruhi masa depan. Kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh status gizi, kebiasaan olahraga, dan kebugaran fisik. Meskipun demikian, status gizi, kebiasaan olahraga, dan kebugaran fisik masih menjadi tantangan bagi sebagian besar siswa Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara status gizi, kebiasaan olahraga, dan kebugaran fisik dengan kesejahteraan subjektif siswa SD dan SMP. Status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri, kebiasaan olahraga diperoleh melalui kuesioner. Tes kebugaran fisik dari IPB-KUHS *research*, dan kesejahteraan subjektif diperoleh menggunakan instrumen *Student Subjective Well-being Questionnaire* (SSWQ). Desain penelitian menggunakan *cross sectional study* dengan melibatkan 98 subjek yang dipilih secara *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan di SD dan SMP IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor. Responden terdiri dari 62 laki-laki dan 36 perempuan dengan rentang usia 10-14 tahun. Sebanyak 62,2% subjek memiliki status gizi baik, 56,1% memiliki kebiasaan olahraga yang baik, 75,5% memiliki kebugaran fisik sangat rendah, dan 44,9% memiliki tingkat kesejahteraan subjektif sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) antara status gizi dan kebiasaan olahraga dengan kesejahteraan subjektif, namun terdapat hubungan positif signifikan ($p < 0,05$) antara kebugaran fisik dengan kesejahteraan subjektif siswa.

Kata kunci: kebiasaan olahraga, kebugaran fisik, kesejahteraan subjektif, status gizi

ABSTRACT

DELVIA ARRIVAA ARSHI HERMAWAN. Correlation between Nutritional Status, Exercise Habits, and Physical Fitness with Subjective Well-being of Elementary and Junior High School Student. Supervised by RIMBAWAN dan MELLY LATIFAH.

Subjective well-being is an important factor for students' development as the quality of students today will affect the future. Subjective well-being can be influenced by nutritional status, exercise habits, and physical fitness. However, nutritional status, exercise habits, and physical fitness remain challenges for most elementary and junior high school students. This study aims to identify the relationship between nutritional status, exercise habits, and physical fitness with the subjective well-being of elementary and junior high school students. Nutritional status was obtained through anthropometric measurements, exercise habits were assessed using questionnaires, physical fitness was measured using the IPB-KUHS



fitness test, and subjective well-being was measured using the Student Subjective Well-being Questionnaire (SSWQ). The research used a cross-sectional study design involving 98 subjects selected through purposive sampling. The study was conducted at SD and SMP IT Bina Bangsa Sejahtera Bogor. The respondents consisted of 62 males and 36 females aged 10-14 years. A total of 62.2% of the subjects had good nutritional status, 56.1% had good exercise habits, 75.5% had very low physical fitness, and 44.9% had moderate levels of subjective well-being. The results of the correlation test showed no significant relationship ($p > 0.05$) between nutritional status and exercise habits with subjective well-being. However, there was a significant positive relationship ($p < 0.05$) between physical fitness and students' subjective well-being.

Keyword: exercise habits, nutritional status, physical fitness, subjective well-being

- 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 mengumunkan 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 milik IPB, tahun 2025
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 milik 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

HUBUNGAN STATUS GIZI, KEBIASAAN OLAHRAGA, DAN KEBUGARAN FISIK DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF SISWA SD DAN SMP

DELVIA ARRIVAA ARSHI HERMAWAN

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

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 mengumunkan 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 Kesejahteraan Subjektif Siswa SD dan SMP
Nama : Delvia Arrivaa Arshi Hermawan
NIM : 11401201084

@Hak cipta milik 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.

Disetujui oleh

Pembimbing 1:
Prof. Dr. Rimbawan

Pembimbing 2:
Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si.

