

INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 11, 2025

Revised: May, 23, 2025

Available: May, 24, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP

Kadek Dila Selvia Ferani*, Septi Kurniasari, Santi Oktavia

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Kadek Dila Selvia Ferani. *Email: kadekdilasilviaferani@gmail.com

Abstract

Background: Physical fitness is the body's ability and capability to make adjustments and adaptations to the physical release given to it from daily work without causing excessive fatigue. Physical fitness is a need that must be met so that we can carry out daily life activities well. Nutrition is an important part of the health sector and receives serious attention from the government. Good nutrition is the foundation for public health. The influence of nutritional problems on growth, development, intellectual, and productivity shows the great role of nutrition in human life.

Purpose: To find out whether there is a relationship between nutritional status and physical fitness of junior high school students.

Methods: Quantitative research with cross-sectional design conducted at SMP Perjuangan, Sekampung Udik District, East Lampung Regency. Data were collected using questionnaires, tests, and in-depth interviews. The sampling technique used was accidental sampling and obtained 50 people as respondents in the study. Data analysis used the Chi-Square Test statistical test with a degree of confidence $p < 0.05$.

Results: The chi square test shows a $p\text{-value} = 0.000 (< 0.05)$ which indicates that there is a significant relationship between BMI and physical fitness. This means that the more ideal the nutritional status (normal BMI), the higher the child's physical fitness.

Conclusion: There is a relationship between nutritional status and physical fitness of junior high school students.

Keywords: BMI; Nutrition; Physical Fitness.

Pendahuluan: Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian adaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan fondasi bagi

Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP

kesehatan masyarakat. Pengaruh masalah gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, intelektual, dan produktivitas menunjukkan besarnya peranan gizi bagi kehidupan manusia.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah ada hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dilakukan di SMP Perjuangan Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner, tes, dan wawancara mendalam. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *accidental sampling* dan diperoleh sebanyak 50 orang menjadi responden dalam penelitian. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-Square Test* dengan derajat kepercayaan $p < 0.05$.

Hasil: Uji *chi square* menunjukkan $p\text{-value} = 0.000 (<0.05)$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan kebugaran jasmani. Artinya semakin ideal status gizi (IMT normal), maka semakin tinggi kebugaran jasmani anak.

Simpulan: Ada hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP.

Kata Kunci: Gizi; IMT; Kebugaran Jasmani.

PENDAHULUAN

Indonesia tengah mengalami *triple burden of malnutrition* pada remaja, yakni kekurangan gizi, defisiensi zat gizi mikro yang mengakibatkan anemia, dan kelebihan berat badan (UNICEF, 2021). Prevalensi tahun 2022 menunjukkan sekitar 390 juta orang dewasa berusia >18 tahun di seluruh dunia kekurangan berat badan, sementara 2.5 miliar orang kelebihan berat badan, termasuk 890 juta orang yang mengalami obesitas. Diantaranya anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun sebanyak 390 juta orang kelebihan berat badan dan termasuk 160 juta orang yang mengalami obesitas. Selain itu, sebanyak 190 juta lainnya mengalami kekurusan (BMI).

Ironisnya, masa remaja adalah fase krusial dalam membentuk perilaku kesehatan dan gizi. Data status gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 di Indonesia menunjukan sangat kurus 1.9 %, kurus 5.7 %, normal 76.1%, gemuk 12.1%, dan obesitas 4.1%. Kemudian untuk data status gizi (TB/U) pada remaja umur 13-15 di Indonesia menunjukan sangat pendek 6.6%, pendek 17.5%, dan normal 75.9% (Badan Kebijakan Indonesia, 2023).

Data status gizi (TB/U) pada remaja umur 13-15 menurut Kabupaten/Kota di

Provinsi Lampung menunjukkan sebanyak 7.9% anak sangat pendek, 19.7% pendek, dan 72.4% tinggi normal (Badan Kesehatan Indonesia, 2023). Selain itu, Kabupaten Lampung Timur menunjukkan 8.9% anak sangat pendek, 18.4% pendek, dan 72.7% tinggi normal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 Tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Lampung menunjukan sangat kurus 1.4 %, kurus 5.8 %, normal 81.3%, gemuk 8.7%, dan obesitas 2.3% (Badan Kesehatan Indonesia, 2023). Selain itu, Kabupaten Lampung Timur menunjukan data sangat kurus 4.5 %, kurus 6.0%, normal 71.1%, gemuk 13.6%, dan obesitas 4.6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan didapatkan hasil status gizi pada Siswa SMP Perjuangan Purwokencono Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur Prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada Remaja Umur 13-15 menunjukan kurus 38%, normal 52%, dan gemuk 10%.

