



**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI  
DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK SD  
NEGERI 182/V TELUK KULBI KECAMATAN  
BETARA KABUPATEN TANJUNG JABUNG BARAT  
KOTA JAMBI**

**SKRIPSI**

**FADHILAH SARI  
NIM. 10011381621146**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**



**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAANSARAPAN PAGI  
DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK SD  
NEGERI 182/V TELUK KULBI KECAMATAN  
BETARA KABUPATEN TANJUNG JABUNG BARAT  
KOTA JAMBI**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar (S1) Sarjana  
Kesehatan Masyarakat Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

**FADHILAH SARI  
NIM. 10011381621146**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

**GIZI MASYARAKAT**  
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
Skripsi, Juli 2023

Fadhilah Sari; Dibimbing oleh Dr. Rostika Flora , S.kep., M.Kes.

**Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kebugaran Jasmani Pada Anak Sd Negeri 182/V Teluk Kulbi Kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi**

xvii+76 halaman+19 tabel+3 gambar+8 lampiran

**ABSTRAK**

Sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari. Jika makanan bergizi diperlukan anak, gerak yang cukup juga mendorong maksimalnya proses belajar. karena aspek gizi dan kebugaran jasmani yang baik memberikan hasil yang maksimal bagi anak dalam masa tumbuh kembangnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kebugaran jasmani pada anak sd negeri 182/v Teluk Kulbi Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional study*, menggunakan kuesioner dan kebugaran diukur dengan tes *Harvard Step*. Data diolah menggunakan program SPSS. Jumlah sampel sebanyak 77 responden. Hasil penelitian analisis bivariat didapatkan variabel kebiasaan sarapan ( $p$ -value <0,0001), asupan gizi ( $p$ = 0,017), pengetahuan anak ( $p$ = 0,007), umur ( $p$ = 0,475), jenis kelamin ( $p$ = 0,192), status gizi kurus (0,353) dan obesitas (0,637). Pada hasil multivariat dengan pengujian *confounding* mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu asupan gizi ( $p$ = 0,72), pengetahuan anak ( $p$ = 0,162), dan Kebiasaan sarapan pagi merupakan variabel yang paling dominan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar negeri 182/v teluk kulbi ( $p$ =<0,0001; PR sebesar 17,41; 95% CI 5,05 - 79,74). Dari hasil yang didapatkan penelitian ini membuktikan bahwa variabel kebiasaan sarapan pagi, asupan gizi dan pengetahuan anak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani, sedangkan pada variabel umur, jenis kelamin, status gizi kurus dan obesitas tidak memiliki hubungan yang signifikan pada anak sekolah dasar. Sarapan pagi sangat berpengaruh lebih besar terhadap kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar. Untuk mencegah ketidak bugaran anak, bila tidak sempat sarapan pagi sebaiknya orang tua membekali anak dengan makanan atau *snack* berat yang bergizi lengkap dan seimbang.

Kata Kunci : kebiasaan Sarapan Pagi, Kebugaran Jasmani, Anak Sekolah Desa, Status Gizi

Kepustakaan : 40 (2001-2021)

**PUBLIC NUTRITION**  
**FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY**  
Thesis, Juli 2023

Fadhilah Sari; Supervised By Dr. Rostika Flora , S.Kep., M.Kes.

***The Relationship Between Breakfast Habits And Physical Fitness In Children  
At Public Elementary School 182/V Teluk Kulbi Betara District West Tanjung  
Jabung Regency Of Jambi City***

xvii+76 pages+19 tables+3 pictures+8 attachments

**ABSTRACT**

*Breakfast contributes energy by 25% of daily nutritional needs. If children need nutritious food, sufficient movement also encourages the maximum learning process. because aspects of good nutrition and physical fitness provide maximum results for children in their growth and development period. This study aims to determine the relationship between breakfast habits and physical fitness in elementary school children 182/v Teluk Kulbi, West Tanjung Jabung Regency, Jambi City. This study used a quantitative method with a cross-sectional study design, using a questionnaire and fitness was measured by the Harvard Step test. The data is processed using the SPSS program. The number of samples is 77 respondents. Results of the bivariate analysis study obtained breakfast habits ( $p$ -value  $<0.0001$ ), nutritional intake ( $p= 0.017$ ), children's knowledge ( $p= 0.007$ ), age ( $p= 0.475$ ), gender ( $= 0.192$ ), thin nutritional status (0.353) and obesity (0.637). The multivariate results with the confounding test affected physical fitness, namely nutritional intake ( $p = 0.72$ ), children's knowledge ( $p = 0.162$ ), and breakfast habits were the most dominant variables influencing physical fitness in public elementary school children 182/v Teluk kulbi ( $p = <0.0001$ ; PR of 17.41; 95% CI 5.05 - 79.74). The results obtained from this study prove that the variables of breakfast habits, nutritional intake and children's knowledge have a significant relationship with physical fitness, while the variables of age, gender, thin nutritional status and obesity have no significant relationship in elementary school children. Breakfast has a greater effect on physical fitness in elementary school children. To prevent children from being unfit, if they don't have time to eat breakfast, parents should provide their children with complete and balanced nutritious food or snacks.*

