



KORELASI STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR

Putri Ratih Arum Ferida✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2012

Disetujui Februari 2012

Dipublikasikan Agustus 2012

Keywords:

physical fitness
elementary school
nutritional status

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi status gizi dengan ke-segaran jasmani anak Sekolah Dasar kelas V sekecamatan Demak tahun 2010 / 2011. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah dengan observasi, dan tes status gizi serta tes ke-segaran jasmani. Dari hasil penelitian didapat hasil bahwa status gizi anak kelas V sekolah dasar sekecamatan Demak Tahun 2010/2011 mayoritas mempunyai status gizi dalam kategori gizi sedang yaitu 87,5% dari kes-eluruhan subyek penelitian. Tingkat ke-segaran jasmaninya mayoritas dalam kate-gori sedang yaitu 60,6% dari keseluruhan subyek penelitian. Terdapat korelasi yang positif atau nyata antara status gizi dengan tingkat ke-segaran jasmani. Pada peng-ujian didapatkan hasil koefisien korelasi 0,033 karena nilai koefisien lebih besar dari nol maka tidak terdapat koreksi. Kesimpulannya tidak terdapat hubungan antara variabel antara status gizi dengan tingkat ke-segaran jasmani.

Abstract

The purpose of this study is to determine the nutritional status korelasi physical fitness of children in elementary school V grade in Demak sub district year 2010/2011. Data collect by observation, and testing nutritional status and physical fitness tests. From the research we got the result that the nutritional status of children of primary school class V grade in Demak sub district year 2010/2011 in good level as 87.5% of all study subjects. Level of physical fitness was moderate as 60.6% of all study subjects. There was a positive correlation between nutritional status or the actual level of physical fitness. On the test results obtained correlation coefficient 0,033 because the value of the coefficient is greater than zero then there is no corection. In conclusion there is no relationship between the variables of nutritional status to the level of physical fitness.

Pendahuluan

Status gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh (Sunita Almatsier, 2004).

Asupan energi mempengaruhi pertumbuhan tubuh dan bila asupan tidak adekuat, menyebabkan seluruh unit fungsional remaja ikut menderita, antara lain: derajat metabolisme, tingkat aktivitas, tampilan fisik dan maturasi seksual. Kebutuhan energi untuk pertumbuhan pada bayi memerlukan hampir sepertiga dari total energi yang didapatnya, dan kemudian akan berubah dengan perjalanan waktu. Derajat pertumbuhan remaja mencapai puncaknya pada masa paku tumbuh rata-rata percepatan pertumbuhan mencapai 16 gram/hari untuk remaja perempuan dan 19 gram/hari untuk remaja laki-laki. Tubuh membutuhkan energi untuk menaikkan berat badan sekitar 8 kkal/gram peningkatan berat badan atau 5%-6% dari energi pertumbuhan maintenance, sedangkan energi untuk pertumbuhan maintenance diperlukan sekitar 130-150 kkal/hari (Soetjining-sih, 2004).

Dengan Proporsi makanan sehat berimbang terdiri atas 60-65% karbohidrat, 20% lemak dan 15-20% protein dari total kebutuhan atau keluaran energi per hari (Djoko Pekik Irianto, 2007). Bila seseorang memerlukan 3000 kalori, maka kebutuhan karbohidrat 1800-1950 kalori, lemak 600 kalori dan protein 450-600 kalori, kebutuhan ini mencukupi dalam proses keluaran energi menurut kegiatan yang dilakukan. Namun juga dipahami bahwa pola makan yang salah dan berlebihan juga banyak mengakibatkan beberapa penyakit yang justru menurunkan tingkat kebugaran jasmani seperti kegemukan (obesitas), kolesterol, diabetes, atau meningkatkan gula darah dalam tubuh dan sebagainya (Leane Suniar, 2002). Maka dari hal itu penyajian makanan yang akan dikonsumsi ini harus meliputi pemenuhan unsur-unsur gizi yang seimbang dan benar yang meliputi, kebutuhan mineral, protein, karbohidrat, lemak, glukosa / zat gula, dan sebagainya (Achmad Djaeni Sedioetama, 1999).

Kondisi masyarakat Demak pada saat ini cukup dan mampu untuk memenuhi kebutuhan gizi, pada anak yang kebugaran jasmaninya kurang baik dimana anak di Sekolah Dasar se-Kecamatan Demak sering mengalami dan merasa mengantuk setelah kegiatan berolahraga. Kondisi seperti ini yang menarik untuk diteliti bagaimana status gizi mereka jika berhubungan dengan ting-

kat kebugaran jasmani terutama pada anak-anak dalam masa pertumbuhan. Dengan memperhatikan uraian di atas, maka peneliti ingin mengadakan penelitian tentang korelasi status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar kelas V se-Kecamatan Demak.