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu. Gizi dapat dideskripsikan

Kadek Dila Selvia Ferani*, Septi Kurniasari, Santi Oktavia

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Kadek Dila Selvia Ferani. *Email: kadekdilaselvialferani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.941>

Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP

sebagai sebuah hal yang mempengaruhi proses perubahan berbagai macam makanan yang masuk ke tubuh, sehingga dapat mempertahankan kehidupan (Manopo, Mautang, & Pangemanan, 2020).

Periode terjadi puncak pertumbuhan pada manusia yaitu pada masa remaja, banyak perubahan yang dapat berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Memperoleh kemampuan fisik dan kebugaran jasmani yang baik dalam proses pembelajaran remaja di sekolah tentunya dibutuhkan kecukupan gizi sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh (Pratama & Winarno, 2022).

Aspek fisik dapat dikontrol dengan aktivitas fisik yang terprogram dan konsumsi asupan gizi yang seimbang (Putro & Winarno, 2022). Asupan makanan yang buruk menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja. Keseimbangan zat gizi yang masuk dibutuhkan untuk kesehatan yang optimal. Selain asupan makanan, aktivitas fisik juga menjadi salah satu faktor untuk mencapai kesehatan yang optimal.

Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan fondasi bagi kesehatan masyarakat. Pengaruh masalah gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, intelektual, dan produktivitas menunjukkan besarnya peranan gizi bagi kehidupan manusia. Apabila terjadi gangguan gizi (baik gizi kurang maupun gizi lebih), pertumbuhan tidak akan berlangsung optimal.

Saat ini, Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi. Sebaliknya, masalah gizi lebih disebabkan oleh

kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang, dan makanan.

Remaja yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko kegemukan jika energi yang masuk tidak seimbang dengan energi yang keluar, tidak hanya itu kurangnya bergerak dapat menyebabkan kekuatan otot dan kebugaran fisik menurun, yang berakibat pada kesehatan remaja, fungsi kognitif dan mental sehingga remaja menjadi kurang ceria, mudah lelah, dan tidak berprestasi di sekolah (Febrihartanty, Rachman, Ermayani, Dianawati, & Harsian, 2019).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhannya akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja untuk menjalankan kegiatan-kegiatan fisik yang sangat padat (Pangow, Bodhi, & Budiarto, 2020). Kegiatan-kegiatan fisik siswa SMP yang terbilang masih muda tentunya membutuhkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian adaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik, efektif, dan efisien. Secara umum, kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai sehat, yaitu kondisi dimana tubuh (fisik dan psikis) terbebas dari segala penyakit (Manopo et al., 2020).

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu

Kadek Dila Selvia Ferani*, Septi Kurniasari, Santi Oktavia

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Kadek Dila Selvia Ferani. *Email: kadekdilaselviaferani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.941>

Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP

dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya (Santosa & Zafar, 2012).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan sejak di bangku Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Pendidikan jasmani menurut *Australian Senate Inquiry into Physical and Sport Education* (ASEPSE) adalah Pendidikan dengan mencakup banyak unsur termasuk kebugaran, keterampilan gerakan, rekreasi, kesehatan, permainan, dan olahraga yang diikuti dengan kemampuan kognitif yang sesuai dengan nilai-nilai.

Semua aktivitas tersebut tentu tak lepas dari peran seorang guru yang membimbing siswa dalam melakukan aktivitas jasmani yang dibutuhkan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Tidak hanya membebaskan ruang gerak anak dalam belajar, namun juga mengajarkan anak bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan (Mahdiyyah, 2020).

Kebugaran jasmani sebagai kapasitas dalam melakukan berbagai gerakan yang termasuk dalam aktivitas fisik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat dengan mudah melakukan aktivitas jasmani yang berat. Namun pada kenyataannya, tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani yang baik. Hal ini dikarenakan tiap individu memiliki kondisi fisik berbeda-beda dan diperlukannya olahraga yang benar dan teratur.

