

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan kesehatan sebagai bagian integral dari pembangunan nasional diarahkan untuk mewujudkan manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Salah satu kebijakan pemerintah dalam pembangunan kesehatan pada PJP II adalah pemasyarakatan kebugaran jasmani yang secara operasional dilakukan melalui program Pelayanan Kesehatan Masyarakat dalam bentuk kegiatan olahraga (Depkes RI, 1994). Hal ini dianggap penting karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi akan tercipta masyarakat yang memiliki daya tahan kerja, kecerdasan, dan produktivitas yang tinggi.

Kebugaran jasmani yang tinggi juga diperlukan oleh anak usia sekolah mulai dari Taman Kanak-kanak sampai Sekolah Menengah. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama (Karhiwikarta, 1991 dalam Simon, 2006). Selain itu kebugaran jasmani dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Bahkan beberapa penelitian menyebutkan bahwa: kebugaran jasmani mempunyai hubungan positif dengan prestasi akademis (Iskandar Z. Adisapoetra, dkk, 1999).

Sport Development Index (SDI) tahun 2006 melaporkan bahwa hasil kebugaran jasmani pelajar SD, SMP dan SMA di seluruh Indonesia 56,68% kebugaran jasmani

kurang (Kahri, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada anak sekolah di Indonesia masih sangat kurang, dan nantinya dapat mempengaruhi kesehatan dan prestasi akademis anak.

Selain itu penelitian yang dilakukan Putra (2012) pada anak sekolah dasar di SDN 1 Sridadi Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung, dari 78 sampel siswa/i sekolah dasar yang berusia 10 – 12 tahun terdapat siswa/i memiliki kebugaran jasmani kurang sebesar 44,9%. Hal ini juga menunjukkan tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar di Provinsi Lampung masih kurang, dan perlu diperhatikan.

Faktor yang diduga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti status gizi (IMT), dan jenis kelamin seseorang, untuk faktor eksternal seperti asupan zat gizi, dan aktifitas fisik.

IMT yang baik diduga dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang tinggi disamping latihan fisik secara rutin. Makin baik nilai IMT seseorang, bila diberikan latihan fisik (olahraga) yang teratur maka makin tinggi angka kebugaran jasmaninya (Dep Kes, 1990). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Kridiyanto tahun (2004) pada siswa putra kelas II di SLTPN2 Petarukan Kabupaten Pematang Jaya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan tingkat kebugaran jasmani dengan derajat hubungan sebesar 0,5853. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi merupakan faktor penting yang mempengaruhi kebugaran jasmani.

Faktor lain yang diduga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu asupan zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein dan lemak (Karim, 2002). *American Dietetic Association (2000)*, menyatakan bahwa kebutuhan karbohidrat, protein dan lemak adalah zat gizi yang penting untuk orang yang beraktivitas. Jumlah karbohidrat,

protein dan lemak yang dibutuhkan tergantung pada intensitas latihan fisik, waktu, frekuensi, komposisi tubuh, umur dan jenis kelamin. Konsumsi karbohidrat yang tinggi akan meningkatkan simpanan glikogen tubuh, dan semakin tinggi simpanan glikogen akan semakin tinggi pula aktivitas yang dapat dilakukan, sehingga akan mempengaruhi kesegaran jasmani (Koswara, 2008 dalam Hastuti, 2010).

Asupan protein dapat memberikan kontribusi sebesar 3-5% dalam produksi energi tubuh dan kontribusinya ini dapat mengalami peningkatan melebihi 5% apabila simpanan glikogen & glukosa darah sudah semakin berkurang sehingga tidak lagi mampu untuk mendukung kerja otot. Kekuatan otot merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani, sehingga apabila kerja otot tidak terdukung maka dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang (Polton, 2007 dalam Hastuti 2010).

Lemak merupakan sumber energi utama untuk pertumbuhan dan aktifitas fisik bagi anak. Di dalam tubuh, simpanan lemak terutama dalam bentuk trigliserida akan berada di jaringan otot serta jaringan adipose. Ketika sedang berolahraga, simpanan trigliserida akan dipecah menjadi gliserol dan asam lemak bebas untuk kemudian dimetabolisir sehingga menghasilkan energi (Koswara, 2008 dalam Hastuti, 2010).

Asupan zat gizi mikro seperti zat besi (Fe) diduga dapat mempengaruhi rasa lelah dan daya tahan fisik (Wardlaw, 1999 dalam indrawagita, 2009). Meski belum banyak penelitian tentang peran vitamin B1, B2, dan B12 terhadap kesegaran jasmani seseorang namun secara teori vitamin B1 dan B12 diduga dapat meningkatkan daya tahan terhadap olahraga dengan durasi panjang. sementara vitamin B2 dapat meningkatkan daya tahan kardiorespiratori (Wardlaw, 1999 dalam indrawagita, 2009).

Faktor internal lain yang diduga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani adalah jenis kelamin seseorang. Jenis kelamin diduga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani pada anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas kebugaran jasmani anak laki-laki dan perempuan biasanya semakin berbeda, terutama yang berhubungan dengan daya tahan kardiorespiratori. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak, adanya perbedaan hormon *testosteron* dan *estrogen*, dan kadar *hemoglobin* yang lebih rendah (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

Menurut penelitian Anikar tahun 1999 pada siswa SLTP di Lampung, bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SLTP di Lampung dengan nilai $p = 0,004$ serta faktor resiko siswa yang tidak aktif sebesar 2,48 untuk menjadi tidak sehat dibandingkan dengan siswa yang aktif. Hal ini menunjukkan bahwa aktifitas fisik seseorang sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Bila dilihat dari faktor resiko yang ditunjukkan, bahwa siswa yang memiliki aktifitas fisik kurang lebih beresiko memiliki kebugaran jasmani yang kurang.

