

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK 10 – 12 TAHUN
(Studi Kasus SD Pesantren Al Basyariyah)**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh
Bagus Khoerul Anam
NIM 1903850

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK 10-12 TAHUN
(Studi Kasus SD Pesantren Al Basyariyah)**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Bagus Khoerul Anam
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak dapat disalin sebagian atau seluruhnya, baik dengan mencetak
ulang, difoto copy, atau menggunakan cara lainnya, kecuali dengan izin dari
penulis

LEMBAR PERSETUJUAN

BAGUS KHOERUL ANAM

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK 10-12 TAHUN
(Studi Kasus SD Pesantren Al Basyariyah)

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:
Pembimbing I



Dr. H. Agus Mahendra, MA.

NIP. 196308241989031002

Pembimbing II



Gano Sumarno, M. Pd

NIP. 198203222015041001

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Dr. Lukmanul Haqim Lubay, M.Pd

NIP. 197508122009121004

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN
JASMANI PADA ANAK 10-12 TAHUN
(Studi Kasus SD Pesantren Al Basyariyah)**

Bagus Khoerul Anam

Program Studi PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Kebugaran jasmani adalah indikator kesehatan yang penting pada anak-anak karena dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka serta perkembangan fisik dan kognitif. Pada rentang usia 10-12 tahun anak-anak umumnya lebih aktif secara fisik, pemenuhan gizi yang cukup serta tidur yang cukup diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kebutuhan tidur usia 10-12 tahun membutuhkan waktu 10 jam, kenyataannya usia sekolah terutama siswa SD yang tinggal di pesantren memiliki aktivitas yang padat yang mengakibatkan waktu istirahat dan tidur berkurang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada anak 10-12 tahun di SD Pesantren Al Basyariyah. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian yaitu siswa berusia 10-12 tahun di SD Pesantren Al Basyariyah yang berjumlah 100 responden. Sampel penelitian terdiri dari 90 responden di SD Pesantren Al Basyariyah. Analisis data bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dan analisis multivariat menggunakan uji regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani dengan nilai p-values $0,018 < 0,05$. Sedangkan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai p-values $0,600 > 0,05$. Peneliti menyarankan bagi siswa yang tinggal di SD Pesantren Al Basyariyah untuk menjaga kesehatan dengan cara makan yang bergizi dan tidur yang cukup serta meningkatkan kebugaran jasmani.

Kata kunci: Status gizi, kualitas tidur, kebugaran jasmani

**RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND SLEEP QUALITY
PHYSICAL FITNESS IN CHILDREN 10-12 YEARS
(Case Study of SD Al Basyariyah Islamic Boarding School)**

**Bagus Khoerul Anam
Program Study PGSD Penjas, Indonesian University of Education**

ABSTRACT

Physical fitness is an important indicator of health in children because it can affect their quality of life and physical and cognitive development. At the age of 10-12 years children tend to be more physically active, adequate nutrition and sufficient sleep are needed to support optimal growth and development. The need for sleep at the age of 10-12 years requires 10 hours. In fact, school-age students, especially elementary school students who live in Islamic boarding schools, have busy activities which result in reduced rest and sleep time. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional status and sleep quality with physical fitness in children aged 10-12 years at SD Al Basyariyah Islamic Boarding School. This study used an analytic observational method with a cross sectional design. The research population is students aged 10-12 years at Al Basyariyah Islamic Boarding School with a total of 100 respondents. The research sample consisted of 90 respondents at SD Al Basyariyah Islamic Boarding School. Bivariate data analysis used the Chi-Square test and multivariate analysis used the logistic regression test. The result showed that there was a relationship between nutritional status and physical fitness with a p-value of $0.018 < 0.05$. Meanwhile, there is no significant relationship between sleep quality and physical fitness with p-values of $0.600 > 0.05$. Researchers suggest for students who live in Al Basyariyah Islamic Boarding School to maintain health by eating nutritious food and getting enough sleep and increasing physical fitness.