Kebugaran jasmani merupakan ukuran akhir yang baik mengenai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dan latihan sebagai indikator penting kesehatan (García-Hermoso, Correa-Bautista, Olloquequi, Ramírez-Vélez, 2019). Terdapat berbagai faktor yang turut mempengaruhi kebugaran jasmani,

salah satunya adalah status gizi (Mahdiyyah, 2020; Prasetyo & Winarto, 2019).

Menjaga pola makan seperti memilah-milah makanan yang lebih sehat dan sesuai dengan porsi yang dibutuhkan akan berdampak baik bagi tubuh menjadi lebih sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Kenyataannya, tidak sedikit yang memilih untuk konsumsi makanan-makanan yang tidak sehat seperti makanan berminyak, makanan yang banyak mengandung bahan kimia, dan pengawet yang membahayakan bagi tubuh, seperti makanan instan yang sedang marak dijual.

Semakin berkembangnya zaman, maka semakin banyak ide-ide kreatif dalam membuat dan menjual makanan namun tidak memperhatikan kelayakan produk yang dijual untuk dikonsumsi apakah baik bagi kesehatan (Mahdiyyah, 2020).

METODE

Penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional study* yang dilaksanakan di SMP Perjuangan Purwo Kencono Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur pada bulan Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas 7 dan 8 yang berjumlah 85 orang. Berdasarkan perhitungan menggunakan teknik *accidental sampling* diperoleh sebanyak 50 orang yang menjadi responden dalam penelitian ini. Kriteria inklusi yang digunakan adalah siswa yang hadir pada saat penelitian dilakukan dan memiliki kondisi tubuh yang sehat. Selain itu, kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa yang tidak hadir, siswa yang memiliki riwayat asma, cedera, dan siswa yang sedang sakit.

Variabel yang digunakan berupa variabel independen dan dependen yang terdiri dari status gizi sebagai variabel independen dan kebugaran jasmani sebagai variabel dependen. Beberapa instrumen yang digunakan dalam

Kadek Dila Selvia Ferani*, Septi Kurniasari, Santi Oktavia

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Kadek Dila Selvia Ferani. *Email: kadekdilaselviaferani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.941>

Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP

penelitian ini yaitu timbangan dan meteran untuk mengukur IMT pada siswa dengan kategori kurus (<18.5), normal 18.5-25.0, gemuk 25.1-27.0. Sedangkan data primer berupa kuesioner untuk mengukur kebugaran jasmani siswa. Apabila nilai hasil kuesioner kebugaran jasmani dengan nilai 25 (baik), 10 (sedang), dan 5 (kurang).

Analisis data menggunakan univariat untuk mendapatkan data distribusi frekuensi responden berdasarkan umur,

jenis kelamin, status gizi, dan kebugaran jasmani menggunakan kuesioner melalui *google form*. Selain itu, analisis bivariat menggunakan uji non parametrik *chi-square* untuk menguji hubungan antar dua variabel dalam mengukur nominal dan kekuatannya.

Penelitian ini telah mendapat izin etik penelitian dari Universitas Mitra Indonesia dengan nomor surat S.25/062/FKES10/2025.

HASIL**Tabel 1 Analisis Univariat Karakteristik Responden (N=50)**

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD)(Rentang)	(13.42±0.758)(12-15)
12	6/12.0
13	19/38.0
14	23/46.0
15	2/4.0
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	31/62.0
Perempuan	19/38.0
Status Gizi (n/%)	
Kurus	17/34.0
Sedang	25/50.0
Gemuk	8/16.0
Kebugaran Jasmani (n/%)	
Kurang	21/42.0
Sedang	24/48.0
Baik	5/10.0

Tabel 1. menunjukkan data distribusi frekuensi responden yang menunjukkan mayoritas berumur 14 tahun sebanyak 23 responden (46%) dan berjenis kelamin paling banyak adalah laki-laki 31 (62%). Selain itu Tabel 1. juga menunjukkan mayoritas tingkat status gizi siswa dalam kategori sedang 25 (50%) dan kebugaran jasmani dalam kategori sedang 24 (48%).