**Keywords :** Physical Fitness, Elementary School Children, Nutritional Status

**Literature :** 40 (2001-2021)

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISEME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, tanggal 28 Juli 2023

Yang bersangkutan,



Fadhilah Sari

NIM. 10011381621146

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kebugaran Jasmani Pada Anak Sekolah Dasar 182/V Kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 31 Juli 2023 dan telah diperbaiki serta sesuai dengan masukan Tim Penguji Sidang Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, 31 Juli 2023

### Tim Penguji Sidang Skripsi

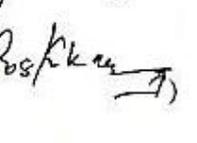
#### Ketua :

1. Fatmalina Febry, S.KM, M.Si  
NIP. 197802082002122003

(  )

#### Anggota :

1. Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH  
NIP. 199005052016072201
2. Prof. Dr. Rostika Flora, S.Kep, M.Kes  
NIP. 197109271994032004

(  )  
(  )

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



Dr. Murniarti, S.KM., M.KM.  
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi  
Kesehatan Masyarakat

Asmaripa Ainy, S.Si., M.Kes.  
NIP. 197909152006042005

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Kebiasaan Pagi Dengan Kebugaran Jasmani Pada Anak SD Negeri 182/V Teluk Kulbi Kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi” telah disetujui untuk diajukan pada tanggal 31 Juli 2023

Indralaya, 31 Juli 2023

**Pembimbing :**

1. Prof. Dr. Rostika flora, S.Kep., M.Kes.

NIP. 197109271994032004



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Fadhilah Sari  
Nim : 10011381621146  
Tempat/ Tanggal Lahir : Kuala Tungka, 14 Mei 1998  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Prum. Villa Kenali blok G5 No.07 Rt 18,  
Kecamatan Alam Barajo, Kelurahan Mayang  
Manguri, Kota Jambi, 36129  
No. HP : 089643773204  
Email : [fadhilahsari14@gmail.com](mailto:fadhilahsari14@gmail.com)

### Riwayat Pendidikan

1. SD (2004 – 2008) : SDN 05 Kuala Tungkal, jambi
2. SD (2008 – 2010) : SDN Duri kosambi 06 pgi, Jakarta Barat
3. SMP (2010 – 2013) : SMPN 10 Kota Jambi
4. SMA (2013 – 2016) : SMAN 11 Kota Jambi
5. S1 (2016–2023) : Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Peminatan Gizi Masyarakat  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

### Riwayat Organisasi

2016 – 2018 : LDF BKM ADZ-DZIKRA FKM UNSRI  
2017 – 2018 : DPM KM FKM UNSRI  
(Dewan Perwakilan Mahasiswa)  
2016 – 2019 : Himaja Sumsel  
(Himpunan Mahasiswa Jambi Sumatra Selatan)

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Puji syukur kehadiran Allah Subhanallahu wa ta'ala, yang selalu melimpahkan taufik dan hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kebugaran Jasmani Pada Anak Sekolah Dasar 182/V Kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi” ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam tak lupa peneliti lantunkan kepada junjungan Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi wassallam. Pada kesempatan ini, tidak lupa pula peneliti ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan naskah skripsi ini, terutama kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta, yang kehadiran mereka senantiasa memberikan arti, yang selalu sabar mendo'akan, menasihati serta memberikan semangat dan dukungan baik moral maupun material.
2. Keluarga besarku H. Ahmad Mutholib, terutama nenek, datok, om jumar, dan adik-adikku tersayang yang selalu memberikan semangat, do'a, dan dukungan.
3. Ibu Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.KM. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Prof. Dr. Rostika flora, S.Kep., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah sabar dan meluangkan waktu memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Fatmalina Febry, S.KM, M.Si dan ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz, M.PH selaku penguji skripsi yang telah memberikan saran, bimbingan, serta waktunya.
6. Seluruh dosen, staf, dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya yang telah memberikan didikan dan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Untuk orang terkasih Maftun sofyon yang selalu memberikanku *support*, motivasi, menggambarkan persiapan masa depan yang panjang, memberi senyuman serta semangat yang mendalam dan secara pasif mewarnai hati, dan semoga lebih dari sekedar imajinasi. *I haave to tell you thank you anyway, my dear.*
8. *Supporting system*, teman-temanku “penghuni terakhir” Ajeng, Momo, Eris, dan Puput di akhir masa perkuliahan, penyemangat ketika didera kelelahan, saling menguatkan dan mendukung satu sama lain, menasehati, mengajarkan kesabaran dan mudah-mudahan senantiasa tetap berada dalam jalan kebaikan, semoga kedepannya selalu Allah kasih kelancaran setiap urusan kita dan diberikan kesuksesan untuk kita semua.