Berdasarkan uraian di atas, maka timbul permasalahan bagaimanakah status gizi anak Sekolah Dasar kelas V se-Kecamatan Demak Tahun 2010 / 2011, bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani anak Sekolah Dasar kelas V se-Kecamatan Demak Tahun 2010 / 2011, dan apakah ada korelasi status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani anak Sekolah Dasar kelas V se-Kecamatan Demak Tahun 2010 / 2011.

Status gizi adalah ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variabel-variabel tertentu. Status gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh (I Dewa Nyoman Supariasa, 2002). Dalam penelitian ini, untuk mengukur status gizi menggunakan tes antropometri dengan mengukur beberapa jenis parameter yaitu berat badan tinggi badan, lingkaran lengan atas (LLA), dan tebal lemak jaringan lunak. Mengukur status gizi dengan perbandingan berat badan dalam kg dan tinggi badan dalam cm, lingkaran lengan cm, tebal lemak mm yang kemudian diwujudkan dalam persen (%). Tes ini selain alat dan prosedur pengukurannya mudah dilakukan, juga umumnya dapat mengidentifikasi status gizi lebih, gizi baik, gizi sedang, kurang, dan gizi buruk karena ada ambang batas yang jelas (I Dewa Nyoman Supariasa, 2002).

Kebugaran jasmani adalah kapasitas faal atau kapasitas fungsional yang dapat meningkatkan kualitas kehidupan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Poerwadarminta, 2007).

Dalam penelitian ini tingkat kebugaran jasmani diukur dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang menggunakan Norma Tes Kebugaran Jasmani Untuk Sekolah Dasar Putra dan Putri umur 10-12 tahun (Abdulkadir Ateng, 1999).

Pangan merupakan kebutuhan dasar yang paling esensial bagi tubuh untuk mempertahankan hidup dan kehidupan. Pangan sebagai sumber zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air) menjadi landasan utama manusia untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan (Yayuk

Farida Baliwati, 2004).

Menurut Ahmad Wiyono (dalam Haryono, 2002) secara umum tujuan makan menurut ilmu kesehatan adalah untuk memperoleh energi yang berguna bagi pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, mengatur metabolisme tubuh, serta mencegah dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit. Setiap makanan mengandung komposisi-komposisi zat yang berbeda, baik mutu maupun jumlahnya. Zat yang berasal dari makanan yang diperlukan oleh tubuh adalah gizi.

Penyakit-penyakit yang berhubungan dengan gizi, dapat dibagi dalam beberapa golongan, yaitu : 1) Penyakit gizi lebih (*Obesitas*). Biasanya penyakit ini bersangkutan dengan kelebihan energi (karbohidrat, protein dan lemak) di dalam hidangan yang dikonsumsi relatif terhadap kebutuhan atau penggunaannya; 2) Penyakit gizi kurang (*malnutrition, undernutrition*). Pada penyakit ini, kesalahan pangan terutama terletak dalam ketidakseimbangan komposisi hidangan; 3) Penyakit metabolisme bawaan (*imborn errors of metabolism*). Kelompok penyakit ini diturunkan dari orang tua kepada anaknya secara genetik (melalui genes) dan bermanifestasi sebagai kelainan dalam proses metabolisme zat gizi tertentu; 4) Penyakit keracunan makanan (*food intoxication*) (Sadoso Sumosardjuno. 1984). Pada keracunan makan, gejala yang timbul dengan segera setelah mengkonsumsi makanan tersebut, atau tidak lama setelah itu, dalam waktu beberapa jam saja. Pada umumnya gejala-gejala yang terjadi mengenai saluran pencernaan, seperti mual, rasa sakit di perut, mual, dan muntah (Achmad Djaeni, 2000).

Metode

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam penelitian harus tepat sasaran dan mengarah

pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode melainkan pada ketepatan dalam penggunaan metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan (Soekidjo Notoatmodjo, 2005).

Instrumen dalam penelitian ini adalah alat dan perlengkapan tes. Sebelum tes dilakukan perlu dipersiapkan alat-alat tes antara lain alat dan perlengkapan tes antropometri, serta alat dan perlengkapan tes tingkat kesegaran jasmani.

