



ANALISIS HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI REMAJA UMUR 16-17 TAHUN

Andi Saparia¹, Iskar², Ikhwan Abduh³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

Info Artikel

Article History:

Received: 4 Januari 2022

Revised: 30 Januari 2022

Accepted: 4 Februari 2022

Keywords:

Remaja, Gizi, Kebugaran, fisik, BMI

Abstrak

Gizi anak dan remaja menjadi sangat penting dalam menunjang keseluruhan aktifitas yang dilakukan termasuk dalam berolahraga. Penelitian ini dilakukan untuk melihat seberapa besar korelasi antara status gizi anak remaja terhadap kesegaran jasmaninya. Jenis penelitian yang dilakukan termasuk dalam jenis penelitian korelasional. Tempat penelitian di SMA Negeri 1 Lariang. Penentuan sampel yang digunakan adalah menggunakan teknik purposive sampling dengan beberapa kriteria diantaranya anak berumur 16-17 tahun, jumlah sampel yang terlibat sebanyak 20 orang sampel. *Body mass indeks* (BMI) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) menjadi instrument pengukuran status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa. Hasil data penelitian akan di analisis dengan menggunakan teknik analisis regresi. Dari hasil penelitian yang ditemukan menunjukkan rata-rata skor indeks massa tubuh (IMT) sampel sebesar 19.11 dan rata-rata hasil tes kesegaran jasmani siswa sebesar 18.15. Hasil analisis koefisien korelasi juga ditemukan 0,796, hasil tersebut apabila di dibandingkan dengan *r* table 0,444 maka dapat diartikan terdapat hubungan karena nilai *r* hitung yang ditemukan lebih besar dibandingkan dengan nilai *r* table (0,796>0,444). Dari data hasil penelitian dan analisis yang dilakukan dapat di simpulkan bahwa tingkat status gizi remaja anak usia 16-17 berkorelasi terhadap tingkat kebugaran jasmaninya sehingga berdasarkan hal tersebut maka di harapkan baik guru dan orang tua agar lebih menekankan makanan dengan prinsip menu seimbang untuk menunjang aktifitas fisik dan belajar siswa

Abstract

*Nutrition for children and adolescents is very important in supporting all activities carried out, including sports. This study was carried out to see how big the correlation between the nutritional status of adolescents and their physical fitness. This type of research is included in the type of correlational research. The research site is at SMA Negeri 1 Lariang. Determination of the sample used is using purposive sampling technique with several criteria including children aged 16-17 years, the number of samples involved as many as 20 samples. The Body Mass Index (BMI) and the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) are instruments for measuring the nutritional status and level of physical fitness of students. The results of the research data will be analyzed using regression analysis techniques. From the results of the study, it was found that the average body mass index (BMI) score of the sample was 19.11 and the average student's physical fitness test results were 18.15. The results of the correlation coefficient analysis were also found to be 0.796, these results when compared with *r* table 0.444, it can be interpreted that there is a relationship because the calculated *r* value found is greater than the *r* table value (0.796 > 0.444). From the research data and analysis conducted, it can be concluded that the level of nutritional status of adolescent children aged 16-17 is correlated with the level of physical fitness so that based on this, it is hoped that both teachers and parents will emphasize food with the principle of a balanced menu to support physical activity. and student learning*

PENDAHULUAN

Aktifitas fisik sangat dibutuhkan oleh manusia, karena dengan bergerak akan menunjang pola hidup sehat. Salah satu cara untuk bergerak adalah dengan berolahraga, olahraga menjadi sangat penting untuk menunjang kualitas hidup masyarakat dan secara tidak langsung akan dapat memberi pengaruh terhadap pembangunan sumber daya manusia secara nasional. Sumber daya manusia menjadi prioritas dalam upaya pembangunan nasional secara keseluruhan karena sumber daya manusia merupakan modal utama dalam upaya menghadapi persaingan pada era globalisasi.