9. Teman-teman seperjuangan saya, Nur, Rani, Tami, Nada, dan Indri yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan selama pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun sebagai bahan pembelajaran agar lebih di masa mendatang. Semoga Allah Subhanallahu wa ta`ala, senantiasa meridhoi dan memberakahi setiap langkah kita. Aamiin.

Indralaya, 24 Juli 2023

Yang bersangkutan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Fadhilah Sari', written over a circular stamp or mark.

Fadhilah Sari

Nim. 10011381621146

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISEME</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Bagi Peneliti .....	7
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat .....	7
1.4.3 Bagi Sekolah .....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	8
1.5.1 Lingkup Lokasi .....	8
1.5.2 Lingkup Waktu .....	8
<b>BAB II</b> .....	<b>9</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
2.1 Anak Sekolah Dasar .....	9
2.1.1 Karakteristik .....	9
2.2 Kebiasaan Sarapan .....	11
2.2.1 Sarapan Pagi .....	11
2.2.2 Manfaat sarapan .....	12

2.2.3 Kerugian Jika Tidak Sarapan.....	13
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sarapan Anak.....	13
2.2.5 Jenis Makanan Sarapan.....	14
2.2.6 Kebiasaan Sarapan Pagi Anak Sekolah.....	15
2.3 Status Gizi.....	16
2.3.1 Penilaian Status Gizi.....	16
2.4 Asupan Gizi.....	18
2.5 Kebugaran Jasmani.....	23
2.5.1 Fungsi Tes Kebugaran Jasmani.....	24
2.5.2 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	25
2.5.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	25
2.5.4 Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	27
2.6 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kebugaran Jasmani.....	28
2.7 Hubungan Umur dengan Kebugaran Jasmani.....	29
2.8 Hubungan Asupan Gizi Sarapan dengan Kebugaran Jasmani.....	30
2.9 Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani.....	31
2.10 Hubungan Jeni Kelamin Dengan Kebugaran Jasmani.....	33
2.11 Kerangka Teori.....	34
2.12 Penelitian Terdahulu.....	36
<b>BAB III.....</b>	<b>38</b>
<b>KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, HIPOTESIS.....</b>	<b>38</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	38
3.2 Definisi Operasional.....	39
3.3 Hipotesisi.....	42
<b>BAB IV.....</b>	<b>43</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
4.1 Desain Penelitian.....	43
4.2 Populasi dan Sampel.....	43
4.2.1 Populasi Penelitian.....	43
4.2.2 Sampel Penelitian.....	43
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	45
4.3 Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	45

4.3.1 Jenis Data.....	45
A. Data Primer.....	45
B. Data Sekunder.....	45
4.3.2 Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	46
4.4 Pengolahan Data.....	47
4.5 Validitas dan Reabilitas Data.....	48
4.6 Analisis Data dan Penyajian Data.....	48
4.6.1 Analisis Data.....	48
4.6.2 Penyajian Data.....	49
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	50
5.1.1 Gambaran Umum SDN 182/V Teluk Kulbi Kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat.....	50
5.2 Analisis Data.....	51
5.2.1 Analisis Univariat.....	51
5.2.1.1 Kebugaran Jasmani.....	51
5.2.1.2 Kebiasaan Sarapan Pagi.....	52
5.2.1.3 Umur.....	52
5.2.1.4 Jenis Kelamin.....	53
5.2.1.5 Status Gizi.....	53
5.2.1.6 Asupan Gizi.....	54
5.2.1.7 Pengetahuan Anak.....	54
5.2.2 Analisis Bivariat.....	55
5.2.2.1 Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan kebugaran jasmani.....	55
5.2.2.2 Hubungan umur dengan kebugaran jasmani.....	55
5.2.2.3 Hubungan jenis kelamin dengan kebugaran jasmani.....	56
5.2.2.4 Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani.....	56
5.2.2.5 Hubungan asupan gizi dengan kebugaran jasmani.....	57
5.2.2.6 Hubungan pengetahuan anak dengan kebugaran jasmani.....	58
5.2.3 Analisis Multivariat.....	59
5.2.3.1 Pemodelan Awal ( <i>Full Model</i> ).....	59
5.2.3.2 Uji Confounding.....	60

