

## Perbedaan Kesegaran Jasmani Dilihat dari Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi

Yulian Afrinda Mentari, Betty Yosephin, Kusdalinah

Diterima: Oktober 2015. Disetujui: November 2015. Dipublikasikan: Desember 2015  
© Universitas Negeri Semarang 2015

**Abstrak** Tujuan penelitian untuk mengetahui kebiasaan sarapan dan status gizi dalam menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa SMP Negeri 01 Kota Bengkulu. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah wawancara, tes lari 50 meter untuk kesegaran jasmani. Sampel penelitian adalah siswa SMP Negeri 01 Kota Bengkulu. Analisa data menggunakan uji t test Independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi tingkat kesegaran jasmani yang kurang adalah 96,55 %. Tidak ada perbedaan yang bermakna kebiasaan sarapan dan status gizi antara kelompok yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang dan baik (nilai  $p > 0,05$ ).

**Kata Kunci:** kesegaran jasmani, status gizi

**Abstract** The aim of this study find out the breakfast habits and nutritional status in determining the physical fitness level of students of SMP Negeri 01 Bengkulu City. The method of data collection is interview and run 50 meters for physical fitness data. Samples were students of SMP Negeri 01 Bengkulu city. Data were analyzed using t test independent. The results showed that the prevalence of physical fitness level is only 96.55%. There is no significant difference breakfast habits and nutritional status among groups with less physical fitness level and good ( $p$  values  $> 0.05$ ).

**Keywords:** physical fitness, nutritional status

### PENDAHULUAN

Sarapan adalah salah satu makanan yang paling penting di pagi hari. Sarapan menyediakan energi yang diperlukan dan nutrisi untuk mencapai kinerja fisik dan mental serta kontrol kenyang sementara mengurangi kelaparan (Brown *et al.*, 2013). Sarapan akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Seseorang yang tidak sarapan memiliki resiko menderita gangguan kesehatan (Sulistyoningsih, 2012).

Salah satu pesan dari Pedoman Gizi

Seimbang (PGS) adalah sarapan. Tujuannya adalah memenuhi kebutuhan gizi sehari (15-30 % kebutuhan gizi) dalam mewujudkan hidup yang sehat, aktif, dan produktif. Dampak buruk jika tidak sarapan bagi anak sekolah adalah berpengaruh terhadap proses belajar di sekolah, bagi remaja bisa menurunkan aktivitas fisik, menyebabkan kegemukan dan meningkatkan resiko jajan yang tidak sehat. Sebaliknya, sarapan bisa membekali tubuh dengan zat gizi yang sangat diperlukan untuk berfikir, bekerja, melakukan aktivitas fisik secara optimal setelah bangun pagi. Sarapan merupakan salah satu perilaku penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Sarapan yang baik adalah terdiri dari karbohidrat, lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan serta minuman (Hardiansyah, 2012).

Zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dapat dicukupi melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Makanan merupakan kebutuhan penting, tidak saja bagi penyediaan energi untuk tubuh kita, tetapi juga merupakan kebutuhan penting untuk kesehatan dan kelangsungan hidup. Untuk menjamin terpenuhinya kecukupan zat-zat gizi perlu mengkonsumsi aneka ragam makanan yang dibutuhkan yaitu zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur (Ananto dkk, 2000).

Status gizi merupakan ekspresi dari keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh sebagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Supariasa dkk, 2002). Indikator status gizi digunakan untuk kelompok umur 13-15 tahun didasarkan pada hasil pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang disajikan dalam bentuk tinggi badan menurut umur (TB/U) dan indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) (Kemenkes, 2013). Secara nasional prevalensi kurus menurut IMT/U pada umur 13-15 tahun adalah 11,1 % terdiri dari 3,3 % sangat kurus dan 7,8 % ku-

rus (Kemenkes, 2013). Data Riskesdas provinsi Bengkulu pada tahun 2013 diperoleh data status gizi IMT/U pada umur 13-15 tahun yaitu sangat kurus (2,0%) dan kurus (6,0%) (Kemenkes, 2013).

Keterkaitan status gizi dengan kesegaran jasmani diperlukan analisis lebih spesifik. Berkaitan dengan status gizi yang didalamnya meliputi pemenuhan gizi makanan dengan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari yang memerlukan adanya kesegaran jasmani (Djeani, 2004). Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan, misalnya penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan kesegaran jasmani.