Kadek Dila Selvia Ferani*, Septi Kurniasari, Santi Oktavia

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Kadek Dila Selvia Ferani. *Email: kadekdilaselviaferani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.941>

Tabel 2 Data tabulasi hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa

Status Gizi	Tes Kebugaran Jasmani Indonesia			P Value
	Kurang (n/%)	Sedang (n/%)	Baik (n/%)	
Gendut	0/0.0	4/50.0	4/50.0	0.000
Sedang	9/36.0	15/60.0	1/4.0	
Kurang	12/70.6	5/29.4	0/0.0	

Tabel 2. menunjukkan sebagian besar responden dengan kebugaran jasmani kurang memiliki status gizi buruk (70.6%), sebagian besar responden dengan tingkat kebugaran jasmani sedang memiliki status gizi obesitas (50.0%) dan mayoritas responden dengan status kebugaran jasmani baik memiliki status kesehatan. nutrisi normal (4.0%). Hasil uji *chi square* menunjukkan nilai p sebesar 0.000 hingga 0.005. Akibatnya, terdapat korelasi yang kuat antara IMT dan kebugaran jasmani.

PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan umur siswa SMP Perjuangan Purwokencono Kecamatan Sekampung Udik Kabupaten Lampung Timur tahun 2024 menunjukkan sebanyak 6 siswa berumur 12 tahun (62%), 19 siswa berumur 13 tahun (38%), 23 siswa berumur 14 tahun (46%), dan 2 siswa umur 15 tahun (4%).

Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebutuhan gizi seseorang. Usia mengurangi kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan membutuhkan lebih banyak energi (Indra & Wulandari, 2017). Hal ini terlihat dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan dengan membedakan kebutuhan zat gizi untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin.

Peningkatan diferensiasi berdasarkan usia dan jenis kelamin dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan

tubuh tercermin dari perubahan berurutan dalam kebutuhan makanan selama masa hidup. Peningkatan kebutuhan nutrisi dan energi tertinggi terjadi antara usia 2-10 tahun. Namun, berdasarkan pola pertumbuhannya yang unik, orang-orang dari segala usia biasanya memiliki kebutuhan yang bervariasi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Sedangkan pada usia 12.5 tahun, perbedaan tinggi antara jenis kelamin mencapai perbedaan terbesar 2.6 sentimeter. Setelah usia ini, anak laki-laki berkembang lebih cepat daripada anak perempuan (Anggraeni, 2022). Selain usia yang menjadi faktor status gizi seseorang, jenis kelamin juga menjadi faktor dalam mempengaruhi hal tersebut.

Hasil menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin siswa SMP sebanyak 31 siswa perempuan (62%) sedangkan laki-laki sebanyak 19 siswa (38%). Salah satu hal yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi seseorang adalah jenis kelaminnya. Meskipun beratnya sama dengan pria, wanita memiliki persentase lemak yang lebih tinggi di tubuh mereka, sehingga menunjukkan bahwa mereka memiliki lebih banyak jaringan tidak aktif di tubuh.

Kecukupan energi diperlukan sebagai metabolisme tubuh. Energi yang diperlukan perempuan berusia 13-18 tahun sebesar 40-50 kkal/kgBB/hari. Sedangkan energi yang diperlukan laki-laki berusia 13-18 tahun energi sebesar

Kadek Dila Selvia Ferani*, Septi Kurniasari, Santi Oktavia

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Kadek Dila Selvia Ferani. *Email: kadekdilaselvialferani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.941>

Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP

45-55 kkal/kg/hari (Susilowati, 2016). Wanita memiliki kebutuhan energi minimum yang lebih rendah daripada pria, yaitu sepuluh persen lebih rendah dari yang dibutuhkan. Anak laki-laki memiliki persyaratan diet yang berbeda dari anak perempuan, dan persyaratan ini biasanya lebih tinggi karena anak laki-laki melakukan aktivitas fisik yang lebih produktif (Anggraeni, 2022). Anak laki-laki mencapai tingkat kebugaran fisik yang jauh lebih tinggi daripada anak perempuan setelah pubertas karena perbedaan dalam perkembangan otot dan kekuatan otot.