5.2.3.3 Model Akhir ( <i>Final Model</i> ).....	61
<b>BAB VI.....</b>	<b>62</b>
<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>62</b>
6.1 Keterbatasan Penelitian.....	62
6.2 Pembahasan.....	63
6.2.1 Kebiasaan Sarapan Pagi.....	63
6.2.2 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kebugaran Jasmani.....	64
6.2.3 Hubungan Umur dengan kebugaran jasmani.....	65
6.2.4 Hubungan Jenis Kelamin dengan Kebugaran Jasmani.....	66
6.2.5 Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani.....	68
6.2.6 Hubungan Asupan Gizi Dengan Kebugaran Jasmani.....	69
6.2.7 Hubungan Pengetahuan Anak dengan Kebugaran Jasmani.....	70
6.3 Analisis Multivariat.....	71
<b>BAB VII.....</b>	<b>73</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>73</b>
7.1 KESIMPULAN .....	73
7.2 SARAN.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Harvard Step Test.....	27
Gambar 3.1	kerangka konsep hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani.....	32
Gambar 51	Peta wilayah penelitian.....	50

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.2	Penelitian terahulu yang terkait dengan penelitian.....	27
Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	32
Tabel 4.1	Jumlah Sampel Minimal berdasarkan peneliti sebelumnya.....	44
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.....	51
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.....	51
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Umur pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.....	52
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.....	53
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Status Gizi pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.....	53
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Asupan Gizi pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.....	54
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Anak pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.....	54
Tabel 5.8	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kebugaran Jasmani pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung	

	Jabung Barat Kota Jambi.....	55
Tabel 5.9	Hubungan Umur dengan Kebugaran Jasmani pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.....	56
Tabel 5.10	Hubungan Jenis Kelamin dengan Kebugaran Jasmani pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.....	56
Tabel 5.11	Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.....	57
Tabel 5.12	Hubungan Asupan Gizi dengan Kebugaran Jasmani pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.....	57
Tabel 5.13	Hubungan Pengetahuan Anak dengan Kebugaran Jasmani pada anak SDN 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi... ..	58
Tabel 5.14	Pemodelan Awal ( <i>Full Model</i> ) Analisis Multivariat.....	59
Tabel 5.15	Uji <i>Confounding</i> .. ..	60
Tabel 5.16	Model Akhir ( <i>Final Model</i> ) Analisis Multivariat.....	61

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anak Sekolah Dasar (SD) merupakan investasi bangsa yang nantinya menjadi generasi penerus perjuangan bangsa, maka dari itu harus dipertahankan serta dinaikkan kualitas sumber daya manusianya dari sisi kesehatan maupun kepandaiannya (Judarwanto, 2006). Status gizi anak-anak sekolah yang rendah dapat memberikan dampak yang buruk pada peningkatan kualitas SDM (Rahmawati, 2014).

Anak merupakan suatu sumber daya manusia (SDM) serta generasi penerus bangsa. Gizi yang cukup menjadi salah satu faktor penting pada pengembangan kualitas SDM. Anak sekolah ialah asset Negara yang amat penting yang mejadi sumber daya manusia untuk keberhasilan pembangunan bangsa. Anak sekolah dasar merupakan anak dengan umur 7-12 tahun, mempunyai fisik yang kuat, memiliki karakteristik individu dan aktif serta tak ketergantungan pada orang tua. Keperluan gizi anak sebagian besar dipakai dalam kegiatan pembuatan serta pemeliharaan jaringan (Moehji, 2003).

Anak sekolah dasar berada dalam perkembangan yang pesat pada intelektuanya serta keterampilan dan mulai memiliki aktivitas fisik yang aktif. Dalam mendukung perkembangan fisik tersebut diperlukan bermacam zat gizi yang dibutuhkan pada kuantias yang mencukupi dalam memenuhi tumbuh kembang yang baik, sebab gizi memiliki fungsi yang amat menentukan kondisi kesehatan anak (Rahmawati 2014).

Status kekurangan gizi di Indonesia menjadi sebuah permasalahan yang perlu menerima penanganan, sebab bisa menyebabkan kondisi fisik serta mental yang buruk, menurunnya daya tahan untuk terus bekerja yang akhirnya menurunkan produktivitas serta prestasi (Depdikbud,1992). Asupan makanan bisa mendukung keperluan gizi harian serta stamina pada diri anak

itu sendiri. Pada saat pertumbuhan serta perkembangan itu pemberian asupan makanan pada siswa tak selalu bisa terselenggara secara baik, acap kali muncul permasalahan khususnya pada pemberian makanan yang tak seimbang serta menyimpang. Penyimpangan ini berakibatkan gangguan organ serta sistem tubuh bagi siswa atau murid tersebut (Suhardjo, 2003).