Keywords: *Nutritional status, sleep quality, physical fitness*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
Bab I Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang.	1
1.2 Rumusan Masalah.	4
1.3 Tujuan Penelitian.	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
Bab II Kajian Pustaka.	6
2.1 Konsep Dasar Status Gizi.	6
2.1.1 Pengertian Gizi.	6
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.	6
2.1.3 Evaluasi Status Gizi.	8
2.2 Konsep Dasar Kualitas Tidur.	8
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur.	8
2.2.2 Jenis-jenis Tidur.	8
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.	9
2.2.4 Manfaat Kualitas Tidur.	10
2.2.5 Penentuan Kualitas Tidur.	12
2.3 Konsep Dasar Kebugaran Jasmani.....	13
2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani.	13
2.3.2 Komponen Kebugaran Jasmani.....	13
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.	14
2.3.4 Manfaat Kebugaran Jasmani.	16
2.3.5 Pengukuran Kebugaran Jasmani.	17
2.3.6 Kriteria Penilaian Standar Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	21

2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan	21
2.4.1. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani.....	21
2.4.2 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani	22
2.5 Kerangka Teori	22
2.6 Kerangka Konsep.....	23
2.7 Hipotesis	24
Bab III Metode Penelitian.	25
3.1 Desain Penelitian.	25
3.2 Partisipan.....	25
3.3 Populasi dan Sampel.	26
3.4 Instrumen Penelitian.	27
3.5 Prosedur Penelitian	28
3.6 Analisis Data.	28
Bab IV Hasil Dan Pembahasan.....	31
4.1 Hasil Penelitian.	31
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi.	31
4.1.2 Gambaran Karakteristik	32
4.1.3 Data Hasil Penelitian.....	34
4.2 Pembahasan Data Penelitian.	38
Bab V Simpulan, Implikasi, Rekomendasi.	40
5.1 Kesimpulan.	40
5.2 Implikasi.	40
5.3 Rekomendasi.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	27
Tabel 4.1 Jadwal Kegiatan di Pesantren.	32
Tabel 4.2 Karakteristik Responden.	33
Tabel 4.3 Analisis Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani.	35
Tabel 4.4 Analisis Kualitas Tidur dan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	
.....36	
Tabel 4.5 Analisis Multivariat.....	36
Tabel 4.6 Analisis <i>Logistic Regression</i>	37
Tabel 4.7 Model Summary.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	22
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian	23
Gambar 3.1. Korelas Antar Variabel.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Tes Kebugaran Jasmani.....	46
Lampiran 2. SK Pembimbing.....	47
Lampiran 3. Kuesioner Kualitas Tidur.....	52
Lampiran 4. Kisi-kisi Kualitas Tidur.	55
Lampiran 5. Standar Indeks Massa Tubuh Umur 10-12 Tahun.....	56
Lampiran 6. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.	59
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	60

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori. 2015. “濟無No Title No Title No Title.” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* 3 (April): 49–58.
- Arikunto, S. 2011. *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktik / Suharsimi Arikunto*. Ed. Rev. V. Jakarta.
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bangun. *Sehat Itu Mudah*. Bandung: Indonesia Publishing House.
- Barnard, C. 2002. *Kiat Jantung Sehat. (Terjemahan Sofia Mansoor)*. Bandung: Penerbit Kaifa.
- BPS. 2021. “Angka Anak Tidak Sekolah Menurut Jenjang Pendidikan dan Jenis Kelamin 2019-2021.” *Badan Pusat Statistik*. <https://www.bps.go.id/indicator/28/1986/1/angka-anak-tidak-sekolah-menurut-jenjang-pendidikan-dan-jenis-kelamin.html>.
- Buyse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer, D.J. 2000. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. In *Rush, J. et al. Handbook of Psychiatric Measures*. American Psychiatry Association. Washington DC.
- Cholik, M.T. & Maksum. 2007. *Sport Development Index (konsep, metodologi dan aplikasi)*. Jakarta: PT Indeks.
- Cornia, I.G., Merryana, A. dkk. 2018. “Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Makasiswa UKM Taekwondo.” <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i1.2018.90-96>.
- Irianto, D.P. 2004. *No Title. Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. 1 ed. Yogyakarta: Andi.
- . 2006a. *Bugar dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- . 2006b. *N*. Yogyakarta: Andi Offset.
- . 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan (Pertama)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Egi, dkk. 2017. “Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri Di Smk Kertha Wisata Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwarumalang.” *Nursing News* 2 (1): 292–303.
- Fikawati, dkk. 2018. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Fikawati., Sandra., & Ahmad, S. 2018. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: Rajagrafindo Persad.

