

## HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 1 KAKAS KABUPATEN MINAHASA

Cillia Berhimpong<sup>1</sup>, Anuardin Mokoagow<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Manado

Email: [Anuardinmokoagow@unima.ac.id](mailto:Anuardinmokoagow@unima.ac.id)

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMA Negeri 1 Kakas, Kecamatan Kakas, Kabupaten Minahasa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dan pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SMA Negeri 1 Kakas yang berjumlah 435 siswa dan sampel penelitiannya adalah 27 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur status gizi adalah tes IMT (indeks masa tubuh) sedangkan untuk Kebugaran Jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi Pearson Product Moment pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani sebesar (- 0,585). Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang negative dan signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kakas.*

**Kata Kunci:** *Hubungan, Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani.*

### Abstract

*This study uses descriptive correlation is done using tests and measurements. The population in this study were all students of SMA 1 Kakas which numbered 435 students and the study sample was 27 students. The research instrument used to measure nutritional status was BMI (Body Mass Index) while Physical Fitness Test for children aged 13-15 years. The data analysis technique used is Pearson Product Moment correlation analysis at a significance level of 5%. The results showed that the coefficient value of the correlation between nutritional status and physical fitness level was (-0,585). This means that there is a negative and significant relationship between nutritional status and physical fitness level of Kakas 1 Senior High School Students.*

**Keywords :** *Relationship, Nutritional, Status, Physical Fitness Level.*

### PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan yang paling pokok bagi manusia karena dalam makanan terkandung zat-zat gizi yang sangat di butuhkan dalam tubuh. Zat gizi inilah yang sangat di butuhkan seseorang untuk bertahan hidup. Di Indonesia banyak di temukan anak-anak yang kurang gizi sehingga pertumbuhannya terhambat dan bahkan tidak sedikit dari mereka yang meninggal akibat kurang gizi. Zat gizi sangat penting terutama pada pertumbuhan agar anak dapat tumbuh dengan maksimal. Gizi yang kita konsumsi akan kita gunakan atau di rubah menjadi energi, pertumbuhan, aktivitas hormon, aktivitasenzim dan kebutuhan kinerja organ-organ dalam tubuh sehingga seseorang dapat bertahan hidup. Kekurangan atau kelebihan gizi akan menimbulkan beberapa penyakit atau kerusakan organ dalam tubuh, sehingga seseorang di haruskan mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Menurut Supriasa (2002) Gizi adalah suatu proses organisi

memenggunakan makanan yang di konsumsi secara normal. Zat gizi utama yang menghasilkan energy adalah karbohidrat. Oleh karena itu untuk mengantisipasi kekuranggizi seharusnya di mulai pemantauan status gizi sejak dini agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Secara umum status gizi merupakan salah satu faktor yang penting menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dengan perkembangan mental. faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, secara umum factor ini di bagi menjadi beberapa bagian yaitu: 1. Keturunan, 2. Latihan (Olahraga teratur), 3. Jenis kelamin, 4. Usia, 5. Makanan, 6. Istirahat, 7. Latihan jasmani dan masih banyak lainnya. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat di butuhkan oleh tubuh manusia agar mereka tidak mudah mengalami kelelahan saat beraktivitas. Untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang sangat tinggi selain latihan fisik (Olahraga) juga di butuhkan status gizi yang baik. Kecanggihan media elektronik saat ini membuat kita kurang peduli betapa pentingnya kebugaran jasmani buat kita, sering kali kita malas untuk berolahraga sehingga kita mudah terserang penyakit dan ini akan mengakibatkan aktivitas kita kurang baik.

Status gizi Siswa SMA N 1 Kakas Kabupaten Minahasa seperti yang di amati oleh peneliti tidak stabil, ada yang kelebihan gizi bahkan ada yang kekurangan gizi, sehingga sering menjadi sebuah permasalahan dalam kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani. Status gizi Siswa SMA N 1 Kakas Kabupaten Minahasa kini menjadi persoalan yang mengakibatkan kurangnya tingkat kebugaran jasmani.

Dengan melihat beberapa permasalahan di atas serta uraiannya, maka penulis mendapat satu kesimpulan permasalahan untuk di bahas dan di kembangkan melalui penelitian yang ingin di teliti oleh peneliti tentang “Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sma Negeri 1 Kakas Kabupaten Minahasa”

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dan pengambilan data dilakukan dengan menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SMA Negeri 1 Kakas yang berjumlah 435 siswa dan sampel penelitiannya adalah 27 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur status gizi adalah tes IMT (IndeksMasaTubuh) sedangkan untuk Kebugaran Jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 13-15 tahun. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi Pearson Product Moment pada taraf signifikansi 5%.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri Kakas Kabupaten Minahasa, Provinsi Sulawesi Utara. Status Gizi berdiri sebagai variabel bebas (X) dan Tingkat Kesegaran Jasmani adalah variabel terikat (Y). Data yang diperoleh dari kedua variabel tersebut disajikan dalam bentuk data deskriptif kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*