Kelompok anak sekolah yang berumur 7-12 tahun adalah kelompok yang berisiko terhadap gizi, juga kelompok masyarakat yang sangat mudah mengalami kelainan gizi. Secara umum kelompok ini terhubung dengan proses tumbuh kembang yang cukup pesat, yang membutuhkan zat gizi pada jumlah yang cukup besar (Sediaoetama, 2006). Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, menjadi generasi penerus serta menetapkan kualitas dari sebuah bangsa. Usaha pada peningkatan kualitas SDM wajib difokuskan sedini mungkin, sistematis serta berkaitan satu sama lain. Pemberian gizi dengan kualitas serta jumlah yang baik serta benar amat memengaruhi pertumbuhan serta perkembangan anak usia sekolah (Judarwanto, 2010).

Apabila keperluan zat gizi tersebut tak mencukupi secara terus menerus, juga dapat terjadi keterkambatan tumbuh kembang dengan manifestasi anak kurus (Wasted) serta pendek (Stunted). Oleh karena itu sarapan pagi mejadi faktor yang memengaruhi konsentrasi belajar anak di sekolah. Sarapan pagi memiliki peran penting pada pemenuhan keperluan energi anak sekolah, sebab bisa menaikkan konsentrasi dalam belajar serta mempermudah penyerapan pelajaran di sekolah, yang dapat meningkatkan prestasi belajar (Azwar, 2002). Glukosa menjadi bahan bakar yang bisa mendorong untuk meningkatkan konsentrasi, menaikkan kewaspadaan, serta memberi kekuatan bagi otak (Parreta, 2009).

Status gizi buruk pada anak bisa berdampak anak mengalami gangguan psikis, susah untuk konsentrasi, rendah diri, serta prestasi belajar menjadi menurun sebab gangguan pada pertumbuhan otak serta tingkat kepintaran (Moehji, 2003). Usaha dalam memperbaiki gizi anak supaya bisa belajar dengan baik, yakni dengan memperbaiki pola makan di keluarga dengan menekan betapa penting sarapan pagi sebelum melakukan aktivitas di sekolah, serta anjuran yang sesuai dari sisi gizi yang melaksanakan kebiasaan

sarapan pagi (Judarwanto, 2008).

Selain memerlukan asupan makanan yang bergizi, bergerak dengan cukup juga amat dibutuhkan. Apabila makanan bergizi dibutuhkan tiap anak untuk mendukung proses belajar, maka bergerak yang cukup juga menunjang dalam memaksimalkan proses belajar tersebut sebab gizi serta kebugaran jasmani yang baik memperoleh hasil yang optimal untuk anak yang sedang melalui masa pertumbuhan serta perkembangan. Aktivitas belajar bisa berlangsung dengan maksimal apabila siswa berada dalam kondisi yang baik secara jasmani serta rohani (Ethasari, 2014).

Dalam Undang – undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 9 ayat 1 dan 2 yakni orang tua memiliki hak mengarahkan, membimbing, membantu, serta memantau dan mendapatkan informasi mengenai perkembangan keolahragaan anaknya serta orang tua memiliki kewajiban memberikan dukungan pada anaknya agar aktif ikut serta dalam olahraga. Sesuai dengan kurikulum pendidikan 1994 yang sudah disempurnakan, program pendidikan jasmani tak hanya menekan kepada usaha keterampilan gerak saja namun juga pencapaian derajat kesehatan jasmani tersebut, diharapkan bisa menjadi dasar untuk siswa dalam meraih prestasi belajar yang maksimal (Ardianto 2012).

Kebugaran jasmani didapatkan dengan bergerak ataupun berolahraga. Olahraga bisa menaikkan kinerja jantung serta paru-paru yang dimana baik dalam membina serta menaikkan kesegaran jasmani. Dengan bergerak dapat memberikan pengaruh pada tubuh kita, yakni pertumbuhan tubuh kita berkembang dengan normal, nafas dengan lancar hingga paru-paru menjadi sehat, otot menjadi kuat serta keinginan belajar serta bekerja menjadi optimal (Susilaningsih, 1989:76).

Kebugaran jasmani berperan penting dalam pengembangan kemampuan, kesanggupan serta daya tahan diri, yang dapat meningkatkan daya tahan dalam bekerja serta belajar. Hal tersebut tak lepas dari beragam faktor yang memengaruhi. Faktor yang bisa memengaruhi kebugaran jasmani fisik berdasarkan Irianto (2004: 3), yaitu: usia, jenis kelamin, keturunan, makanan yang dimakan, kebiasaan merokok, serta olahraga.

