

PENILAIAN STATUS KEBUGARAN ANAK SEKOLAH DASAR DURI KEPA 11 JAKARTA BARAT

Mury Kuswari

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara, Tomang Tol, Kebon Jeruk, Jakarta Barat – 11510
mury@esaunggul.ac.id

Abstract

School-age children act as an investment for the nation, since they are the future generation. The optimal Growth and development of school-age children depends on adequate nutrient intake through high quality food and their physical fitness. For a school age children, physical fitness status is very important to support learning and playing activity. Children who are at good physical fitness status will be able to learn, play, or doing other activities longer than those who did not have optimal physical fitness status. Physical fitness status influenced by several things, including nutrient intake and body composition. This activity aims to assess the fitness status of male and female students of State Elementary School Duri Kepa 11. This activity is done with cross-sectional design. This activities carried out in March 2016. The population in this activity are children of school age grade 3 and 4 in Duri Kepa SD Negeri Jakarta, 83 students were present and willing to become respondent in this activity. Fitness status measurement is done by bleep test method and then the result compared with the fitness status standard. Based on the measurement, results showed that majority of female students at SDN Duri Kepa 11 status is not fit, yet, most of the male students were on optimal physical fitness status. Constant monitoring of elementary school student' physical fitness status need to be done not only to support children's health status but also as a basis to do an health intervention.

Keywords: *fitness, student, elementary school*

Abstrak

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian asupan zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Bagi seorang anak, kebugaran sangat penting terutama sebagai modal utama dalam melaksanakan kegiatan belajar dan bermain. Anak yang bugar akan memiliki rentang perhatian lebih lama dalam belajar, bermain, atau berbagai kegiatan lainnya. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya asupan zat gizi dan komposisi tubuh. Kegiatan ini bertujuan untuk menilai status kebugaran siswa dan siswi SDN Negeri Duri Kepa 11. Kegiatan ini dilakukan dengan desain cross-sectional. Waktu kegiatan dilakukan pada bulan Maret 2016. Populasi dalam kegiatan ini adalah anak-anak usia sekolah kelas 3 dan 4 di SD Negeri Duri Kepa Jakarta. Dari jumlah populasi yang ada, didapatkan besar sampel yang hadir dan bersedia untuk menjadi responden sebesar 83 siswa/i. Pengukuran status kebugaran dilakukan dengan cara bleep test dan kemudian dibandingkan dengan standar kebugaran anak. Berdasarkan hasil pengukuran didapatkan hasil sebagian besar siswi SDN Duri Kepa 11 berstatus tidak bugar namun, sebagian besar siswa SDN Duri Kepa Berstatus Bugar. Banyaknya siswi yang berstatus tidak bugar, pemantauan terhadap kebugaran dan pembinaan kebugaran jasmani siswa SD perlu dilakukan untuk menunjang status kesehatan anak sekolah.

Kata Kunci: kebugaran, siswa, sekolah dasar

Pendahuluan

Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian asupan zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Namun dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian zat gizi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Masalah

yang sering timbul terutama dalam pemberian makanan yang bergizi dan berimbang yang tidak benar dan menyimpang. Bukan hanya itu saja, contoh terbiasa melakukan kegiatan dengan bantuan alat-alat yang serba praktis, sehingga contoh menjadi mudah lelah ketika melakukan kegiatan fisik yang bersifat aktif.

Bagi seorang anak, kebugaran sangat penting terutama sebagai modal utama dalam melaksanakan kegiatan belajar dan bermain.

Anak yang bugar akan memiliki rentang perhatian lebih lama dalam belajar, bermain, atau berbagai kegiatan lainnya. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya asupan zat gizi dan komposisi tubuh. Komposisi tubuh tersebut dipengaruhi oleh besarnya status gizi seseorang. Menurut Risesdas 2010, prevalensi status gizi menurut IMT/U anak usia 6-12 tahun di Provinsi Jawa Barat adalah 3.5% sangat kurus, 6.7% kurus, 81.4% normal, dan 8.5% gemuk. Sedangkan, menurut hasil *Sport Development Index* tahun 2005 meneliti kebugaran pelajar SD, SMP dan SMA di seluruh Indonesia. Hasilnya untuk kategori baik sekali 0%, baik 5,66%, sedang 37,66%, kurang 45,97%, kurang sekali 10,71%. Selain itu pola hidup sedentary dialami sekitar lebih dari separuh anak di dunia terutama di negara-negara yang sedang berkembang.