Mempertahankan kesegaran jasmani yang baik sehingga manusia dapat melakukan aktivitas sehari-hari diperlukan adanya energi yang tersedia dalam tubuh. Energi tersebut diperoleh dari makanan yang masuk kedalam tubuh dan melalui rangkaian proses metabolisme (Khomsan, 2004). Berkaitan dengan status gizi yang di dalamnya meliputi pemenuhan gizi makanan dengan kemampuan melaksanakan tugas sehari-hari yang memerlukan adanya kesegaran jasmani, dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kesegaran jasmani diperlukan gizi, sebaliknya keberadaan gizi mampu meningkatkan kesegaran jasmani. Sarapan adalah salah satu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu sehingga jika tidak melakukan sarapan kesegaran jasmani akan menurun (Djeani, 2004).

Status gizi mempunyai hubungan dengan kesegaran jasmani seperti yang diungkapkan oleh Nurhasan, dkk (2005) yaitu kesegaran jasmani dipengaruhi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah hal-hal yang ada di dalam tubuh manusia sedangkan faktor eksternal adalah hal-hal yang ada di luar tubuh manusia. Hal-hal yang termasuk faktor internal, misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin, sedangkan hal-hal yang termasuk dalam faktor eksternal, misalnya aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan beristirahat dan kebiasaan merokok.

Tes kesegaran jasmani anak sekolah (SD, SMP, SMA) Indonesia yang dilakukan di 17 provinsi ditemukan tingkat kesegaran jasmani kategori baik hanya 17%, sedang 38%, dan kurang 45%. Rendahnya tingkat kesegaran jasmani dan berbagai masalah kesehatan pada peserta didik sebagai akibat kurangnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat

(PHBS), termasuk kurang melakukan aktifitas fisik.

## METODE

Jenis dan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dengan menggunakan rancangan *coss sectional*. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 01 Kota Bengkulu. Lokasi penelitian adalah SMP Negeri 01 yang ada di Kota Bengkulu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Kota Bengkulu dan besar sampel dihitung berdasarkan rumus diperoleh sampel sebanyak 87 siswa, yang akan diambil dari 3 kelas SMP Negeri 01 Kota Bengkulu. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan metode *random sampling*. Tingkat kesegaran jasmani diukur dengan tes lari 50 meter. Analisa data menggunakan t test Independent.

## PEMBAHASAN

Dari 87 orang siswa, berdasarkan hasil tes lari 50 meter ditemukan tingkat kesegaran jasmani yang sebanyak 84 siswa (96,55 %) yang sebagian besar terdiri dari siswa perempuan sebanyak 56 siswa (64,36 %) dan sebagian kecil pada siswa laki-laki yaitu 28 siswa (32,18 %). Pada kelompok yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik didapatkan 3 siswa laki-laki (3,44 %). Subyek penelitian adalah siswa SMP Negeri 01 Kota Bengkulu yang berumur 13-15 tahun. Subyek penelitian ini berjumlah 87 siswa kelas VIII.

**Tabel 1.** Distribusi sarapan siswa SMP Negeri 01 Kota Bengkulu

Kebiasaan sarapan	n	%
Tidak sarapan	20	23,0
Sarapan	67	77,0
Total	87	100,0

Dilihat dari tabel 1 bahwa siswa yang dikategorikan tidak sarapan sebanyak 20 orang (23,0 %) dan yang dikategorikan sarapan 67 orang (77,0 %) alasan kenapa mereka tidak sarapan berdasarkan hasil wawancara yang didapat adalah karena tidak sarapan itu hal yang biasa, tidak ada selera makan, tidak sempat sarapan karena bangun kesiangan. Hasil penelitian ulvie (2011) menemukan sarapan pagi dapat memberikan kontribusi energi dan protein masing-masing sebesar 600 kkal dan

16,5 gr. Namun tidak ada perbedaan bermakna asupan energi dan protein dengan kebugaran jasmani pada siswa laki-laki.

**Tabel 2.** Distribusi status gizi siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Kota Bengkulu

Status Gizi	n	%
tidak normal	32	36.8
normal	55	63.2
Total	87	100.0

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang dibedakan antara status gizi tidak normal dan status gizi normal. Berdasarkan tabel 2. diatas, didapat bahwa status gizi yang tidak normal sebanyak 36,8 % dan yang normal 63,2 %.

**Tabel 3.** Distribusi kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Kota Bengkulu

Variabel	Rata-rata	Median	Min	Maxs	n
Kes- egaran jasmani	12.41	13	1.47	18	87

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang sangat berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tidak terduga. Kebugaran jasmani dikategorikan menjadi dua yaitu yang kurang dan yang baik. Kebugaran jasmani yang kurang apabila ketepatan waktu lari > 7 detik dan baik apabila ketepatan waktu lari < 7 detik. Berdasarkan tabel 3 diatas, didapat rata-rata kebugaran jasmani dari 87 siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Kota Bengkulu adalah 12.41 detik.