### **1. Analisis Univariat**

#### **a. Status Gizi**

Pada bagian ini akan diuraikan status gizi siswa SMA Negeri 1 Kakas, Kecamatan Kakas tahun 2018 yang mencakup status gizi secara keseluruhan dan status gizi sesuai kategori masing-masing. Berdasarkan hasil penelitian pada status gizi, data yang diperoleh yaitu terdapat sebanyak 2 siswa (7,4%) dikategorikan “Gemuk”, 24 siswa (88,9%) kategori “Normal” dan 1 siswa (3,7%) kategori “Kurus” dan tidak terdapat siswa yang masuk dalam kategori “Sangat Kurus”. Hasil penelitian pada status gizi siswa dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1. Status Gizi Siswa pada SMA Negeri 1 Kakas

Ambang Batas (standar WHO)	Kategori	F	(%)
> 2,0 SD	Gemuk	2	7,4%
-2,0 SD s/d +2,0 SD	Normal	24	88,9%
< -2,0 SD	Kurus	1	3,7%
< -3,0 SD	Sangat Kurus	-	-
Jumlah		27	100%

b.

### Tingkat Kebugaran Jasmani

Data tingkat kebugaran jasmani dari 27 siswa SMA Negeri 1 Kakas diperoleh melalui tes kebugaran jasmani berdasarkan standar nasional untuk kategori umur 13-15 tahun, yang terdiri dari 5 jenis tes, yaitu lari 50m, *pull-up*, *sit up*, loncat tegak, dan lari 1000m (Data keseluruhan tes pada lampiran) Distribusi frekuensi dan persentase tes dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 2 Hasil Tes Kebugaran Jasmani (TKJI) Status Gizi Siswa pada SMA Negeri 1 Kakas

Jumlah Nilai	Klasifikasi	N	(%)
22-25	Sangat Baik	0	0%
18-21	Baik	9	33,3%
14-17	Sedang	14	51,9%
10-13	Kurang	2	7,4%
5-9	Sangat Kurang	2	7,4%
Jumlah		27	100%

Dari tabel Tes Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri 1 Kakas di atas, dapat diketahui bahwa siswa dengan kategori tes “baik” sebanyak 9 orang (33.3%), kategori “sedang” sebanyak 14 orang (51,9%), kategori “buruk” sebanyak 2 orang (7.4%) dan kategori “sangat buruk” juga 2 orang (7,4%). Sementara itu, tidak terdapat siswa yang mencapai nilai tes dengan kategori sangat baik.

## 2. Analisis Bivariat

Analisis data dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas dan linearitas data dari kedua variabel kemudian dilanjutkan dengan uji hipotesis

dengan menggunakan rumus korelasi Pearson Product Moment dan dibantu oleh software SPSS 22.

**a. Uji Normalitas**

Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorof Smirnov untuk mengetahui normalitas sebaran data. Jika  $p > 0,05$  (5 %) maka sebaran data dinyatakan normal, dan jika  $p < 0,05$  (5 %), maka data dikategorikan tidak normal. Adapun hasil uji normalitas data dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 3. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Status Gizi	Kebugarn Jasmani
N	27	27
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	16.1111
	Std. Deviation	2.91328
Most Extreme Differences	Absolute	.175
	Positive	.091
	Negative	-.175
Kolmogorov-Smirnov Z	1.092	.911
Asymp. Sig. (2-tailed)	.184	.377

Dari tabel di atas nilai signifikansi dari variabel Status Gizi adalah sebesar 0.184 dan Kebugaran Jasmani sebesar 0.377. Nilai Sig yang diperoleh dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05, sehingga Ho diterima.

**b. Uji Linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependent independent memiliki hubungan yang linear atau tidak. Kriteria pengujian adalah Ho diterima jika nilai signifikansi Deviation linearitas  $< 0.05$  dan Ho ditolak jika nilai sig.  $> 0.05$ .

Tabel 4 uji Linearitas ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Status_Gizi Kesegaran Jasmani	(Combine)	41.050	9	4.561	5.814	.001
	Between Groups	18.617	1	18.617	23.733	.000
	Deviation from Linearity	22.432	8	2.804	3.574	<b>.013</b>
	Within Groups	13.336	17	.784		
	Total	54.385	26			

Berdasarkan hasil uji pada output table di atas diketahui bahwa nilai Sig sebesar 0.013  $> 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak, artinya adanya linearitas antara variabel Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani siswa SMA Negeri 1 Kakas

Tabel 5. Analisis Korelasi Pearson Product Moment Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

		Status Gizi	Kebugaran Jasmani
Status_Gizi	Pearson Correlation	1	-.585**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	27	27
Kesegaran_Jasmani	Pearson Correlation	-.585**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	27	27
Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Berdasarkan hasil perhitungan pada table di atas, diperoleh nilai korelasi sebesar  $-0.585 > |-0.05|$  artinya bahwa terdapat hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani bernilai negatif. Dengan demikian, hipotesis penelitian ini yaitu “ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani Siswa SMA Negeri 1 Kakas” diterima.