Hasil penelitian selanjutnya terkait kebugaran remaja di Indonesia menunjukkan bahwa berdasarkan data dari *Sport Development Index* (SDI) pada tahun 2006, status kebugaran masyarakat Indonesia 43,90% kurang dan 37,40% kurang sekali. Penelitian di daerah Jawa Barat, yang dilakukan di Kota Bandung dan Kabupaten Majalengka menunjukkan masih ditemukan 42,27 % siswa sekolah dasar dengan tingkat kebugaran jasmani rendah, siswa sekolah menengah pertama sebanyak 36,87%, dan siswa sekolah menengah atas sebanyak 46,11% (Sulistiono, 2014).

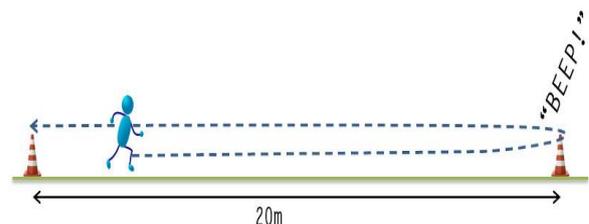
Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk melaksanakan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi, dan daya tahan dengan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, serta cadangan energi yang tersisa masih mampu untuk menikmati waktu luang 2 dan menghadapi hal-hal yang tidak terduga (Satya 2008). Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: Daya tahan paru jantung, daya tahan, kekuatan otot, kelentukan dan posisi tubuh. Sedangkan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan yaitu: kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi, komposisi tubuh. Kebugaran tubuh berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa, siswa akan bertambah semangat mengikuti proses pembelajaran dan selalu siap menerima

materi yang diberikan oleh guru. Menurut Margono, bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu sangat penting untuk mengetahui status kebugaran siswa dan siswi sekolah dasar agar program kesehatan dapat direncanakan dan diaplikasikan untuk memperbaiki kebugaran siswa. Sekolah Dasar Negeri Duri Kepa 11 Jakarta Barat berlokasi di sekitar lingkungan Universitas Esa Unggul, sekolah ini dipilih sebagai lokasi pengabdian kepada masyarakat oleh Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan sebagai sarana pengabdian masyarakat karena lokasinya yang cukup strategis dan juga jumlah siswa yang cukup banyak.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dengan desain cross-sectional. Waktu kegiatan dilakukan pada bulan Maret 2016. Populasi dalam kegiatan ini adalah anak-anak usia sekolah kelas 3 dan 4. Dari jumlah populasi yang ada, didapatkan besar sampel yang hadir dan bersedia untuk menjadi responden sebesar 83 siswa/i.

Pengukuran status kebugaran dilakukan dengan cara *bleep test*, Pelaksanaan dari bleep test atau tes lari multi tahap, yaitu: 1) Pertama-tama diukur jarak sepanjang 20 meter dan diberi tanda pada kedua ujungnya. Peserta tes dianjurkan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mengikuti tes dan 2) Hidupkan pita suara (kaset/cd/mp3 player), kemudian peserta tes mulai berlari ketika *sound player* mulai mengeluarkan sinyal suara "bleep". Jarak antara dua sinyal "bleep" menandai suatu interval 1 menit. Peserta tes harus meneruskan lari selama mungkin sampai tidak mampu lagi menyesuaikan dengan kecepatan yang telah diatur dalam pita rekaman. Skor-skor peserta tes lari multi tahap dapat digunakan untuk mengukur kebugaran yang dilihat dari besarnya nilai VO₂ max.



