

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PUTRI IKOR FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN MASYAKARAT UNIVERSITAS NEGERI MANADO

¹ Pratiwi Sarageti, ² Anuardin Mokoagow, ³ Melky Pangemanan

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: ¹tiwisarageti99@gmail.com, ² Anuardinmokoagow@unima.ac.id,

³Melky_pangemanan@unima.ac.id

Abstrak

Gizi merupakan faktor yang sangat penting bagi kehidupan dan kesehatan manusia. Keadaan gizi yang baik dibutuhkan dalam kegiatan fisik maupun mental. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Penelitian ini merupakan penelitian Korelasional bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Status Gizi. Pada penelitian ini menggunakan rumus korelasi product moment dari pearson. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa IKOR putri Fakultas Ilmu Keolahragaan. Sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 34 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik sampling seluruh mahasiswa IKOR putri Fakultas Ilmu Keolahragaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa ikor putri fakultas ilmu keolahragaan, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi $p 0,038 < 0,05$. Hasil tersebut berarti bahwa status gizi secara signifikan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa ikor putri fakultas ilmu keolahragaan. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor yang diantaranya adalah makan, istirahat dan olahraga.

KataKunci: Status Gizi, Tingkat Kebugaran, Mahasiswa Putri, UNIMA

Abstract

Nutrition is a very important factor for human life and health. Good nutritional state is needed in physical and mental activities. Physical fitness is closely related to human activities in doing work and moving. This research is a correlational study aimed at knowing the relationship between the level of physical fitness and nutritional status. In this study using the product moment correlation formula from pearson. The population in this study were all female IKOR students of the Faculty of Sports Science. The sample in this study was taken as many as 34 students using a sampling technique of all female IKOR students of the Faculty of Sports Science. The results of the study showed that there was a significant relationship between nutritional status and the level of physical fitness of the female core students of the sports science faculty, as evidenced by a significance value of $p 0.038 < 0.05$. These results mean that nutritional status significantly affects the level of physical fitness of female core students of the Faculty of Sports Science. Physical fitness is influenced by various factors which include eating, resting and exercising.

Keywords: Nutrition Status, Fitness Level, Female Student, UNIMA

Pendahuluan

Gizi merupakan faktor yang sangat penting bagi kehidupan dan kesehatan manusia. Keadaan gizi yang baik dibutuhkan dalam kegiatan fisik maupun mental. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan pengguna zat-zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2010). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Secara khusus kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari secara mudah, tanpa merasa Lelah yang berarti, serta

masih mempunyai cadangan tenaga (sisa) untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keadaan-keadaan mendadak.

Pada awalnya kebugaran jasmani pada mahasiswa biasanya jarang dilakukan, karena kesibukan di luar dari kegiatan atau nutrisi yang kurang dan itu bisa diakibatkan mahasiswa menjadi malas, kurang semangat, peningkatan terganggu, padahal jika nutrisi terpenuhi maka aktivitas fisik mahasiswa akan baik dengan melakukan kebugaran jasmani yang rutin sesuai pola misalnya makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, buah, dan susu yang seimbang dan itu bisa ada dampak peningkatan prestasi dan kegiatan dalam kampus. Dalam survey terdapat mahasiswa yang melakukan aktivitas kampus terlebih khusus putri Fakultas Ilmu Keolahragaan, dengan adanya situasi kondisi hanya sebagian mahasiswa yang hadir, sebagian ada yang malas ke kampus karena pola gizi tidak seimbang, faktor kondisi fisik dan kesehatan. Dan itu juga bisa mempengaruhi Seperti pada faktor perekonomian dari orang tua atau pribadi. Juga saat melakukan aktivitas fisik dengan adanya pengaruh kebugaran jasmani terlihat dari komposisi tubuh seperti ukuran tinggi badan dan berat badan atau kategori seperti kurus, resiko obesitas akan mempengaruhi dampak lemahnya fisik dan kebiasaan aktivitas tetap.