**Tabel 4.** Perbedaan kebugaran jasmani dilihat dari kebiasaan sarapan siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Kota Bengkulu

Kebiasaan sarapan	N	Rata-rata	SD	SE	P value
Tidak	20	11,79	2,426	0,542	0,094
Iya	67	12,81	1,793	0,219	

Dilihat dari tabel 4 berdasarkan penelitian ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani ( $p=0,094$ ) pada siswa

SMP Negeri 01 Kota Bengkulu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ulvie (2011) yang mengatakan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna asupan zat gizi energi dan protein makan pagi pada siswa antara kelompok yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tidak baik dan baik.

**Tabel 5.** Perbedaan kebugaran jasmani dilihat dari status gizi siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Kota Bengkulu

Status Gizi	N	Rata-rata	SD	SE	P value
Tidak normal	32	12,24	2,246	0,397	0,232
Normal	55	12,77	1,815	0,245	

Dilihat dari tabel 5 berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara status gizi dengan kebugaran jasmani ( $p=0,232$ ) pada siswa SMP Kota Bengkulu. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ulvie (2011) yang mengatakan bahwa ada perbedaan yang bermakna status gizi antara kelompok yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang tidak baik dan baik.

Bila dilihat tingkat kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin ditemukan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih baik dibandingkan siswa perempuan. Hal ini kemungkinan disebabkan karena siswa laki-laki lebih banyak aktivitas (ekstra kulikuler) olahraga. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi tingkat kebugaran jasmani yang kurang adalah 96,54 % yang mana lebih besar terjadi pada siswa perempuan dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Ulvie yang menyatakan bahwa prevalensi tingkat kebugaran jasmani yang tidak baik adalah 63,17 yang mana lebih besar terjadi pada siswa perempuan dibandingkan siswa laki-laki.

Berdasarkan hasil uji t test independen menunjukkan tidak ada perbedaan yang bermakna kebiasaan sarapan dan status gizi antara kelompok yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang dan baik (nilai  $p > 0,05$ ).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 01 Kota Bengkulu sebanyak 96,55 % yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang berdasarkan tes lari 50 meter yang mana lebih besar terjadi pada siswa

**Tabel 6.** Distribusi karakteristik responden

Karakteristik Responden	n	Status gizi		Kebiasaan sarapan		Kesegaran jasmani	
		Normal	Tidak normal	Iya	Tidak	Baik	Kurang
Laki-laki	33	19,54 %	18,39 %	28,73%	8,04%	3,4 %	34,48%
Perempuan	54	42,52 %	19,54 %	48,27%	14,94%	0 %	62,06%

perempuan dibandingkan dengan siswa laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulvie (2011) bahwa proporsi siswa perempuan yang kesegaran jasmaninya kategori tidak baik lebih tinggi (51,61 %) dibandingkan siswa laki-laki (11,56 %).

### SIMPULAN

Tidak ada perbedaan yang bermakna kebiasaan sarapan dan status gizi antara kelompok yang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang kurang dan baik siswa SMP Negeri 01 Kota Bengkulu. Hal ini disebabkan siswa hanya melakukan aktivitas olahraga satu sampai dua kali dalam seminggu dan dalam waktu tidak lebih dari satu jam. Status gizi dari siswa mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang.

Diharapkan adanya program penyuluhan tentang pentingnya sarapan dan memperhatikan status gizi dalam rangka untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa pada saat pelajaran teori olahraga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, Djeani. 2004. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi. Edisi Kelima. Jakarta: Dian Rakyat
- Ananto dkk. 2000 . Status Gizi Remaja Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta.
- Brown, A. W., Bohan Brown, M. M., Allison, D. B. (2013, September 4). Belief beyond the evidence: using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence. *American Journal of Clinical Nutrition*, 98(5), 1298-308. doi: 10.3945/ajcn.113.064410.
- Hardiansyah.,2015. Berbagi PESAN (Pekan Sarapan Nasional). Materi Kampanye Berbagi PESAN di Jakarta 2015. Diunduh dari <http://pergizi>
- Nurhasan. 2005. Tes & Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani dan Prinsip-Prinsip Penerapannya. Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Notoatmodjo, S. 2005. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Riskesdas, 2013. Laporan Riset Kesehatan Dasar. Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI:Jakarta
- Sulistyoningsih H. 2012. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: GRAHA ILMU
- Ulvie. Yuliana Noor Setiwati. 2011. Tingkat Kesegaran Jasmani, Status Gizi, Dan Asupan Zat Gizi Makan Pagi Pada Siswa SMP Negeri Di Kota Yogyakarta.