- Haryanta, A. T., & Sujatmiko. 2012. *Kamus Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (1 ed.)*. Surakarta: Aksarra Sinergi Media.
- Hasiana, V., & Desintha, S. 2015. *Kampanye Aktivitas Pola Tidur Sehat Pada Remaja. eProceedings of Art & Design, 2(1)*. Diambil dari <http://librarye proceeding.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/2399>.
- Hidayat, A A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irawan, M. Anwari. 2007. *Nutrisi Energi dan Performa Olahraga. Polton Sport Science & Performance Lab Volume 1, Nomor 4*.
- Kemendes RI. 2013a. *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga: Ditjen Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- . 2013b. *Pedoman Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Melalui Upaya Kesehatan Sekolah*. Direktorat Bina Kesehatan Kerja dan Olahraga: Ditjen Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- . 2016. “6. Istirahat Cukup_285x285mm.pdf.” *Istirahat Cukup*. www.promkes.depkes.go.id.
- Kravitz, L. 2001. *Panduan Bugur Total*. Jakarta: PT. Raja Gravindo.
- Lutan, R. 2002. *Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mardalena, I. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan (Pertama)*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Miftahul dan Junaidi. 2016. “Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang.” *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 04: 467–71.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga- Modul Penjasorkes.
- Munipiddin. 2018. “Munipiddin 1 , Muhammad Husni Tamim 2 , Rina Nopiana 3” 1 (2): 50–59.
- Mutohir, TC., & Ali, M. 2007. *Sport Development Index, Konsep Metodologi dan Aplikasi, Alternatif Baru Mengukur Kemajuan Pembangunan Bidang Olahraga*. Jakarta: Bessindo Primalaras.

- Sapto, W. 2021. "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani." *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi* 09 (02): 19–27.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>.
- Nurhasan. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik*. 4 ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Rahman, R., Topan, A. 2015. *Analisis Statistik Penelitian Kesehatan (Prosedur Pemilihan Uji Hipotesis Penelitian Kesehatan)*. Bogor: In Media.
- Rismayanthi, C. 2012. "Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa." *Jurnal Kependidikan* Volume 42: Halaman 29 – 38.
- Rismayanthi, C. 2012. "Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa." In . Vol. 42, 10.
- Rismayanthi, C. 2012. "Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa." *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran* 42 (1): 117021.
- Siswanto., Susila., Suyanto. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Sofiah. 2020. "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri." *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan* 8 (1): 59. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7255>.
- Sugiyono. 2022a. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- . 2022b. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2012. *SPSS untuk Paramedis*. Yogyakarta: Gava Media.
- Supariasa. 2018. *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tampil. 2017. "Analisis Regresi Logistik Untuk Menentukan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa FMIPA Universitas Sam Ratulangi Manado." *d'CARTESIAN* 6 (2): 56. <https://doi.org/10.35799/dc.6.2.2017.17023>.

Wulandari, & Rizki, S. 2022. “Hubungan Status Gizi (IMT), Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi di PT. Coca Cola Bottling Indonesia (Cikedokan Plant/Ckr-B).” *Media Gizi Kesmas* 11 (1): 246–56.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.246-256>.