Sumber daya manusia Indonesia sangat ditentukan oleh berbagai hal diantaranya kualitas manusia ditinjau dari factor fisik dan non fisik yang kedua-duanya akan saling menunjang satu sama lain sehingga menjadikan keseimbangan dalam tubuh. Upaya yang dilakukan dalam factor fisik adalah memasyarakatkan olahraga dan diharapkan dapat menjadi pemicu dalam membiasakan melakukan aktifitas fisik. Pembahasan mengenai aktifitas fisik, kebugaran dan gizi telah menjadi pembahasan yang semakin menjadi perhatian karena ketiga komponen tersebut semakin terabaikan, terbukti dengan makin maraknya pola konsumsi yang tidak seimbang yang mengakibatkan banyak hal negatif bagi tubuh manusia. Pengkajian mengenai status gizi dan kesegaran jasmani dengan berbagai variable memang gencar untuk dibahas misalnya berbagai penelitian (Savanur dkk., 2017) yang mengkaji hubungan status gizi, lemak tubuh, kadar haemoglobin dan beberapa variable serta melihat hubungan dengan kesegaran jasmani pada remaja. Gizi memang memegang andil besar dalam menunjang kehidupan manusia baik pada anak-anak, remaja dan orang tua. Gizi telah dipandang sesuatu yang penting, bahkan dikatakan gizi merupakan salah satu factor penentu kemajuan suatu bangsa. Dalam dunia pendidikan misalnya gizi akan sangat berperan karena akan sangat berpengaruh terhadap capaian hasil belajar siswa (Abduh dkk., 2020). Proses berfikir dan menganalisa membutuhkan gizi yang cukup selain factor lain yang mungkin berpengaruh.

Status gizi seorang siswa akan sangat di pengaruhi oleh asupan makanan yang diperoleh, nilai gizi yang di konsumsi setiap harinya sekurang-kurangnya memiliki kandungan lemak, protein, mineral, vitamin, karbohidrat yang seimbang sehingga tidak terjadi over nutrisi yang mengakibatkan obesitas dan malah akan dapat menurunkan kualitas hidup manusia. Status gizi seorang siswa selalu berhubungan dengan asupan dan kandungan zat gizi makanan yang di konsumsi setiap hari. Kandungan status zat gizi di konsumsi sebaiknya mengandung nilai-nilai gizi yang di butukan tubuh. Nilai-nilai gizi makanan tersebut adalah karbohidrat lemak, vitamin, protein, mineral, dan air serta protein yang seimbang agar dapat di pergunakan untuk aktifitas dalam kehidupan sehari-hari. Pola konsumsi gizi akan berbeda dengan sebagian atlet profesional dengan masyarakat pada umumnya, hal tersebut misalnya dilihat pada konsumsi yang sesuai bagi pelari jarak jauh dimana asupan kalsium dan vitamin D yang berlebih tidak begitu baik bagi mereka, selain itu pola konsumsi karbohidrat dibawa angka konsumsi orang pada umumnya (Beermann dkk., 2020)

Peran kesegaran jasmani bagi siswa yang sedang dalam tumbuh kembang bukan hanya sekedar penunjang bagi kegiatan aktifitas belajar dan aktifitas setiap hari namun sangat berperan terhadap kesehatan mental siswa sehingga dapat memiliki focus dan tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri serta konsentrasi tinggi sehingga dapat menjadikan siswa yang memiliki karakter yang dan kepribadian yang lebih baik. Pentingnya Kesegaran jasmani dan gizi yang baik juga sangat dibutuhkan bagi profesi selain yakni menunjang produktifitas dalam bekerja karena dengan fisik yang baik akan membantu dalam melakukan konsentrasi dan focus yang lebih lama (Adrianto & Ningrum, 2010; Ramadhanti, 2020). Study terdahulu yang pernah dilakukan dalam bidang gizi dan kebugaran jasmani diantaranya (Ferida, 2021) study memiliki kajian yang sama dengan penelitian yang dilakukan namun hanya berbeda pada sampel yang digunakan, study tersebut melihat hubungan status gizi kebugaran jasmani siswa sekolah dasar sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan sampel yang beda yakni pada siswa dengan rentang umur 16-17 tahun. Study lain yaitu oleh (Mexitalia dkk., 2012), kajian yang dilakukan oleh peneliti ada penelitian komparatif dengan melihat perbedaan status gizi, kesegaran jasmani dan kualitas hidup anak di pedesaan dan perkotaan.

