

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani secara umum diartikan sebagai kesanggupan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang diberikan padanya dari kegiatan sehari-hari tanpa mengalami lelah (Sepriadi dkk., 2022). Kebugaran jasmani merupakan masalah kesehatan di Indonesia, terutama di kalangan generasi muda berusia 10 hingga 19 tahun, karena mereka termasuk dalam kategori kurang. Ketika remaja mencapai usia produktif diharapkan memiliki kebugaran jasmani yang baik (Adriani & Fadilah, 2023). Permasalahan tingkat kebugaran jasmani disekolah masih kurang optimal, dan kurangnya aktivitas fisik membuat siswa mudah merasa lelah saat melakukan aktivitas olahraga sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas yang berdampak pada menurunnya kebugaran jasmani (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Kebugaran jasmani sangat penting dimiliki setiap siswa, baik tingkat SD, SMP, SMA, maupun PT, karena akan berpengaruh terhadap prestasinya di sekolah. Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kemampuan fisik siswa tersebut. Dengan demikian, seseorang yang mempunyai tubuh yang bugar bisa melakukan aktivitas rutin diwaktu yang lama, misalnya aktivitas sekolah tanpa merasa lelah, mempunyai daya tahan yang bugar, rasa percaya diri, dan tidak mudah mengalami stress (Rhamadhanie. L., Junjung., 2020).

Menurut Wiarto (2013) dalam Hasanuddin (2020) manfaat latihan jasmani yaitu untuk meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, sangat penting untuk setiap orang menjaga kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik rutin sesuai kemampuannya. Berdasarkan Laporan Rekor Peningkatan Permainan Masyarakat (SDI) Tahun 2021 yang dikeluarkan Dinas Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), tingkat kebugaran masyarakat Indonesia tergolong sangat rendah. Dimana sebesar 76% individu dengan klasifikasi tidak bugar, 53,63% individu dengan klasifikasi sangat tidak bugar, dan 5,86% individu dengan kondisi sangat bugar. Berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang diukur dengan

tingkat aktivitas oleh Pusat Pembinaan Kebugaran Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional pada tahun 2010 pada siswa Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, dan Sekolah Kejuruan di 17 provinsi dengan jumlah siswa yaitu 12.240 orang, hanya 17% yang mempunyai kebugaran baik, 38% mempunyai kebugaran sedang, dan 45% mempunyai kebugaran yang kurang (Depkes RI, 2011).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, asupan zat gizi atau makanan yang dikonsumsi dan status gizi. Kebiasaan beraktivitas fisik mempunyai pengaruh yang besar terhadap kebugaran jasmani, khususnya kekuatan, frekuensi, dan jangka waktu aktivitas tersebut. Mengembangkan kebiasaan untuk melakukan aktivitas fisik bisa membantu mengembangkan tingkat kebugaran, dan beberapa aspek positif dari kecenderungan aktivitas bisa membantu memandu mengarahkan pada kebiasaan tersebut (Ilyas & Almunawar, 2020). Hasil aktivitas fisik setiap orang juga tergantung dari rutinitas dan produktivitas aktivitas tubuh yang dilakukan. Semakin aktif fisik seseorang maka semakin tinggi produktivitas dan kebugaran orang tersebut (Setia & Winarno, 2021). Setiap aktivitas mempunyai tingkat yang stabil, apabila aktivitas yang dikerjakan secara teratur akan mempengaruhi kebugaran jasmani (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Faktor yang sangat penting dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal adalah status gizi. Jika seseorang mempunyai status gizi baik maka tubuh seseorang tersebut memiliki energi yang cukup untuk berolahraga dan melakukan aktivitas lain tanpa mengalami kelelahan. Oleh karena itu, status gizi yang baik sangat membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh berat badan dan keseimbangan energi, tetapi juga oleh komposisi tubuh dan status klinis (Meijers et al., 2010). Deswarni Idrus dan Gatot Kunanto (1990) menjelaskan dalam Suprariasa dkk., (2018) Seseorang yang status gizi baik mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah karena tercukupinya asupan gizi atau kebutuhan zat. Menurut Wiyono (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani.