## PEMBAHASAN

Status Gizi (X) adalah proses dari organisme dalam menggunakan bahan makanan melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pembuangan, yang di pergunakan untuk pemeliharaan hidup, pertumbuhan fungsi organ tubuh dan produksi serta menghasilkan energi (Supariasa, 2001). Pada akhirnya, berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai korelasi antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani sebesar  $-0,585$  lebih besar dari  $r_{table} - 0,281$  sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan tersebut dinyatakan signifikan dan bernilai negatif, artinya bahwa jika variabel X (Status Gizi) meningkat maka variabel Y (Tingkat Kebugaran Jasmani) menurun.

Hal ini mengindikasikan bahwa jika status gizi terus meningkat yang Berimplikasi pada kelebihan gizi, kegemukan atau obesitas maka berdampak pada menurunnya tingkat kesegaran jasmani. Hal yang sama juga terjadi jika status gizi terus menurun. Dengan demikian, teori, tes maupun hasil penelitian dengan tepat menggambarkan korelasi antara status gizi dan tingkat Kebugaran jasmani pada SMA Negeri 1 Kakas Kabupaten Minahasa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Kakas Kabupaten Minahasa dengan nilai korelasi  $(-0.58)$  dimana jika status gizi meningkat maka berpengaruh negatif terhadap kebugaran jasmani siswa.

Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh status gizi, maka bagi para siswa di SMA Negeri 1 Kakas Kabupaten Minahasa perlu menjaga status gizinya dengan cara mengatur pola makan secara tepat dan sesuai dengan aktifitas fisik yang dilakukan agar berat badannya dapat terjaga secara ideal. Selain itu, para siswa hendaknya meningkatkan kembali aktifitas fisik dengan melakukan latihan-latihan fisik yang disenangi agar terjadi keseimbangan antara pola konsumsi dengan tingkat kebugaran jasmani.

Bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan agar membantu dan mendorong para anak didik agar dapat menjaga keadaan gizi dan kebugaran jasmaninya.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Almtsier, 2005. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
2. Apriadi, WH. 1986). Gizi Keluarga. Seri Kesejahteraan Keluarga. Jakarta: PT Penebar Swadaya.
3. Dwiyo dan Sulisty Rini. 1994. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
4. Gibson, SR. 1990. Principles of Nutritional Assesment. London: Oxford University Press.
5. Hadi. 2005. Beban Ganda Masalah Gizi dan Impikasinya terhadap kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional. Disampingkan pada Rapat terbuka majelis Guru Besar Universitas Gadjah mada. Yogyakarta.
6. Hadi, Sutrisno. 1995. Statistik II. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
7. Harsono. 1998. Kepeatihan Olahraga. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
8. Nix, S. 2005. *Nutrition and Physical Fitness in: William's basic & Diet Therapy*.
9. Notoadmodjo 2007, Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu.  
<http://www.sarjanaku.com/2012/12/pengertian-pengetahuan-menurut-para.html>
10. Riyadi, Slamet. 2001. Dasar-Dasar Epidemiologi. Jakarta: Salemba Medika.
11. Sajoto. 1995. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
12. Sediaoetama, A.D. 2000, Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I: Dian Rakyat.
13. Simarmata, D., 2009. Kajian Ketersediaan Pangan Rumah Tangga, Status Ekonomi Keluarga, Pengetahuan Gizi Ibu dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Melati Kecamatan Perbaungan Tahun 2009. Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara, Medan.
14. Soekirman. 2000. Ilmu Gizi dan Aplikasinya. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen pendidikan Nasional.
15. Suhardjo. 1990. Penilaian Keadaan Gizi Masyarakat. Bogor. IPB Sunita Almtsier, 2003, *Prinsip dasar Ilmu Gizi*, Jakarta: Gramedia.
16. Supariasa., Nyoman, I.D, et al. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC
17. Supariasa. 2001, Penilaian Status Gizi, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran
18. Wardlaw, G.M. & Jeffrey, S. H. 2007. Perspectives in Nutrition. Seventh Edition. Mc Graw Hill Companies Inc, New York.
19. World Health Organization (WHO). "BMI-Index-for-Ages Girls" diakses dari <http://www.who.int> pada tanggal 20 September 2018.  
[http://www.who.int/growthref/who2007\\_bmi\\_for\\_age/en/](http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/) "BMI for Age 5-19" (diakses pada tanggal 20 September 2018.)