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk melihat keterkaitan antara status gizi siswa dengan tingkat kesegaran jasmani siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini dan juga memberi gambaran umum mengenai status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional atau melihat pola hubungan variable yang diangkat dalam hal ini status gizi dan kesegaran jasmani siswa. Waktu penelitian dilaksanakan selama 6 bulan dimulai dari proses observasi awal sampai dengan tahap penarikan kesimpulan, penelitian ini dilakukan di SMA 1 Lariang Kabupaten Pasang Kayu Provinsi Sulawesi Barat. Jumlah populasi pada tempat penelitian sebanyak 214 orang sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan menggunakan beberapa kriteria yakni 1) bersedia menjadi sampel dengan mengisi *Informed consent* hal tersebut dilakukan karena penelitian dilakukan di masa pandemic covid 19 sehingga dibutuhkan komitmen dan kemauan dari siswa untuk menjadi sampel, 2) umur 16-17 tahun, berdasarkan kriteria tersebut maka yang menjadi sampel sebanyak 20 orang. Prosedur pengumpulan data menggunakan prosedur penghitungan *Body Mass Indeks* (BMI) dan biasa juga dikenal dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) sedangkan prosedur pengumpulan data pada tingkat kesegaran jasmani siswa menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk rentang umur 16-19 tahun item tes terdiri dari lari 60 meter, pull up, vertical jump, dan lari 1200 meter. Instrumen yang digunakan diantaranya meteran ukur tinggi badan, timbangan berat badan, formulir tes, kuns, peluit. Hasil penelitian akan di analisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi, selain itu juga menggunakan teknik analisis persentase untuk melihat gambaran data secara umum dengan bantuan aplikasi SPSS.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif untuk melihat gambaran umum kemampuan siswa pada dua item tes yang dilakukan yakni tes indeks massa tubuh dan tes kebugaran jasmani (TKJI). Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Analisis Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|---------------|-----------|------------|
| Baik sekali | 1 | 5% |
| Baik | 14 | 70% |
| Sedang | 4 | 20% |
| Kurang | 1 | 5% |
| Kurang sekali | 0 | 0% |
| Total | 20 | 100% |

Data hasil dari setiap item tes pada tes kebugaran jasmani setelah dilakukan kategorisasi yang kemudian dilakukan analisis persentase ditemukan bahwa dari 20 sampel kebanyakan berada pada kategori “baik” yaitu 70 % atau sebanyak 14 orang siswa kemudian sebanyak 20% berada pada kategori “sedang” selebihnya pada kategori “baik sekali” dan “kurang” hanya sebanyak 5 %.

Tabel 2. Analisis Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Status Gizi Siswa

| Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--|-----------|------------|
| Obesitas | 0 | 0% |
| Berat badan berlebih | 0 | 0% |
| Berat badan normal | 14 | 70% |
| Berat badan dibawah normal (<i>under weight</i>) | 6 | 30% |
| Total | 20 | 100% |

Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dilakukan kemudian dianalisis dengan rumus Indeks massa tubuh (IMT) di dapatkan hasil dari 20 siswa sebagian besar berada pada kategori berat badan normal yakni 14 orang atau 70% dari keseluruhan jumlah sampel sedangkan sisanya berada pada kategori *under weight* atau dibawah normal yakni 6 orang atau 30%. Setelah analisis deskriptif dilakukan selanjutnya melakukan analisis korelasi spearman untuk melihat hubungan dari kedua variabel, hasil analisis di rangkum dalam tabel 3 berikut

Tabel 3. Analisis Korelasi antar kedua variabel (n=20)

| Variabel | R Hitung | R Tabel | α | sig |
|-------------------------|----------|---------|----------|-------|
| Kesegaran jasmani siswa | 0,796 | 0,4438 | 0,05 | 0,000 |
| Status gizi siswa | | | | |