Usia dan jenis kelamin seseorang menjadi faktor untuk mengetahui status gizi seseorang. Hasil menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan status gizi siswa menunjukkan 17 siswa kurus (34%), 25 siswa sedang (50%), dan 8 siswa gemuk (16%). Mengetahui status gizi seseorang dapat dilakukan dengan pemeriksaan antropometri, berat badan, dan tinggi badan sehingga dapat dinyatakan apakah seseorang memiliki kebugaran jasmani atau tidak.

Hasil menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan kebugaran jasmani siswa sebanyak 21 siswa kurang (42%), 24 siswa sedang (48%), dan 5 siswi gemuk (10%). Berdasarkan perhitungan menggunakan *chi-square*, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kebugaran jasmani kurang memiliki status gizi buruk (70.6%), sebagian besar responden dengan tingkat kebugaran jasmani sedang memiliki status gizi obesitas (50.0%), dan mayoritas responden dengan status kebugaran jasmani baik memiliki status kesehatan dengan nutrisi normal (4.0%). Hasil *uji chi square* menunjukkan nilai *p* sebesar 0.000 (<0.05). Artinya, terdapat korelasi yang kuat antara IMT dan kebugaran jasmani.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan ada

hubungan yang signifikan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa-siswi dengan menggunakan penelitian deskriptif korelasional dan survei (Hukubun & Souisa, 2019).

Kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas tanpa disertai kelelahan yang berlebihan atau berarti berarti tubuh masih memiliki cadangan energi untuk melakukan hal lain dan mengatasi beban kerja tambahan tersebut. Kebugaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan tubuh seseorang untuk melakukannya. Kemampuan siswa untuk berpartisipasi dalam semua aktivitasnya, baik di dalam maupun diluar sekolah dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmaninya, sehingga sangat penting bagi siswa untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (Marsanda & Kurniawan, 2023).

Tingkat kebugaran jasmani akan memengaruhi aktivitas sehari-hari karena dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka akan memudahkan seseorang dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Kebugaran jasmani untuk siswa sekolah dasar mengacu pada keterampilan dan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kemampuan ini berkaitan dengan bagian kebugaran jasmani (Anugrah & Dermawan, 2022).

Menunjang aktivitas dalam mengikuti pembelajaran di sekolah khususnya tanpa mengalami kelelahan tentunya memerlukan kesehatan jasmani yang vital. Apabila seorang anak tidak sehat secara fisik, tentu akan menghambat aktivitas belajarnya yang berakibat pada tidak fokusnya pada setiap materi pelajaran yang diajarkan. Anak-anak yang tidak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang layak cenderung lesu dan lebih cepat lelah saat mengikuti kegiatan.

Kadek Dila Selvia Ferani*, Septi Kurniasari, Santi Oktavia

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Kadek Dila Selvia Ferani. *Email: kadekdilaselviaferani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.941>

Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP

Seseorang dengan kebugaran jasmani yang optimal mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah dan tanpa mengalami perasaan lelah yang berlebihan. Selain melakukan olahraga secara teratur, mendapatkan relaksasi yang cukup, dan menjaga kesehatan, dapat memastikan bahwa zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan cukup juga wajib dilakukan.

Selain terlibat dalam program latihan fisik yang berkelanjutan, istirahat yang cukup, menjaga jadwal tidur yang teratur, dan menyediakan waktu untuk relaksasi dan rekreasi, merupakan kontributor penting untuk tingkat kebugaran seseorang. Ketika seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup, status gizinya akan meningkat dan mengarah pada peningkatan kebugaran fisiknya.

Namun, ketika seseorang mengonsumsi makanan dalam jumlah yang berlebihan, mereka akan mengalami obesitas. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi atau memperburuk keadaan gizi anak adalah kemampuan anak untuk memilih dan menentukan makanan apa yang disukai dan tidak disukai, kebiasaan ngemil makanan, dan kurangnya kebiasaan makan yang meliputi makan sahur. kelaparan karena kelelahan akibat aktivitas bermain yang intensif.

Rutinitas tersebut perlu diperhatikan, khususnya rutinitas mengonsumsi jajanan saat di sekolah. Sangat penting bagi orang tua untuk berperan aktif dalam memastikan bahwa anak-anak mereka mendapatkan makanan teratur yang bergizi seimbang. Karena kesehatan anak masa kini merupakan cerminan kesehatan masa depan, pola makan, dan praktik makan yang tidak mendukung terwujudnya gizi yang sehat perlu dibenahi (Yuniar, Setiawan, & Fatmawati, 2021).