Pernyataan di atas yang terjadi dilapangan bahwa para mahasiswa putri di Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagian belum dapat mengetahui dan memahami tentang status gizi yang harus di penuhi dengan tingkat kebugaran jasmaninya. Berorientasi pada hal tersebut, keberadaan status gizi dengan kebugaran jasmani merupakan permasalahan yang penting untuk dikaji secara mendalam dengan alat ukur paling umum digunakan untuk mendefinisikan status berat badan pada remaja atau dewasa ialah Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Tes Kebugaran Jasmani meliputi kategori anak-anak, remaja, dan dewasa (TKJI). Untuk itu perlu di adakan suatu penelitian yang mengkaji tentang status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani sesuai alat yang diatas. Permasalahan tersebut melatar belakangi penelitian yang berjudul, Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani mahasiswa putri ikor Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Korelasional bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Status Gizi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa IKOR putri Fakultas Ilmu Keolahragaan. Sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 34 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik sampling seluruh mahasiswa IKOR putri Fakultas Ilmu Keolahragaan. Agar pengumpulan data sesuai dengan rencana maka perlu disusun langkah-langkah yang urut dan jelas. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran. Data status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan stadiometer dan berat badan timbangan, lalu dimasukan kedalam rumus Indeks Masa Tubuh (IMT).

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Data yang dihasilkan kemudian dihitung z-score untuk mengklarifikasikan status gizi dengan rumus.

$$Z - \text{score} = (\text{NIS} - \text{NNMBR}) / \text{NSBR}$$

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen, maka digunakan rumus korelasi product moment dari pearson yang dikonsultasikan dengan taraf signifikan 5%. Analisis data pada penelitian ini menggunakan jasa computer seri SPSS.

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen, maka digunakan rumus kolerasi product moment dari pearson yang dikonsultasikan

dengan taraf signifikan 5%. Pengolahan data dalam kegiatan penelitian merupakan salah satu langkah yang sangat penting terutama dalam menarik kesimpulan tenaga masalah yang diteliti. Untuk itu apabila semua data yang diperlukan sudah terkumpul, maka data selanjutnya adalah menganalisis data dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

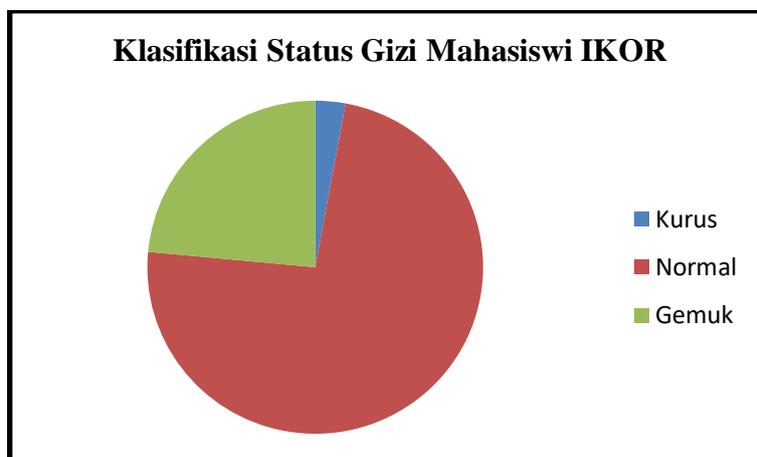
Penelitian ini dilaksanakan di Program studi Ilmu Keolahragaan, yang merupakan salah satu program studi di fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan masyarakat di Universitas Negeri Manado. Program Studi Ilmu Keolahragaan terletak di Kecamatan Tondano Selatan Kabupaten Minahasa Provinsi Sulawesi Utara. Sampel penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswi program studi ilmu keolahragaan yang berjumlah 34 orang mahasiswa. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2022. Adapun lokasi penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Unversitas Negeri Manado.

Karakteristik Status Gizi Mahasiswi Program Studi Ilmu Keolahragaan

Table 1. Karatkeristik Status Gizi

Klasifikasi	Frekuensi	Persen
Kurus	1	2.9%
Normal	25	73.5%
Gemuk	8	23.5%
N:34	34	100%

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian di atas, mahasiswa yang berada dala klasifikasi Kurus sebanyak 1 orang (2.9%), Klasifikasi Normal sebanyak 25 Orang (73.5%) dan Klasifikasi Gemuk sebanyak 8 orang (23.5%). jika ditampilkan dalam bentuk diagram, hasilnya dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut



Gambar 1. Klasifikasi Status Gizi

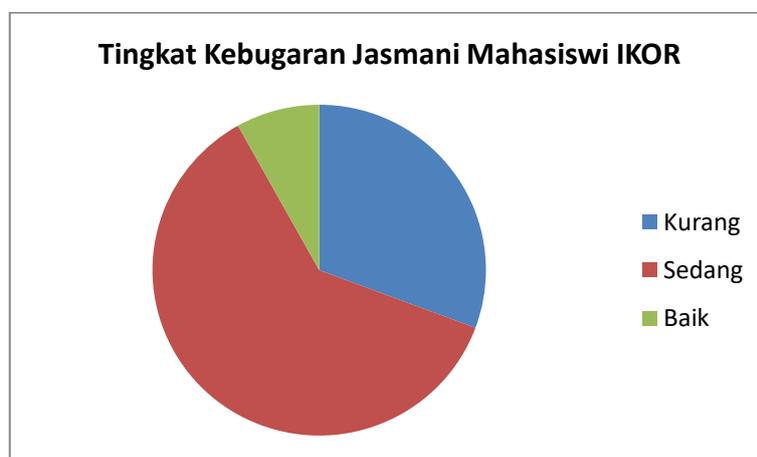
Karakteristik Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswi Program Studi Ilmu Keolahragaan