Gambar 1
Bleep test

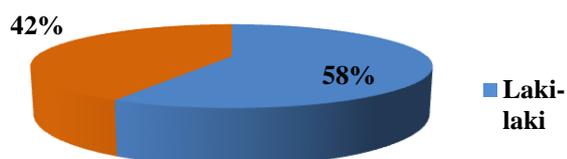
Kelebihan dari *bleep test*, kelompok besar dapat melakukan test ini sekaligus sehingga biaya yang digunakan minimal. Selain itu, juga merupakan upaya maksimal dari kapasitas daya tahan tubuh. Kelebihan *bleep test* juga merupakan test untuk energi aerobik sehingga dapat meningkatkan daya tahan atlet dan peserta latihan secara berlanjut. Daya tahan tubuh yang dibentuk akan sangat stabil.

Alat yang digunakan dalam pelaksanaan *bleep test* ini antara lain:

1. *Bleep test Mp3 Player* dan *Sound and Speaker System*
2. Tali ukur penanda jarak.
3. *Cone* penanda *Start* dan *Finish Point*
4. *Ballpoint* dan kertas untuk mencatat hasil

Hasil dan Pembahasan

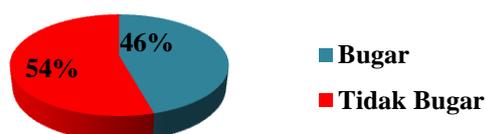
Berdasarkan hasil pengukuran kebugaran, didapatkan jumlah sampel sebesar 83 siswa yang terdiri dari siswa kelas 3 dan kelas 4.



Grafik 1

Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

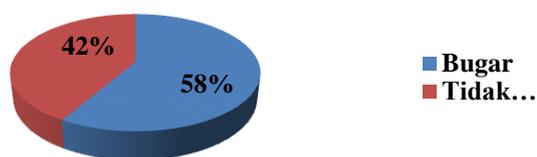
Berdasarkan grafik diatas didapat bahwa sebagian besar responden yang ikut dalam kegiatan pengukuran status gizi adalah perempuan sebanyak 35 orang siswa dan siswa laki-laki yang bersedia yaitu sebanyak 48 orang. Dari pengamatan pada saat kegiatan, siswa laki laki banyak yang memiliki berat badan lebih, namun ada juga yang pendek untuk anak usia sekolah kelas 3 dan 4 sekolah dasar.



Grafik 2

Status Kebugaran Siswi Sekolah Dasar

Berdasarkan hasil pengukuran dengan menggunakan *bleep test*, pada 35 orang siswi SDN Duri Kepa 11 Jakarta Barat, didapatkan hasil bahwa 54% siswi dalam keadaan bugar, dan 46% siswanya memilik status tidak bugar.



Grafik 3

Status Kebugaran Siswa Sekolah Dasar

Berdasarkan hasil pengukuran pada 48 orang siswi SDN Duri Kepa 11 Jakarta Barat, didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa laki-laki (58%) berstatus bugar dan 42% siswanya berstatus Tidak bugar. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan, baik sebagai pelajar. Pada usia pertumbuhan kebugaran jasmaninya akan lebih baik, dikarenakan fungsi organ akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada orang tua akan terjadi penurunan kebugaran jasmnani dikarenakan banyak jaringan-jaringan dalam tubuh yang mengalami kerusakan (Muslichatun 2005). Tingkat kebugaran jasmani meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 30 tahun, dan setelah usia 30 tahun akan terjadi penurunan kebugaran secara perlahan (Afriwardi 2002). Hal tersebut terjadi akibat penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0.8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya (Depkes 2010).U

Selain faktor usia, faktor status gizi juga berperan dalam menentukan status kebugaran. Status gizi adalah hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk ke dalam tubuh (nutrient input) dengan kebutuhan tubuh

(nutrient output) akan zat gizi tersebut (Supariasa 2002). Sedangkan zat gizi sendiri dapat diartikan adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun, dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan (Almatsier 2006). Status gizi sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, karena status gizi menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik.