Secara umum, ada dua elemen utama yang menentukan tingkat kebugaran fisik seseorang: faktor internal individu dan

faktor eksternal individu. Faktor internal adalah hal-hal yang sudah ada di dalam tubuh dan tetap konstan sepanjang waktu. Beberapa contoh faktor internal adalah usia dan jenis kelamin.

Aktivitas tubuh, kelelahan, lingkungan sekitar, dan kebiasaan merokok merupakan contoh faktor eksternal. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seorang anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan dimana anak itu tinggal. Mereka hanya diberi uang jajan untuk membeli makanan di sekolah, membiasakan diri dengan makanan yang dijual di warung, sedangkan keseimbangan gizi dan kebersihan kurang diperhatikan karena orang tua terlalu sibuk berusaha memenuhi tuntutan hidup sehari-hari.

Salah satu contohnya adalah anak-anak yang tidak terbiasa sarapan dan hanya diberi uang untuk membeli makanan di sekolah. Mengingat anak masih dalam masa pertumbuhan fisik dan mental, maka sangat penting bagi mereka untuk mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi dan seimbang sejak mereka masih muda. Asupan makanan bergizi untuk memastikan anak mencapai potensi penuh dalam pertumbuhan dan perkembangannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran kebugaran jasmani siswa SMP Perjuangan Purwokencana menunjukkan sebagian besar memiliki kebugaran jasmani baik (10%) dengan status gizi siswa sebagian besar memiliki IMT normal (50%). Selain itu, hasil penelitian ini menyatakan adanya hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa di SMP dengan $p\text{-value}=0.000$.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, N. M. I. D. (2022). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Sdn 1 Mulyosari Kecamatan Pasir Sakti Kabupaten Lampung Timur.

Kadek Dila Selvia Ferani*, Septi Kurniasari, Santi Oktavia

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Kadek Dila Selvia Ferani. *Email: kadekdilaselviaferani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.941>

Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP

- Anugrah, R. R., & Dermawan, D. F. (2022). Kontribusi Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 38-43.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Survey Kesehatan Indonesia kemenkes Bkp. Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Febrihartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). Gizi dan kesehatan remaja.
- García-Hermoso, A., Correa-Bautista, J. E., Olloquequi, J., & Ramírez-Vélez, R. (2019). Health-related physical fitness and weight status in 13-to 15-year-old Latino adolescents. A pooled analysis. *Jornal de pediatria*, 95, 435-442.
- Hukubun, M. D., & Souisa, M. (2019). Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa-siswi SMP Negeri 1 Ambon. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 4(2), 18-22.
- Indra, D., & Wulandari, Y. (2013). Prinsip-prinsip dasar ahli gizi. *Jakarta: Dunia Cerdas*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Risesdas 2018. *Laporan Nasional Risesdas 2018*, 44(8), 181-222. Diakses dari: <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTM.pdf>
- Mahdiyyah, A. N. (2020). Hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 2 Buduran. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Tomohon. *Olympus: Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 2(01), 53-61.
- Marsanda, P., & Kurniawan, A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 49-63.
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. (2020). Status gizi pada remaja SMP Negeri 6 Manado menggunakan indeks massa tubuh dan lingkaran pinggang. *Jurnal Biomedik: JBM*, 12(1).
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198-207.
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238-249.
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis aktivitas fisik dan status gizi terhadap kebugaran jasmani junior high school: Literature review. *Sport Science and Health*, 4(1), 1-11.
- Santosa, G., & Zafar, S. D. (2012). Ilmu kesehatan olahraga. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Susilowati, K. (2016). Gizi dalam daur kehidupan. *PT Refika Aditama: Bandung*.
- UNICEF. (2021). Climate Change and Nutrition in Indonesia. Diakses dari: <https://www.unicef.org/indonesia/media/2726/file/climate-change-nutrition-Indonesia.pdf>
- Yuniar, M., Setiawati, T., & Fatmawati, A. (2021). Pola Makan Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 225-234.

Kadek Dila Selvia Ferani*, Septi Kurniasari, Santi Oktavia

Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi penulis: Kadek Dila Selvia Ferani. *Email: kadekdilaselvialferani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i2.941>