Diketahui oleh

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



Tanggal Ujian:
13 Januari 2025

Tanggal Lulus: 31 JAN 2025



@Hak cipta milik 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Status Gizi, Kebiasaan olahraga, dan Kebugaran Fisik dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa SD dan SMP”. Tujuan penyusunan skripsi ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi di Program Studi Ilmu Gizi, Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tentu tidak akan berhasil tanpa dukungan dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Prof. Dr. Rimbawan selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi I dan Ibu Dr. Ir. Melly Latifah, M.Si. selaku pembimbing skripsi II yang telah sabar dan senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, saran, dan dukungan kepada penulis selama proen perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Terima kasih kepada Ibu Reisi Nurdiani, SP., M.Si. selaku dosen penguji skripsi dan pemandu seminar yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun dalam penyusunan skripsi. Terima kasih kepada seluruh dosen dan tenaga pendidikan Departemen Gizi Masyarakat FEMA IPB atas ilmu dan bantuannya kepada penulis selama berkuliah di Gizi IPB.

Terimakasih kepada Kepala sekolah dan guru-guru SD dan SMP IT Bina Bangsa Sejahtera yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian di SD dan SMP, serta siswa yang telah bersedia mengikuti penelitian hingga selesai. Terima kasih kepada Nadya Azzahra yang telah bersama-sama melaksanakan penelitian dengan penulis dari awal hingga selesai. Teman-teman enumerator (Anisa, Annisa, Adit, Devira, Dania, Fadhila, Fadhli, Hana, Nila, Tika, Tristan) yang telah membantu penulis dalam pengambilan data penelitian, serta Arwa, Rizka, Widiana, dan Mustika selaku pembahas seminar yang turut memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada kedua orang tua penulis, Ibu Siti Julaeha dan Bapak Ujang R. Hermawan yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan yang tiada henti. Terima kasih kepada teman dekat penulis, Firman Ahyana yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, dan doa untuk menyemangati penulis dalam penyelesaian tugas akhir ini. Terima kasih kepada teman-teman Drasatya Kinanthya Gizi Masyarakat 57 atas kebersamaan, semangat, dukungan, dan bantuannya selama perkuliahan dan pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut memberikan saran, motivasi, dan masukan dalam proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka atas kritik, saran, dan masukan yang membangun untuk perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat baik kepada penulis maupun pihak yang membutuhkan, serta bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Bogor, Januari 2025

Delvia Arrivaa Arshi Hermawan

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



@Hak cipta milik 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 mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 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 Operational	13
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	15
4.1 Karakteristik Subjek	15
4.2 Status Gizi	15
4.3 Kebiasaan Olahraga	16
4.4 Kebugaran Fisik	17
4.5 Kesejahteraan Subjektif	19
4.6 Hubungan Status Gizi dengan Kesejahteraan Subjektif	20
4.7 Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kesejahteraan Subjektif	21
4.8 Hubungan antara Kebugaran Fisik dengan Kesejahteraan Subjektif	22
VI SIMPULAN DAN SARAN	24
6.1 Simpulan	24
6.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	29
RIWAYAT HIDUP	45



DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	8
3.2	Pengategorian variabel	10
3.3	Ketentuan penilaian kebugaran fisik untuk anak laki-laki	12
4.1	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik	15
4.2	Sebaran subjek berdasarkan status gizi menurut jenis kelamin	16
4.3	Sebaran subjek berdasarkan kebiasaan olahraga	17
4.4	Sebaran subjek berdasarkan kebugaran fisik menurut jenis kelamin	18
4.5	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kesejahteraan subjektif	19
4.6	Hubungan antara status gizi dengan kesejahteraan subjektif	21
4.7	Hubungan antara status gizi dengan kesejahteraan subjektif	22
4.8	Hubungan antara kebugaran fisik dengan kesejahteraan subjektif	23

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Kaji Etik	30
2	Lembar persetujuan subjek	31
3	Kuesioner Penelitian	32
4	20 m <i>Shuttle Run (Round-Trip Endurance Run) Record Sheet</i>	38
5	Lembar catatan kebugaran fisik	40