Hasil analisis uji korelasi spearman ditentukan nilai R hitung lebih besar dari R tabel ($0,796 > 0,4438$) selain itu, nilai signifikansi yang ditemukan lebih kecil dari nilai alpha ($0,000 < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 sampel secara umum berada pada kategori kesegaran jasmani “baik” atau 70% dari keseluruhan jumlah sampel sedangkan status gizi secara umum berada pada kategori normal dan selebihnya berada pada kategori *under weight* atau dibawah normal. Hasil penelitian tersebut secara general memang sangat memungkinkan terjadi karena apabila daerah pasang kayu ditinjau dari aspek geografis maka terletak pada daerah pegunungan dan secara umum yang mata pencaharian utama adalah perkebunan dan pengolahan hasil hutan dan laut (Badan Pusat Statistik, 2015) yang mengisyaratkan kondisi ekonomi di daerah tersebut baik karena banyaknya sumber daya alam yang bisa di dimanfaatkan oleh masyarakat. Pola konsumsi yang dilakukan masyarakat di Kabupaten Pasangkayu juga lebih besar dibandingkan dengan beberapa Kabupaten lainnya di Sulawesi Barat (Rosdiani, 2015), dari fakta tersebut sehingga dapat mendukung hasil yang ditemukan dalam penelitian ini dimana jumlah siswa yang berada pada kategori gizi normal lebih banyak dari jumlah siswa yang status gizi di bawah normal.

Kondisi kesegaran jasmani yang secara umum berada pada kategori “baik” didukung dengan pola konsumsi dan status gizi siswa dan masyarakat Kabupaten Pasangkayu secara umum. Hubungan dari kedua variabel tersebut memang sangat mungkin terjadi karena fungsi kerja tubuh akan sangat bergantung dari asupan yang masuk kedalam tubuh, semakin baik asupan nutrisi maka akan menunjang kinerja organ yang akan menghasilkan energy untuk meningkatkan kinerja tubuh, meskipun factor pendukung tingkat kesegaran jasmani bukan hanya dari factor gizi namun juga bisa dipengaruhi oleh latihan, usia, jenis kelamin, (Fühner dkk., 2021)

Kelebihan apabila memiliki kebiasaan melakukan aktifitas fisik dan memiliki kebugaran fisik yang baik akan menunjang kesehatan siswa selain itu juga akan berdampak baik terhadap kemampuan kognitif dan akademik siswa disekolah (Muntaner dkk., 2018). Study yang pernah dilakukan oleh (Cadenas-Sanchez dkk., 2020) menemukan bahwa anak dengan kekuatan otot, kelincahan dan kecepatan yang baik secara umum berkorelasi dengan kemampuan akademiknya namun tidak dijelaskan bahwa apakah semakin baik komponen tersebut makan pretasi akademik juga semakin baik, namun dari hasil penelitian tersebut kita bisa mengambil contoh bahwa benar adanya keterkaitan kondisi tubuh seseorang akan berpengaruh pada hal lain termasuk pada bidang akademiknya.

Study yang dilakukan oleh (Méndez-Venegas & Merellano-Navarro, 2021) menemukan hal berbeda dengan apa yang ditemukan pada penelitian yang dilakukan, pada penelitian tersebut ditemukan bahwa tidak terdapat korelasi dan pengaruh antara kondisi fisik dengan status gizi anak yang menjadi sampel. Perbedaan tersebut bisa terjadi disebabkan karena komponen ukur yang digunakan berbeda dalam mengukur kondisi fisik dan kebugaran siswa, pada study tersebut komponen ukur yang menggunakan uji PREFIT dalam menguji kebugaran jasmani siswa dimana pada tes tersebut memiliki beberapa item tes dengan tes kesegaran jasmani Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini, selain itu sampel yang digunakan juga berbeda yakni sampel

yang digunakan pada study tersebut menggunakan sampel anak pra sekolah sedangkan pada penelitian yang digunakan menggunakan anak dengan umur 16-17 tahun sehingga kemungkinan besar mempengaruhi hasil penelitian yang ditemukan, namun hasil penelitian dan instrument tes yang digunakan tersebut bisa menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian yang telah dilakukan.

Hasil studi yang selaras dengan apa yang ditemukan pada penelitian ini terlihat pada study yang dilakukan oleh (Savanur dkk., 2017) yang menemukan ada hubungan yang signifikan antara status gizi, kadar haemoglobin darah dan aktifitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani siswa yang berumur rentang 11-16 tahun meskipun pada penelitian tersebut ditemukan bahwa kadar haemoglobin darah sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani remaja laki-laki dan perempuan.