Table 2. Karatkeristik Tingkat Kebugaran Jasmani

Klasifikasi	Frekuensi	Persen
-------------	-----------	--------

Kurang Sekali		
Kurang	9	26.5%
Sedang	18	52.9%
Baik	7	20.6%
Baik Sekali		
N:34	34	100%

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian di atas, mahasiswa yang berada dala klasifikasi Kurus sebanyak 9 orang (26.5%), Klasifikasi Normal sebanyak 18 Orang (52.9%) dan Klasifikasi Gemuk sebanyak 7 orang (20.6). jika ditampilkan dalam bentuk diagram, hasilnya dapat dilihat pada gambar 2 sebagai berikut



Gambar 2. Klasisfikasi Tingkat Kebugaran Jasmani

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa ikor putri fakultas ilmu keolahragaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa ikor putri fakultas ilmu keolahragaan, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi p $0,038 < 0,05$. Hasil tersebut berarti bahwa status gizi secara signifikan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mahasiswa ikor putri fakultas ilmu keolahragaan. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor yang diantaranya adalah makan, istirahat dan olahraga (Irianto, 2004: 7). Pernyataan tersebut berarti bahwa status gizi dan aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran Jasmani memiliki empat komponen dasar yaitu kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh, serta daya tahan jantung dan paru (VO₂ Maks). Daya tahan jantung dan paru (VO₂ Maks) yang baik memungkinkan seseorang dapat melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang lebih tinggi tanpa mengalami kelelahan. Hal tersebut sesuai yang diungkapkan oleh Anas dkk., (2019: 7) di dalam jurnalnya bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan perubahan yang baik terhadap kebugaran jasmani yang menyangkut perbaikan fungsi tubuh seseorang, dalam hal ini adalah daya tahan jantung dan paru (VO₂ Maks). Selanjutnya, sebagaimana yang diungkapkan oleh Irianto (2004: 7) bahwa makanan yang dikonsumsi turut mempengaruhi kebugaran jasmani, hal tersebut sejalan dengan salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu komposisi tubuh. Asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari harus diimbangi dengan pembakaran kalori melalui aktivitas fisik agar komposisi tubuh dan juga status gizi tetap dalam keadaan normal dan tidak menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan. Melalui status gizi yang dijaga dengan baik dan dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, maka seseorang akan memiliki VO₂ Maks yang baik pula sehingga dapat melakukan berbagai aktivitasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan energi untuk mengisi waktu luangnya serta melakukan kegiatan yang bersifat mendadak.

Berdasarkan hasil tersebut tentu saja tingkat status gizi dan aktifitas fisik bukan menjadi faktor utama yang mendukung aktivitas jasmani siswa. Variabel lain yang dapat berpengaruh menunjang aktivitas jasmani seseorang seperti: pola hidup sehat, pola makan yang sehat, latihan yang rutin dan jenis kelamin yang mana dalam penelitian ini tidak dijabarkan lebih lanjut dikarenakan hanya terfokus pada variabel status gizi dan aktifitas fisik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka disimpulkan Ada Hubungan Yang Signifikan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa IKOR Putri Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Abdul Karim. 2007. Media Pembelajaran. Makasar: Badan Penerbit
- Almatsier, Sunita (2002). Prinsip dasar ilmu gizi Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, (2007:1) Gizi dan Kesehatan For Adult. Didapat dari: http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
- Grummer-Strawn LM et al., 2002. Centers of Assessing Your Weight: About BMI
- Irianto, D. P. (2006:2). Panduan Gizi Lengkap (Keluarga Dan Olahragawan) Kebugaran Jasmani di Yogyakarta. Jurnal MEDIKORA, Vol. XI, No.2, Hal. 135-149. Universitas Negeri Yogyakarta. Masyarakat. PT Raja Grafindo Perkasa. Jakarta.
- Mukholid, Agus. (2004:3). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta:
- Yudistira.Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta