

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, AKTIVITAS FISIK DAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH DASAR DI UPT SDN 129 GRESIK

ABSTRAK

Generasi penerus bangsa pemimpin dalam pembangunan dan potensi keberhasilan adalah anak-anak usia sekolah. Siswa berusia antara 6 dan 12 tahun sedang dalam proses menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan menghabiskan sebagian besar waktunya jauh dari rumah. Dengan menggunakan indeks IMT/U yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin, antropometri dapat digunakan untuk menentukan status gizi anak. Tujuannya untuk mengetahui pengetahuan siswa SD di UPT SDN 129 Gresik tentang gizi seimbang, aktivitas fisik, dan status gizi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Kuesioner tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik diisi, dan berat badan ditimbang dan diukur untuk pengumpulan data. Sebagian besar siswa menurut temuan penelitian memiliki status gizi lebih (46,8%), tingkat aktivitas fisik ringan (63,8%), dan tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori cukup (44,7%). Hasilnya, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa mengalami kelebihan berat badan, melakukan aktivitas fisik ringan, dan memiliki tingkat pengetahuan yang cukup. Untuk meningkatkan pengetahuan dan aktivitas fisik siswa disarankan agar pihak sekolah memberikan penyuluhan gizi kepada tenaga kesehatan dan mengadakan kegiatan senam atau olah raga secara rutin.

Kata Kunci : Pengetahuan gizi seimbang, Aktivitas fisik, Status gizi

**DESCRIPTION OF BALANCED NUTRITIONAL KNOWLEDGE,
PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS OF
ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN AT UPT SDN 129 GRESIK**

ABSTRACT

The nation's next generation of leaders in development and potential for success are school-aged children. Students between the ages of 6 and 12 are in the process of adjusting to a new environment and spending the majority of their time away from home. Using the BMI/U index, which is adjusted for age and sex, anthropometry can be used to determine a child's nutritional status. The objective was to ascertain elementary school students at UPT SDN 129 Gresik's knowledge of balanced nutrition, physical activity, and nutritional status. The research method used in this study is descriptive. A questionnaire about balanced nutrition and physical activity was filled out, and body weight was weighed and measured for data collection. The majority of students, according to the study's findings, had a nutritional status of overweight (46.8%), a light level of physical activity (63.8%), and a level of knowledge of balanced nutrition in the sufficient category (44.7%). As a result, it can be concluded that the majority of students are overweight, do light physical activity, and have a sufficient level of knowledge. In order to increase students' knowledge and physical activity, it is suggested that the school provide health workers with nutrition counseling and hold gymnastics or sports activities on a regular basis.

Keyword : Balanced nutrition knowledge, Physical activity, Nutritional status