Menurut data Riskesda (2013) ditemukan bahwa 26,1% penduduk Indonesia diatas 10 tahun mempunyai kegiatan fisik yang kurang, begitu pula dengan kebugaran jasmani yang hanyalah 5,15% yang termasuk pada kelompok baik serta sangat baik.

Pada riset Janssen dan Leblanc (2010), ditemukan bahwa siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik didapatkan dalam siswa yang memiliki status gizi normal sedangkan kebugaran jasmani yang rendah didapatkan dalam siswa dengan status gizi berlebih. Hasil penelitian Kholida (2013) menggunakan indikator BB/TB di SD Negeri Banyuanyar III Kota Surakarta, prevalensi murid yang mempunyai status gizi kurus sekali sejumlah 45,24%.

Didasari oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sulaksa 2017) memperlihatkan bahwa tingkat kebugaran jasmani murid kelas IV, V, serta VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo berada pada “sedang” sejumlah 43,59% (17 siswa), “baik” sejumlah 48,72% (19 siswa), dan “baik sekali” sejumlah 7,69% (3 siswa). Menurut nilai rata-rata, yakni hanya 18,05 tingkat kesegaran jasmani murid kelas IV, V, serta VI di SD Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo berada pada kondisi “baik” dan pada penelitian Setyawan, (2010) bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas IV dan V Gugus Kartika UPTD Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang terdapat sebanyak 91 siswa (74,00%) termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 30 siswa (24,40%) termasuk kategori kurang, sedangkan kategori baik hanya sebanyak 2 siswa (1,60%).

Sedangkan untuk kebiasaan sarapan menurut hasil Riset kesehatan (2018) 26,1% anak Indonesia hanya sarapan dengan air putih saja dan yang sarapan 44,6%, tetapi mereka mengkonsumsi makanan dengan asupan gizi yang kurang. Sedangkan pada penelitian terdahulu yang dilaksanakan (Beny 2010), di temuan penelitian menunjukkan bahwa 24 siswa yang tidak biasa sarapan 19 (79,2%) mempunyai prestasi belajar kurang dan 5 (20,8%) siswa mempunyai prestasi belajar baik. Sebaliknya dari 41 siswa yang biasa sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, semuanya mempunyai prestasi yang baik.

Sarapan serta kesegaran jasmani memiliki manfaat yang penting serta

saling mendorong satu sama lain. Kebugaran jasmani bagi siswa SD amat penting sebab bisa memberikan pengaruh pada kapabilitas intelektualnya. Tanpa badan yang bugar maka siswa tak akan dapat menyerap pelajaran secara baik, sebab belajar memerlukan keadaan tubuh yang baik. Kesegaran jasmani bisa didapatkan dengan zat gizi yang memadai (Rosario, et al, 2019)..

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rosario et al, (2019) pada analisis bivariat terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan ( $p=0,023$ ;  $R=0,182$ ;  $OR=3,446$ ) dan status gizi ( $p=0,000$ ;  $R=0,288$ ;  $OR=4,896$ ) Terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kebugaran jasmani pada anak Sekolah Dasar Negeri 182/V Teluk Kulbi Kecamatan Betara kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi, Selain kebiasaan sarapan pagi peneliti juga ingin melihat faktor-faktor yang juga kemungkinan bisa memengaruhi kebugaran jasmani menurut peneliti, yakni: (1) umur, (2) jenis kelamin, status gizi, (3) asupan gizi, dan (4) pengetahuan anak..

## **1.2 Rumusan Masalah**

Seorang anak amat membutuhkan asupan makan yang memiliki gizi seimbang serta bergerak dalam jumlah cukup. Makanan bergizi dibutuhkan tiap anak dalam mendorong tiap proses metabolisme dalam tubuh, bergerak yang cukup juga bisa mengoptimalkan proses metabolisme tersebut. Aspek gizi serta kebugaran jasmani yang baik memperoleh hasil yang optimal untuk seorang anak ketika melalui masa pertumbuhan serta perkembangan. Aktivitas belajar bisa berlangsung dengan optimal apabila anak berada pada kondisi yang sehat baik secara jasmani serta rohani.

Pada riset Janssen dan Leblanc (2010), ditemukan bahwa siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik didapatkan dalam siswa yang memiliki status gizi normal sedangkan kebugaran jasmani yang rendah didapatkan dalam siswa dengan status gizi lebih. Hasil penelitian Kholida (2013) menggunakan indikator BB/TB di SD negeri Banyuanyar III Kota Surakarta, prevalensi murid yang mempunyai status gizi kurus sekali

sejumlah 45,24%.