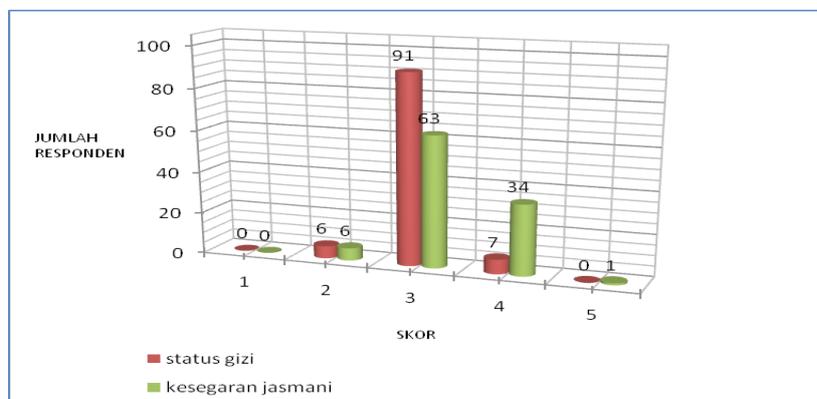
Pelaksanaan pengambilan data di dalam penelitian ini menyesuaikan dengan jadwal pelajaran, karena tes ini dilaksanakan di luar jam pelajaran atau saat pelajaran olahraga siswa kelas V Sekolah Dasar Sekecamatan Demak Tahun 2010/2011.

Teknik pengambilan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode survei tes yang merupakan suatu cara pengumpulan data untuk dianalisis (Sutrisno Hadi, 2004). Teknik pengambilan data merupakan salah satu langkah penting dalam penelitian karena akan berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian. Untuk memperoleh data yang sesuai dalam penelitian ini, maka teknik yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekrasi, 1999).

Hasil dan Pembahasan

Gambaran umum data yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan pola bahwa jika skor status gizi naik maka nilai pada tingkat kesegaran jasmani juga naik.

Data yang diperoleh setelah dinilai dengan sistem skor yang telah ditentukan kemudian ditabulasikan dalam bentuk diagram. Demikian pula pada data yang diperoleh dari hasil tes.



Gambar 1. Perbandingan Skor Antar Variabel

Tabel 1. Status Gizi Anak Kelas V Sekolah Dasar se-Kecamatan Demak Tahun 2010/2011

Klasifikasi Status Gizi	f	%
Buruk	0	0
Kurang	6	5,8
Sedang	91	87,5
Baik	7	6,7
Lebih	0	0
Jumlah	104	100

Pada gambar 1 dan tabel 1 menunjukkan status gizi anak kelas V sekolah dasar se-Kecamatan Demak tahun 2010/2011 kategori gizi baik 7 sampel 6,7%, gizi sedang 91 sampel 87,5%, dan gizi kurang 6 sampel 5,8% serta tidak ada anak yang masuk kategori gizi buruk.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bahwa mayoritas status gizi anak kelas V sekolah dasar se-Kecamatan Demak tahun 2010/2011 berada pada kategori gizi sedang yaitu 87,5% dari keseluruhan subjek penelitian.

Tabel 2. Kesegaran Jasmani Anak Kelas V Sekolah Dasar se-Kecamatan Demak Tahun 2010/2011

Klasifikasi Kesegaran Jasmani	F	%
Kurang Sekali	0	0
Kurang	6	5,8
Sedang	63	60,6
Baik	34	32,7
Baik Sekali	1	1,0
Jumlah	104	100

Pada tabel 2 menunjukkan kesegaran jasmani anak kelas v sekolah dasar se-Kecamatan Demak tahun 2010/2011 kategori baik sekali 1 sampel 1%, baik 34 sampel 32,7%, sedang 63 sampel 60,6%, dan kurang 6 sampel 5,8% serta tidak ada anak yang kategori kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bahwa mayoritas kesegaran jasmani anak kelas V sekolah dasar se-Kecamatan Demak Tahun 2010/2011 berada pada kategori gizi sedang yaitu 60,6% dari keseluruhan subjek penelitian.

Adapun perhitungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani dilakukan dengan menggunakan korelasi yang diolah dengan menggunakan program computer menghasilkan korelasi sebesar 0,33 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif sebesar 0,33 antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani. Hal ini berarti makin tinggi nilai status gizi maka akan semakin tinggi tingkat kesegaran jasmani.

