

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi merupakan faktor penting yang memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan anak. Pada masa usia sekolah dasar, anak berada dalam periode pertumbuhan yang sangat pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) menyatakan bahwa gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan menjaga berat badan normal. Pengetahuan mengenai gizi sangat diperlukan agar anak mampu memahami pentingnya makanan sehat serta menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang berkaitan dengan pemahaman seseorang mengenai jenis makanan, kandungan zat gizi, serta manfaatnya bagi kesehatan tubuh. Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang yang memengaruhi terbentuknya tindakan dan perilaku seseorang, termasuk dalam memilih makanan dan menerapkan gaya hidup sehat. Oleh sebab itu, pengetahuan gizi menjadi dasar dalam menentukan pilihan makanan dan gaya hidup yang sehat.

Gizi adalah zat yang diperoleh dari makanan yang diperlukan tubuh untuk menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh,

serta mengatur proses kehidupan agar tubuh tetap sehat (Almatsier, 2019). Pengetahuan tentang gizi sangat penting dimiliki oleh anak sejak dini karena dapat mempengaruhi kebiasaan makan serta perilaku kesehatan di masa depan. “Anak yang memiliki pengetahuan gizi yang baik lebih mampu memilih makanan yang sehat dan seimbang sesuai kebutuhan tubuhnya karena pengetahuan memengaruhi perilaku dalam pemilihan makanan dan penerapan pola hidup sehat (Notoatmodjo, 2012).”

Selain pengetahuan gizi, faktor lain yang sangat penting dalam menjaga kesehatan anak adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energi. Aktivitas fisik berperan dalam menjaga keseimbangan energi dalam tubuh serta membantu menjaga kesehatan fisik dan mental anak. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu pertumbuhan tulang dan otot, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mencegah berbagai masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit metabolik. Aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan pada anak (Sarmini, 2019).

Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak usia sekolah masih menjadi perhatian. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Wansyaputri, Ekawaty, dan Nurlinawati (2020) yang menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar. Anak usia sekolah sering mengalami perubahan pola makan dan gaya hidup

yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji serta kurangnya aktivitas fisik. Kondisi tersebut dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan anak. Masalah gizi pada anak dapat disebabkan oleh berbagai faktor, di antaranya pengetahuan gizi, pola makan, serta aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurmila (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa sekolah menengah pertama. Penelitian tersebut menemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang dan aktivitas fisik yang rendah, sehingga berpengaruh terhadap kondisi status gizi mereka.

Selain itu, penelitian Sartika (2025) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi anak sekolah dasar di Kecamatan Pasie Raya, Kabupaten Aceh Jaya. Anak dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki risiko lebih besar mengalami masalah status gizi, termasuk obesitas, dibandingkan dengan anak yang memiliki aktivitas fisik yang baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan kesehatan dan status gizi anak usia sekolah.

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang sangat penting untuk mendapatkan pendidikan gizi karena pada usia ini mereka mulai membentuk kebiasaan makan dan gaya hidup yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan perkembangan mereka. Lisa et al. (2025)

menjelaskan bahwa anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh pola makan yang mengandung gizi seimbang, karena asupan gizi yang cukup diperlukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan kemampuan intelektual dan konsentrasi belajar. Sebaliknya, ketidakseimbangan asupan gizi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada anak. Oleh karena itu, pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran anak untuk mengonsumsi makanan sehat dan menerapkan pola hidup yang lebih sehat, termasuk melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Namun pada kenyataannya, siswa sekolah dasar belum tentu memiliki pengetahuan gizi yang sesuai harapan serta pada aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari belum tentu optimal dan maksimal. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya edukasi gizi, pengaruh lingkungan, serta perubahan gaya hidup yang semakin sedentari akibat penggunaan teknologi dan aktivitas yang lebih banyak dilakukan secara pasif.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa pengetahuan gizi dan aktivitas fisik merupakan dua faktor penting yang dapat mempengaruhi kesehatan anak usia sekolah. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa, khususnya pada siswa sekolah dasar. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan gizi siswa serta kaitannya dengan aktivitas fisik yang mereka lakukan dalam

kehidupan sehari-hari terutama pada siswa Kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu Tahun Pelajaran 2025/2026. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam upaya meningkatkan pendidikan gizi serta mendorong penerapan pola hidup sehat pada anak usia sekolah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Aktivitas Fisik Harian Siswa Kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu Tahun Pelajaran 2025/2026.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, peneliti mengemukakan permasalahan umum yaitu “Seberapaakah keeratan hubungan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu tahun pelajaran 2025/2026 ? Lebih jelasnya masalah tersebut, dibagi ke dalam sub-sub masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat pengetahuan gizi siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu tahun pelajaran 2025/2026 ?
2. Seberapa besar tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu tahun pelajaran 2025/2026 ?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu tahun pelajaran 2025/2026 ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara hubungan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu tahun pelajaran 2025/2026. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan gizi siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu tahun pelajaran 2025/2026.
2. Mengetahui seberapa besar tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu tahun pelajaran 2025/2026.
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu tahun pelajaran 2025/2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi dunia pendidikan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberi gambaran mengenai hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu tahun pelajaran 2025/2026.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru

Penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi guru dalam memahami pentingnya pengetahuan gizi terhadap kebiasaan aktivitas fisik siswa sehari-hari. Melalui hasil penelitian ini, guru dapat mengetahui bagaimana tingkat pemahaman siswa tentang gizi dapat memengaruhi semangat, kebugaran, dan keterlibatan siswa dalam berbagai aktivitas fisik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dalam merancang kegiatan pembelajaran yang lebih menarik dan bermakna, terutama yang berkaitan dengan pola hidup sehat, pendidikan jasmani, dan pembiasaan perilaku sehat sejak dini. Guru juga dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang agar siswa memiliki energi yang cukup dalam melakukan aktivitas fisik harian. Dengan demikian, guru diharapkan mampu membimbing siswa untuk menerapkan pola hidup sehat melalui kebiasaan makan bergizi dan aktivitas fisik yang teratur sehingga dapat mendukung kesehatan, pertumbuhan, serta proses belajar siswa secara optimal.

b. Bagi Siswa

Penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi siswa dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi bagi kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Melalui penelitian ini, siswa dapat mengetahui bahwa makanan yang bergizi seimbang memiliki peran penting dalam memberikan energi, menjaga kebugaran tubuh, serta mendukung kemampuan mereka dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di rumah. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa membiasakan diri untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi sehingga mereka memiliki kondisi tubuh yang lebih sehat, aktif, dan semangat dalam belajar maupun bermain. Dengan pemahaman gizi yang baik, siswa juga dapat menyadari pentingnya menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai bagian dari pola hidup sehat sejak usia dini. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu menerapkan kebiasaan hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi dan aktivitas fisik yang cukup sehingga dapat menunjang pertumbuhan, kesehatan, dan prestasi belajar mereka secara optimal.

c. Bagi Sekolah

Penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi sekolah sebagai bahan informasi dan pertimbangan dalam meningkatkan kualitas pendidikan serta pembinaan kesehatan siswa. Hasil penelitian ini dapat membantu sekolah memahami pentingnya pengetahuan gizi dalam mendukung aktivitas fisik harian siswa sehingga sekolah dapat lebih memperhatikan penerapan pola hidup sehat di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam menyusun program pembiasaan hidup sehat, seperti edukasi gizi, kegiatan olahraga rutin, serta penyediaan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan siswa. Sekolah juga dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk meningkatkan kerja sama antara guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam membimbing siswa agar memiliki kebiasaan makan sehat dan aktif bergerak dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, sekolah diharapkan mampu menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan, kebugaran, dan perkembangan siswa secara optimal sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan lebih efektif dan menyenangkan.

d. Bagi Peneliti

Penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi peneliti dalam menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman secara langsung mengenai pentingnya gizi dan aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar. Melalui penelitian ini, peneliti dapat memahami bagaimana tingkat pengetahuan gizi siswa dapat memengaruhi aktivitas fisik harian mereka serta dampaknya terhadap kesehatan dan proses belajar siswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk mengembangkan kemampuan dalam melakukan penelitian ilmiah, mulai dari proses pengumpulan data, pengolahan data, analisis hasil penelitian, hingga penarikan kesimpulan secara sistematis dan objektif. Pengalaman tersebut diharapkan dapat meningkatkan keterampilan peneliti dalam bidang pendidikan dan kesehatan anak, khususnya yang berkaitan dengan gizi dan aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan serta memberikan kontribusi pemikiran dalam upaya meningkatkan kesadaran pentingnya gizi dan aktivitas fisik bagi siswa sekolah dasar.

e. Bagi Lembaga STKIP Persada Khatulistiwa Sintang

Penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi STKIP Persada Khatulistiwa Sintang sebagai bahan referensi akademik dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang pendidikan dasar, kesehatan, dan pembelajaran berbasis pola hidup sehat. Hasil penelitian ini dapat menambah koleksi karya ilmiah di lingkungan perguruan tinggi sehingga dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa maupun dosen sebagai sumber informasi dan bahan kajian dalam penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mendukung lembaga dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan pengabdian kepada masyarakat melalui pengembangan program edukasi tentang pentingnya gizi dan aktivitas fisik bagi siswa sekolah dasar. Hasil penelitian juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi lembaga dalam mempersiapkan calon pendidik yang memiliki pemahaman mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat di lingkungan sekolah dasar. Dengan demikian, STKIP Persada Khatulistiwa Sintang diharapkan dapat terus berkontribusi dalam menghasilkan penelitian yang bermanfaat bagi dunia pendidikan serta mendukung peningkatan kualitas kesehatan dan perkembangan peserta didik di lingkungan sekolah dasar.

E. Variabel Penelitian

Sugiyono (2019) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah atribut, sifat, atau nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi dan dipelajari untuk ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas (X) atau variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (Darmajaya, 2022). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah pengetahuan gizi.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat (Y) merupakan Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019). Adapun yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik harian siswa.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mengubah konsep dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan dapat diuji kebenarannya oleh orang lain.

1. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi sebagai kesadaran akan zat gizi dan relevansinya terhadap kesehatan dan kesejahteraan, kemampuan

menemukan informasi yang andal tentang makanan, serta pemahaman bagaimana makanan sesuai dengan pola makan seimbang. Kajian dalam *NIH - National Institutes of Health* (2025): Menegaskan bahwa pengetahuan gizi mencakup informasi mengenai zat gizi, sumber makanan, kebutuhan nutrisi, rekomendasi makan sehat, dan hubungan antara diet dengan penyakit. Pengetahuan yang tinggi dikaitkan dengan pilihan makanan yang lebih sehat dan gaya hidup yang lebih baik. Literatur Terkait Gizi Remaja (2023-2024): Pengetahuan gizi seimbang ditekankan sebagai pemahaman mengenai makanan yang aman, cara mengolah yang baik agar zat gizi tidak hilang, serta kemampuan memilih makanan berdasarkan nilai gizi, bukan sekadar daya tarik indera (rasa/rupa). Pengetahuan Gizi secara umum diartikan sebagai pemahaman seseorang mengenai konsep dan proses yang berkaitan dengan zat gizi dan kesehatan, termasuk pemahaman tentang sumber makanan, zat gizi yang dibutuhkan tubuh, pedoman diet sehat, serta hubungan antara pola makan dengan pencegahan penyakit.

Pengetahuan gizi dalam penelitian ini diukur melalui beberapa indikator berikut: (1) Menyebutkan contoh makanan sehat, (2) Mengidentifikasi gizi seimbang, (3) Menjelaskan manfaat zat gizi, (4) Menentukan kebiasaan sehat, dan (5) Mengidentifikasi sumber zat gizi. Pengetahuan gizi berperan sebagai dasar rasional yang memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih serta mengonsumsi makanan sehari-hari untuk menjaga keseimbangan gizi.

2. Aktivitas Fisik Harian

Aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh apa pun yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. WHO menekankan bahwa aktivitas fisik mencakup semua gerakan, baik saat waktu luang, transportasi, maupun bagian dari pekerjaan rumah tangga, dan menegaskan bahwa "semua gerakan itu berarti" (*all physical activity counts*). Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (2024) memaparkan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang menggerakkan otot dan membakar energi. CDC menekankan pentingnya aktivitas fisik harian untuk kesehatan fisik dan mental, termasuk aktivitas intensitas sedang (seperti jalan cepat) selama minimal 150 menit per minggu atau sekitar 30 menit per hari.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemkes) (2025) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang menggerakkan otot rangka dan menghasilkan energi/tenaga, yang penting untuk mencegah obesitas dan penyakit berbahaya. Kemenkes merekomendasikan aktivitas fisik harian yang rutin (termasuk kegiatan sehari-hari seperti mencuci, berkebun, dan naik turun tangga) selama setidaknya 30 menit setiap hari untuk menjaga kesehatan dan kebugaran.

Dapat disimpulkan bahwa Aktivitas fisik harian adalah segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka, yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (kalori) di atas

tingkat istirahat. Aktivitas ini mencakup gerakan yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan rekreasi.

Aktivitas fisik harian siswa diukur melalui indikator berikut:

(1) Aktivitas fisik di sekolah, (2) Aktivitas fisik di rumah, (3) Aktivitas fisik saat bermain, (4) Kebiasaan olahraga, (5) Intensitas dan durasi aktivitas fisik, dan (6) Kebiasaan sedentari (duduk/berbaring terlalu lama)