Masih banyak siswa sekolah dasar (SD) yang belum mengetahui kegunaan sarapan serta mereka sering kali mengabaikan sarapan. Sarapan dibutuhkan bagi kesegaran jasmani serta status gizi yakni dengan memenuhi keperluan zat gizi. Serta terdapat banyak anak-anak yang tak bisa sarapan sehat, yakni sebanyak 35.000 anak sekolah (26,1%) yang hanya minum air putih saja serta (44,6%) mendapatkan energi dari sarapan kurang dari 15% keperluan energi/hari (balitbangkes, 2010).

Melihat pentingnya faktor gizi dan kebugaran jasmani yang baik bagi seorang anak untuk memperoleh suatu proses belajar, pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian terhadap anak sekolah dasar, untuk melihat korelasi antar kebiasaan sarapan pagi dengan kebugaran jasmaninya. Dimana sebagai sasaran penelitian ini adalah SD Negeri 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kebugaran jasmani pada anak stunting di SD Negeri 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis kebiasaan sarapan pagi pada anak Sekolah Dasar Negeri 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi
2. Menganalisis kebugaran jasmani pada anak Sekolah Dasar Negeri 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.

3. Mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap kebugaran jasmani pada anak Sekolah Dasar Negeri 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.
4. Mengetahui hubungan antara Umur, jenis kelamin, pengetahuan anak, status gizi, dan asupan gizi dengan kebugaran jasmani pada anak Sekolah Dasar Negeri 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.
5. Menganalisis variabel dominan terhadap kebugaran jasmani pada anak Sekolah Dasar Negeri 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini digunakan penulis dalam upaya memperkaya pengetahuan, wawasan serta pemahaman di bidang gizi dan memberikan pengalaman meneliti yang bisa menjadi bekal pada pengalaman ilmu serta studi lanjutan di masa depan. Penulis juga menjadi skripsi ini menjadi fasilitas untuk menerapkan teori yang sudah didapatkan selama proses perkuliahan.

### **1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Hasil penelitian ini bisa menjadi rujukan bagi penelitian berikutnya serta menjadi bahan dalam membandingkan dan meningkatkan pengetahuan serta wawasan bagi mahasiswa, terutama bagi civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

### **1.4.3 Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini khususnya untuk guru pendidikan jasmani bisa menjadi panduan ataupun bahan pertimbangan dalam memberikan pengetahuan pada murid serta orang tua akan perlunya kesegaran jasmani serta gizi yang menjadi salah satu faktor penting dalam mendorong kesegaran jasmani.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Lingkup Lokasi**

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Indralaya khususnya di SD Negeri 182/V Teluk Kulbi kecamatan Betara Kabupaten Tanjung Jabung Barat Kota Jambi.

### **1.5.2 Lingkup Waktu**

Penelitian dilaksanakan di bulan Oktober 2020.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Yulia. 2001. "Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Kesegaran Jasmani Anak Kelas IV Dan V SD Negeri Singosari 01 Kecamatan Semarang Selatan." *Akademi Gizi Muhamadiyah*.
- Al-Oboudi, Latifah M. 2009. "Impact Of Breakfast Eating Pattern On Nutritional Status, Glucose Level, Iron Status In Blood, And Test Grade Among Upper Primary School Girls In Riyadh City, Saudi Arabia." *Pakistan Journal Of Nutrition* 9(106–111).
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, R. 2016. "Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas II Di SMP Negeri 3 Jati Agung Lampung Selatan." *Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung*.
- Ani, M. 2012. "Pengaruh Senam Indonesia Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SD Brajan, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul." *Jurnal Berkala Epidemiologi*.
- Ardianto, Rizal. 2012. "Perbedaan Profil Status Gizi Dan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Pasekan 01 Dengan Siswa Sekolah Dasar Negeri Panjang 04 Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang Tahun 2012."
- Arifin, Z. 2018. Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V AL-MUDARRIS Di MIN Donomulyo Kabupaten Malang.
- Arifiyanti, Anggit Dwi. 2016. "Hubungan Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta."
- Barwani S, Abri M, Hashmi K., Tahlilkar T. Shukeiry M, and Zuheibi T. 2001. "Assesment of Aerobik Fitness and Its Correlates in Omani Adolescent Using the