Usia anak sekolah menengah atas (SMA) adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa muda, (Depkes RI, 2005). Dan diduga banyak ditemukan masalah pada fase usia ini.

Kabupaten Pringsewu merupakan salah satu daerah berkembang yang ada di Provinsi Lampung yang berdiri pada tahun 2008. Perkembangan Kabupaten Pringsewu sangat baik dalam segala aspek, terutama aspek pendidikan dan olahraga. Kabupaten Pringsewu mempunyai 49 SMA Negeri maupun Swasta. SMA Negeri 1

Pringsewu merupakan SMA Negeri Unggulan yang ada di Kabupaten Pringsewu maupun Provinsi Lampung.

SMA Negeri 1 Pringsewu berdiri tahun 1964 dan merupakan Sekolah Menengah Atas tertua yang ada di Kabupaten Pringsewu. Dalam bidang akademik, siswa/i mampu berprestasi di tingkat Nasional maupun International. Menurut beberapa penelitian menyebutkan bahwa prestasi akademis diduga mempunyai hubungan signifikan dengan kesegaran jasmani. Sebelumnya juga belum pernah ada penelitian tentang pengukuran kesegaran jasmani serta faktor – faktor yang mempengaruhinya.

Berdasarkan hal tersebut dalam studi ini peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan IMT, asupan zat gizi, aktifitas fisik dan jenis kelamin dengan kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu.

B. Identifikasi Masalah

Kesegaran Jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegarn jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan latihan yang benar (Ilyas, 2004 dalam Hastuti, 2009).

Untuk menunjang kesegaran jasmani, maka harus memperhatikan beberapa faktor, yaitu asupan zat gizi (Karim, 2002), status gizi, aktifitas fisik, dan jenis kelamin (Fatmah, 2011).

Kesegaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh semua orang termasuk anak sekolah, dengan kesegaran jasmani yang tinggi, siswa dapat melakukan

aktifitasnya sehari – hari dalam waktu yang relatif lama daripada siswa yang memiliki kesegaran jasmani rendah. Selain itu kesegaran jasmani yang rendah juga berdampak luas meliputi hampir segala bidang kehidupan manusia. Jika status kesegaran jasmani rendah maka perkembangan intelektualnya juga akan mengalami gangguan. Beberapa peneliti menyebutkan bahwa kesegaran jasmani berkorelasi positif terhadap prestasi akademik siswa (Mukti, 2014).

C. Pembatasan Masalah

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga maka pada penelitian ini hanya akan dilakukan penelitian tentang IMT, asupan zat gizi (energi, karbohidrat, protein, lemak, fe, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B12), aktifitas fisik dan jenis kelamin sebagai *variabel Independent* dengan kesegaran jasmani yang diukur berdasarkan tes lari 60 meter, gantung siku tekuk (*push up*), baring duduk, loncat tegak dan lari 1200 meter sebagai *variable dependent* pada anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu tahun 2015. Keterbatasan penelitian juga terdapat pada pengambilan data *recall* 2x24 jam. Peneliti tidak menggunakan *food model* atau alat peraga untuk menunjang ketelitian metode *recall*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.

2. Bagaimana hubungan jenis kelamin, aktifitas fisik, asupan energi dan zat gizi, serta IMT dengan kebugaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan jenis kelamin, aktifitas fisik, asupan energi dan zat gizi serta IMT dengan kebugaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran kebugaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.
- b. Mengidentifikasi gambaran jenis kelamin anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.
- c. Menilai aktifitas fisik anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.
- d. Mengidentifikasi asupan energi anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.
- e. Mengidentifikasi asupan karbohidrat, protein, lemak, fe, vitamin B1, vitamin B2, dan vitamin B12 anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.
- f. Mengidentifikasi nilai Indeks Massa Tubuh anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.

- g. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.
- h. Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.
- i. Menganalisis hubungan asupan energi dengan kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.
- j. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat, protein, lemak, fe, vitamin B1, vitamin B2, dan vitamin B12 dengan kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.
- k. Menganalisis hubungan Indeks Massa Tubuh dengan kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.
- l. Menganalisis faktor yang paling berhubungan dengan kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Pringsewu Provinsi Lampung tahun 2015.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai status kesegaran jasmani pada anak sekolah berdasarkan indikator variabel yang diteliti dengan variabel yang berhubungan sehingga didapatkan variabel apa saja yang berhubungan terhadap kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas.

2. Bagi Institusi

Memberikan informasi bagi institusi pendidikan yang bersangkutan, staf pendidik dan pengajar khususnya mengenai status kesegaran jsmani pada anak sekolah sehingga pihak institusi terutama pendidik dan pengajar dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat mendukung dan menghambat kesegaran jasmani anak sekolah menengah atas. Selain itu pihak institusi juga dapat membuat program perencanaan yang dapat meningkatkan status kesegaran jasmani anak sekolah untuk meningkatkan kondisi kesehatan dan mencapai prestasi yang lebih baik dalam pendidikan.