Pencapaian tingkat kebugaran jasmani juga bisa dipengaruhi dari asupan makanan yang dikonsumsi. Asupan makanan tersebut bisa dihasilkan dari asupan nutrisi harian melalui sarapan pagi. Sarapan dan kebugaran jasmani adalah hal yang sangat berpengaruh dan saling berkaitan, karena manfaatnya bisa mempengaruhi kemampuan intelektual dan kecerdasan seseorang. Proses pembelajaran memerlukan keadaan tubuh yang sehat dan segar, tanpa tubuh yang segar peserta didik tidak bisa melaksanakan proses pembelajaran dengan maksimal (Ethasari & Nuryanto, 2014). Sari et al., (2023) dalam penelitiannya menemukan hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan tingkat kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 siswa SMAN 01 Siantan Timur, didapatkan hasil 10% siswa mempunyai kebugaran jasmani baik, 10% siswa mempunyai kebugaran jasmani sedang, dan 80% siswa mempunyai kebugaran jasmani kurang. Beberapa siswa dengan kemampuan kebugaran jasmani yang kurang mengatakan bahwa tubuhnya terasa berat saat berolahraga. Akibatnya, beberapa siswa tersebut jarang mengikuti olahraga atau beraktivitas fisik. Selain itu, peneliti juga mewawancarai beberapa siswa tentang kebiasaan sarapan mereka. Dari hasil wawancara didapatkan sebagian siswa tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah, dan hanya sarapan di saat jam istirahat sekolah. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara aktivitas fisik, status gizi dan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan Laporan Rekor Peningkatan Permainan Masyarakat (SDI) Tahun 2021 yang dikeluarkan Dinas Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), tingkat kebugaran masyarakat Indonesia tergolong sangat rendah. Dimana sebesar 76% individu dengan klasifikasi tidak bugar, 53,63% individu dengan klasifikasi sangat tidak bugar, dan 5,86% individu dengan kondisi sangat bugar. Berdasarkan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang diukur dengan tingkat aktivitas oleh Pusat Pembinaan Kebugaran Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional pada tahun 2010 pada siswa Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas,

dan Sekolah Kejuruan di 17 provinsi dengan jumlah siswa yaitu 12.240 orang, hanya 17% yang mempunyai kebugaran baik, 38% mempunyai kebugaran sedang, dan 45% mempunyai kebugaran yang kurang (Depkes RI, 2011).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 siswa SMAN 01 Siantan Timur, didapatkan hasil 10% siswa mempunyai kebugaran jasmani baik, 10% siswa mempunyai kebugaran jasmani sedang, dan 80% siswa mempunyai kebugaran jasmani kurang. Selain itu, masih didapatkan sebagian siswa yang tidak sarapan sebelum berangkat sekolah, dan jarang mengikuti olahraga atau beraktivitas fisik. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana “hubungan antara aktivitas fisik, status gizi, dan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani pada SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat dikemukakan pertanyaan penelitian yaitu:

1. Bagaimana gambaran kebugaran jasmani pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024?
2. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024?
3. Bagaimana gambaran status gizi pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024?
4. Bagaimana gambaran kebiasaan sarapan pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024?
5. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024?
6. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024?

7. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, status gizi dan kebiasaan sarapan dengan Kebugaran Jasmani pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kebugaran jasmani pada siswa di SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024.
2. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024.
3. Mengetahui gambaran status gizi pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024.
4. Mengetahui gambaran kebiasaan sarapan pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024.
5. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas.
6. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024.
7. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani pada siswa SMAN 01 Siantan Timur, Kabupaten Kepulauan Anambas Tahun 2024.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Responden

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini agar dapat memberikan wawasan dan pengetahuan dengan melakukan penyuluhan kepada responden

tentang kebugaran jasmani sehingga responden dapat mencapai tubuh yang bugar, serta pentingnya kebiasaan sarapan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi belajar, serta meningkatkan aktivitas fisik untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan status gizi yang baik.

1.5.2 Bagi Mahasiswa Gizi

Diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat dan menambah pengetahuan mahasiswa gizi mengenai hubungan antara aktivitas fisik, status gizi, dan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani pada siswa.

1.5.3 Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman bagi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya, serta menambah wawasan dan pemahaman dalam menerapkan teori yang sudah diterima di bangku kuliah.

1.5.4 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan panduan dan masukan dalam mengevaluasi kebugaran jasmani pada siswa dengan melalui program sekolah seperti kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler olahraga.

1.5.5 Bagi Universitas MH. Thamrin (Program Studi S1 Gizi)

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat serta menjadi referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas fisik, status gizi, dan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani pada siswa.