- 20-Metre Shuttle Run Test a Pilot Study.” *Medical Sciences* 3:77–80.
- Beny, Setyawan. 2010. Survey Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sd Putri Kelas Iv Dan V Gugus Kartika Uptd Kecamatan Bawen Kabupaten Semarang.
- Eko Haris Adrianto, Dina Nur Anggraini Ningrum. 2010. “Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(2):145–50.
- Ethasari, Rosaa Kurnia. 2014. “Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Rossa Kurnia Ethasari G2C008085 Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran.”
- Hammons, Amber J. 2014. “Sarapan Konsumsi Dan Kebugaran Fisik Di Sekolah Dasar Anak-Anak.” 12(3):88–92.
- Handelsman DJ, Hirschberg AL, Berman S. 2008. “Circulating Testosteron as the Hormonal Basis of Sex Differences in Athletic Performance. *Endocr Rev.*”
- Hartoyo, E., Sholihah, Q., Fauzia, R. &, and D. N. Rachmah. 2015. “Sarapan Pagi Dan Produktivitas.” *Malang: UB Press.*
- Hasanah Putri. 2015. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaranpada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2015.*
- Irianto, Djoko Pekik. 2007. *Panduan Gizi Lengkap (Keluarga Dan Olahragawan).* Cetakan I. Yogyakarta.
- Irina M, Bambang M, Kodrat P. 2013. “Perilaku Sarpan Pagi Anak Sekolah Dasar. Program Pasca Arjana Kesehatan Masyarakat Stiekes Mitra Lampung.”
- Judarwanto. 2006. “Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Dan Fungsi Kongnitif Anak Sekolah Dasar.” *Surakarta: Universitas Muhammadiyah.*
- Kaim, Faizati. 2002. “Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan.” *Depkes*

*RI.*

- Kesehatan, Fakultas, Masyarakat Universitas, and Dwi Setyo Rini. 2014. "Hubungan Status Kesehatan Neonatal Dengan Kematian Bayi." 60115.
- Khan, A. 2005. "The Relationship between Breakfes, Academic, Performance and Vigilance in School Aged Children. Atralia: School Pf Educatio, Division Of Arts, Murdoch University."
- Laksmi. 2011. "Perilaku Merokok Dan Kesegaran Jasmani (VO2 Max) Pada Atlet Sepakbola U-21 Kabupaten Sidoarjo." *Universitas Airlangga*.
- Moehji S. 2003. *Ilmu Gizi 2*. Jakarta: Bharata Niaga Media. 2003.
- Nugraheni, S. W. 2013. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia Di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta." *INFOKES, Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan* 3 NO. 1.
- Rahmawati, Atika Nur. 2014. "Perbedaan Aktivitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani Antara Anak Yang Memiliki Status Gizi Normal Dan Tidak Normal Di Sd Negeri Banyuanyar Iii Kota Surakarta." *Jurnal Penelitian* 2014(June):1-2.
- Ramadhana, M. M. L. & Prihanto, J. B. 2016. "Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMA Negeri Plandaan Jombang." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan UNESA*.
- Ramezankhani A et al. 2013. "No Title." *The Study of Knowledge, Attitude and Practice towards Physical Activity and Related Factoesof College Students Living on Campus in Shahid Baheshti University of Medical Students. Iran. Journal of Paramedical Sciences*.
- Rani Gartika Holivia Silalahi. 2011. "Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kesegaran Jasmani Pada Murid SMP ST. Thomas 3 Medan Tahun 20211." *Kesehatan Masyarakat* 1-52.

- Rosario, Ave Maria, Yoseph Leonardo Samodra, and Yanti Ivana Suryanto. 2019. "Indonesian Journal of Human Nutrition." Vol. 6 No.:139–44.
- Sabrina, Fadhilati, Afriwardi Afriwardi, and Selfi Renita Rusdji. 2021. "Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 13 Sungai Pisang Padang." *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia* 2(1):76–81.
- Saqurin, A. 2013. "Fitness Level In Students With Taekwondo Sport at Airlangga University." *Journal UNAIR*.
- Shomoro, Degele, and Soumitra Mondal. 2014. "International Journal of Physical Education, Fitness and Sports." 3(1):7–14.
- Suhardjo. 2003. *Berbagi Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi aksara.
- Sulaksa, Langgeng Dwi. 2017. Hubungan Antara Asupan Gizi Sarapan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Iv, V, Dan Vi Di Sd Negeri 2 Wates Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo.
- Syarah, Afina. 2018. "Faktor - Faktor Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Remaja Putri Di SMP Kota Palembang." *Universitas Sriwijaya*.
- Thibri, Muhibbut, Tuti Restuastuti, and Miftah Azrin. 2014. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau." *Journal of Chemical Information and Modeling* 1(2):1–13.
- Worthington. 2000. *Nutrition Trought The Life Cycle*. The MacGra. USA.
- Yoga, Anindya H. 2014. "Hubungan Jenis Kelamin, Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar the Correlation Between Gender, Physical Activity, Nutrition Status With Physical Freshness of Elementary Student." *Jurnal Kesmasindo* 7:31–38.
- Yusri, Y., M. Zulkarnain, and Rico Januar Sitorus. 2020. "Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019."

*Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas* 5(1):57–68.

Zulian, SIKA NURINDAH. 2015. “Hubungan Antara Kebiasaan Makan Pagi Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswi Di Pondok Madrasah Aliyah Al – Manshur Tegal Gondo, Klaten.”