Hasil kebugaran jasmani yang “baik” pada study yang dilakukan tersebut kemungkinan besar juga dipengaruhi oleh tempat penelitian, dimana penelitian dilakukan di daerah pedesaan jauh dari perkotaan yang secara kebiasaan menunjang kegiatan aktifitas fisik anak di pedesaan dan berbanding terbalik dengan anak yang bertempat tinggal di perkotaan (Mexitalia dkk., 2012)

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa secara umum 70% siswa SMA 1 Lariang Kabupaten Pasang Kayu dilihat dari status gizi berkategori “Normal” dan tingkat kesegaran jasmaninya berada pada kategori “Baik”. Selain itu terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi siswa dengan tingkat kesegaran jasmaninya. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi perhatian bagian guru, pelatih olahraga dan instansi terkait bahwa asupan yang seimbang dan cukup akan sangat menunjang kinerja fisik dari siswa baik dalam belajar dan kegiatan sehari-hari. Hal lain yang dapat dilanjutkan dalam penelitian ini adalah melakukan kajian mendalam mengenai indikator fisik yang paling berpengaruh terhadap asupan nutrisi karena tes yang dilakukan masih dalam taraf yang bersifat umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 75–82. <http://dx.doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p75-82>
- Adrianto, E. H., & Ningrum, D. N. A. (2010). Hubungan Antara Tingkat Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 146–150. <https://doi.org/10.15294/kemas.v5i2.1873>
- Badan Pusat Statistik. (2015). Penduduk 15 Tahun Ke Atas yang Bekerja Selama Seminggu yang Lalu Menurut Lapangan Pekerjaan Utama 2015. *Badan Pusat Statistik Kabupaten Pasang Kayu*. <https://mamujuutarakab.bps.go.id/indicator/6/185/1/penduduk-15-tahun-ke-atas-yang-bekerja-selama-seminggu-yang-lalu-menurut-lapangan-pekerjaan-utama.html>

- Beermann, B. L., Lee, D. G., Almstedt, H. C., & McCormack, W. P. (2020). Nutritional Intake and Energy Availability of Collegiate Distance Runners. *Journal of the American College of Nutrition*, 39(8), 747–755. <https://doi.org/10.1080/07315724.2020.1735570>
- Cadenas-Sanchez, C., Migueles, J. H., Esteban-Cornejo, I., Mora-Gonzalez, J., Henriksson, P., Rodriguez-Ayllon, M., Molina-García, P., Löf, M., Labayen, I., Hillman, C. H., Catena, A., & Ortega, F. B. (2020). Fitness, physical activity and academic achievement in overweight/obese children. *Journal of Sports Sciences*, 38(7), 731–740. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1729516>
- Ferida, P. R. A. (2021). Korelasi Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 1(1), 40–44. <https://doi.org/10.15294/active.v1i1.277>
- Fühner, T., Granacher, U., Golle, K., & Kliegl, R. (2021). Age and sex effects in physical fitness components of 108,295 third graders including 515 primary schools and 9 cohorts. *Scientific Reports*, 11(1), 17566. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-97000-4>
- Méndez-Venegas, O., & Merellano-Navarro, E. N. (2021). Niveles de condición física en relación con el estado nutricional en preescolares chilenos (Physical fitness levels in relation to nutritional status in Chilean preschools). *Retos*, 41, 589–595. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82897>
- Mexitalia, M., Sellina, H., Anam, M. S., Yoshimura, A., Yamauchi, T., Nurkukuh, N., & Hariyana, B. (2012). Perbedaan status gizi, kesegaran jasmani, dan kualitas hidup anak sekolah di pedesaan dan perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(4), 182. <https://doi.org/10.22146/ijcn.18216>
- Muntaner, A., Palou, P., Vidal-Conti, J., & Esteban-Cornejo, I. (2018). A Mediation Analysis on the Relationship of Physical Fitness Components, Obesity, and Academic Performance in Children. *The Journal of Pediatrics*, 198, 90-97.e4. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.02.068>
- Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 213–218. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.251>
- Rosdiani. (2015). Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi Keluarga Nelayan Terhadap Konsumsi Ikan Di Kecamatan Pasangkayu Kabupaten Mamuju Utara. *e-Jurnal Mitra Sains*, 3(3), 40–54.
- Savanur, M. S., Sathye, A., Udawant, A., Udipi, S. A., Ghugre, P., Haas, J., Boy, E., & Bhatnagar, A. (2017). Nutritional Status and Physical Fitness of Tribal Adolescents in Ahmednagar District of Maharashtra. *Ecology of Food and Nutrition*, 56(6), 552–566. <https://doi.org/10.1080/03670244.2017.1399370>