Berdasarkan pada hasil analisis data

penelitian dengan menggunakan teknik korelasi, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,33 dengan tingkat signifikansi $(0,0001) < (0,05)$. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa status gizi siswa Sekolah Dasar kelas V se-Kecamatan Demak Tahun 2010/2011 secara korelasi tidak memiliki hubungan dengan tingkat kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani berguna bagi tubuh, terutama bagi anak yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh sebab itu perlu mendapatkan perhatian dari orang tua maupun guru yang mengajar di sekolah (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekrasi, 1997). Dengan tingkat kesegaran jasmani yang optimal, maka seseorang akan dapat melakukan aktivitas setiap hari dengan mudah tanpa merasa lelah yang berlebihan (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekrasi, 1996)

Selain itu tingkat kesegaran jasmani anak sekolah dasar kelas V se kecamatan Demak Tahun 2010 / 2011 juga dipengaruhi oleh peran guru olahraga di sekolah. Siswa Sekolah Dasar se-Kecamatan Demak mendapatkan mata pelajaran olahraga satu kali dalam seminggu hanya 90 menit dengan materi yang monoton. Selain teori olahraga, siswa juga diberi kesempatan untuk melakukan praktek olahraga di lapangan. Praktek olahraga yang biasa diberikan pada anak kelas V Sekolah Dasar ini hanya materi senam dan permainan-permainan kecil seperti kasti, namun demikian dalam melakukan praktek olahraga siswa belum melakukan dengan sungguh-sungguh dan kurang bersemangat, mereka lebih banyak diam di tempat dan akan melakukan gerakan bila didekati guru olahraga dan diberi motivasi. Menurut Adang Suherman (2000: 39) faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani adalah dengan program kegiatan yang terus menerus atau latihan jasmani/ fisik, makan makanan yang bergizi baik, istirahat, tidur, santai dan pemeliharaan kesehatan yang cukup.

Berorientasi pada faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang, pada dasarnya setiap orang dianjurkan untuk makan dengan komposisi makanan yang mengandung sumber tenaga atau energi agar dapat hidup dan melakukan aktifitas sehari-hari seperti bekerja, belajar, berolahraga dan melakukan kegiatan lain seperti bermain.

Simpulan

Simpulan yang dapat diambil berdasarkan pada hasil analisis data penelitian adalah status gizi anak kelas V Sekolah Dasar

se-Kecamatan Demak tahun 2010/2011 mayoritas mempunyai status gizi dalam kategori gizi sedang yaitu 87,5% dari keseluruhan subyek penelitian. Tingkat ke-segaran jasmaninya mayoritas dalam kategori sedang yaitu 60,6% dari keseluruhan subyek penelitian. Nilai korelasi sebesar 0,33, sehingga dapat dinyatakan bahwa status gizi siswa tidak berhubungan dengan tingkat ke-segaran jasmani.

Ucapan Terimakasih

Kepala Sekolah Dasar se-Kecamatan Demak atas ijin penelitian.

Siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kecamatan Demak, atas kerja samanya selama penelitian.

Daftar pustaka

- Abdulkadir Ateng. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Ke-segaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah*. Jakarta: tidak diterbitkan
- Achmad Djaeni Sediaoetama. 2000. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1*. Jakarta: Dian Ratna
- _____. 1999. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa Dan Profesi Jilid 2*. Jakarta: Dian Ratna
- Adang Suherman. 2000. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Djoko Pekik Irianto. 2006. *Panduan Gizi Lengkap*. Yogyakarta: Andi
- Haryono. 2002. *Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Ke-segaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar di Kobogadung Jatibarang Brebes*. Skripsi, Universitas Negeri Semarang
- I Dewa Nyoman Supariasa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Leane Suniar. 2002. *Dukungan Zat-zat Gizi untuk Meningkatkan Prestasi Olahraga*. Jakarta: Kalamedia
- Poerwadarminta. 2007. *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi 3*. Jakarta: Balai Pustaka
- Pusat Ke-segaran Jasmani dan Rekrasi. 1999. *Tes Ke-segaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- _____. 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Ke-segaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- _____. 1996. *Ketahuilah Tingkat Ke-segaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud
- Sadoso Sumosardjuno. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Grafidian Jaya
- Soekidjo Notoatmodjo. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineke Cipta
- Soetjiningsih. 2005. *Tumbuh Kembang Remaja*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. 2008. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sunita Almatsier. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi
- Yayuk Farida Baliwati. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Bogor: Penebar Swadaya