Faktor berikut yang tidak kalah penting dalam status kebugaran anak adalah aktivitas fisik, Almatsier (2004) menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya untuk menggerakkan badan. Latihan fisik tidak sama dengan aktivitas fisik. Latihan fisik merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang dan bertujuan untuk memperbaiki atau mempertahankan kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik juga menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran. Penelitian pada remaja dalam *European Youth Heart Study* mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran. Remaja yang melakukan aktivitas fisik memiliki kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak melakukan aktivitas fisik (Ruiz *et al*, 2010). Hasil penelitian yang dilakukan di Georgia, Amerika Serikat pada remaja kulit hitam dan putih di Amerika Serikat menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rendah memiliki tingkat kebugaran yang juga rendah (Gutin *et al*, 2005). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan positif dengan kebugaran tubuh.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengukuran kebugaran dengan metode bleep test kepada siswa dan siswi SDN Duri Kepa 11 Jakarta Barat, didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswi berstatus tidak bugar, sebaliknya sebagian besar siswa berstatus bugar. Perlunya pemantauan kebugaran secara berkala dan pembinaan yang berkelanjutan terhadap kebugaran siswa dan siswi SD untuk menunjang prestasi dan status gizi siswa.

Daftar Pustaka

- Adi. (2010). Meningkatkan kebugaran jasmani anak SD melalui latihan kebugaran aerobik. <http://blogjurnalkesehatan.com//.html> [11 September 2012].
- Almatsier, Sunita. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Pusat Statistik. (2015). Proyeksi Penduduk Indonesia Menurut Provinsi 2010-2035. Diakses dari <https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/1810>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2010). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010*. Jakarta: Penerbit: Kemenkes RI.
- BAPPENAS. (2010). RANPG 2006-2010, 1-60.
- Gibson RS. (2005). *Principle of Nutritional Assessment*. OXFORD University Press. Second Edition.
- Gutin, B., Yin, Zenong., Humphries, Matthew. C *et al*. (2005). Relationship of Moderate and Vigorous Physical Activity to Fitness and Fatness in Adolescent. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 81, 71, 746-50.
- Hastuti S. (2003). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar di Sd Negeri Majasto I Kecamatan Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo [*skripsi*]. Semarang: Gizi Kesehatan Masyarakat, UNDIP.
- Jumirah, Lubis Z, Aritonang E. (2008). Status Gizi dan Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Anak Sekolah Dasar di Desa Namo Gajah, Kecamatan Medan Tuntungan. Medan: *Jurnal Penelitian USU*, Juni 2008, 12(1): 1-6.

- Kesehatan Komunitas. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Kesehatan Komunitas.
- Khomsan A. (2002). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Muslichatun. (2005). Perbandingan Pengaruh Latihan Senam Kesegaran Jasmani Usia Sekolah Dasar Antara Tiga Kali dengan Empat Kali dalam Seminggu terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri di SD Negeri Gunungjati 4 dan Nangkosawit Tahun Ajaran 2004/2005 [skripsi]. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Nasoetion A, Riyadi H. (1994). *Gizi Terapan*. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga IPB. Nurhasan H, Cholil H, 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ruiz, Jonathan R., Rizzo, Nico S., Hurtig-Wenlnlof, Anita et al. (2006). Relations of Total Physical Activity and Intensity to Fitness and Fatness in Children. *American Journal Clinical Nutrition*, 84, 299–303
- Satya WI. (2008). Kebugaran jasmani dalam mendukung kinerja. *Jurnal IQRA, Ilmu Kependidikan dan Keislaman* 4(2):211-222.
- Santoso BI, Hardinsyah, Siregar P, Pardede SO. (2011). *Air Bagi Kesehatan*. Jakarta: Centra Communications.
- Setiawan B, Rahayuningsih S. (2004). *Angka Kecukupan Vitamin Larut Air*. Jakarta: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII.
- Soekirman, Hardinsyah, Jus'at I, Jahari AB. (2002). Regional study of nutritional status of urban primary school children, West Jakarta and Bogor, Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 23 (1): 31-40.
- Soetardjo S. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sriundy MIM. (2009). Profil kebugaran jasmani anak usia 7 – 13 tahun sebagai sasaran evaluasi penjasorkes. *Jurnal Pendidikan Dasar* 10(1): 92-104.
- Sudarsono NC. (2008). Kebugaran. <http://kebugaran.myblog.com/2011/07/15/tes-kebugaran-jasmani-indonesia-tkji/> [11 September 2012]
- Sulistiono, Agus. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. Puslitjak, Balitbang-Kemdikbud
- Yayasan Institut Danone. (2010). *Sehat & Buger Berkas Gizi Seimbang*. Penerbit: PT. Gramedia. Jakarta.