

Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Usia 16 – 18 Tahun Di Daerah Dataran Tinggi

Level Of Physical Fitness And Body Mass Index In Students Aged 16-18 Years In Highland Areas

Ilmul Ma'arif¹, Puguh Satya Hasmara²

^{1,2}Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, 61418, Indonesia

Abstrak

Dalam penelitian ini bertujuan mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh metode dalam penelitian ini merupakan jenis dari penelitian ini adalah survei dengan metode deskriptif kuantitatif. Tempat penelitian Madrasah Aliyah Panglungan yang ada di dataran tinggi, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik purposive sampling berdasarkan karakteristik usia. Hasil penelitian ini berdasarkan pada perhitungan deskriptif menunjukkan tingkat kebugaran jasmani dengan jumlah siswa 69 dengan kategori baik sekali 0 (0%), baik 13 (18,84%), sedang 30 (43,48%), kurang 17 (24,64%), kurang sekali 9 (13,04%), dan untuk hasil indeks massa tubuh siswa untuk kategori kurus 9 siswa (13,04%), normal 45 (65,22%), berat beban lebih 15 (21,74%), obesitas 0 (0%), sehingga dari hasil tersebut dapat diketahui terkait tingkat kebugaran dan indeks massa tubuh siswa dengan kategori untuk kebugaran kategori sedang 30 siswa, untuk indeks massa tubuh kategori normal 45 siswa. Kesimpulan berdasarkan tujuan penelitian dan analisis data hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran dan indeks massa tubuh siswa menunjukkan kategori sedang dan normal sehingga bisa dikatakan bahwa siswa di dataran tinggi tetap menjaga kondisi tubuh dengan beraktivitas gerak dan menjaga pola makan yang di konsumsi.

Kata kunci: Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Dataran Tinggi.

Abstract

In this study aims to determine the level of physical fitness and body mass index method in this study is a type of survey with quantitative descriptive method. The research place is Madrasah Aliyah Panglungan which is in the highlands, the sampling technique in this study is purposive sampling technique based on age characteristics. The results of this study based on descriptive calculations show the level of physical fitness with a total of 69 students with a very good category 0 (0%), good 13 (18.84%), moderate 30 (43.48%), less 17 (24.64%), very less 9 (13.04%), and for the results of the student body mass index for the category of thin 9 students (13.04%), normal 45 (65.22%), overweight 15 (21.74%), obese 0 (0%), so that from these results it can be seen related to the level of fitness and body mass index of students with a category for moderate category fitness 30 students, for body mass index normal category 45 students. The conclusion based on the research objectives and data analysis of the research results regarding the level of fitness and body mass index of students shows moderate and normal categories so that it can be said that students in the highlands still maintain body condition by moving activities and maintaining a diet that is consumed.

Keywords: Nutritional Status, Physical Fitness, Highlands.

<https://doi.org/10.20961/phduns.v20i2.76958>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal penting yang harus dilakukan dipahami seseorang karena akan berdampak positif terhadap kehidupan masa depan menjadi baik karena aktivitas pendidikan tidak bisa jauh dari manusia maka dari itu setiap individu harus terpenuhi dengan pendidikan. Manusia dengan kondisi bisa mengasah potensi diri itu dengan pendidikan, maka harus aktif dalam

mengembangkan potensi diri dalam mempunyai kekuatan pengendalian diri dan keterampilan yang digunakan dalam sehari-hari. Hal terpenting tersebut pada Pendidikan adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan yang mempunyai tujuan untuk pertumbuhan dan kebugaran jasmani siswa, Pendidikan yang dirancang dan disusun secara baik dan terarah dengan aktivitas pembelajaran dengan beberapa aspek seperti kognitif, afektif dan psikomotor untuk meningkatkan setiap individu dengan utuh merupakan penjelasan kebugaran jasmani (Wiarso, 2015), dalam hal ini untuk aktivitas sehari-hari memerlukan kondisi badan yang bugar dan gizi yang cukup untuk dapat melakukan aktivitas dalam sehari-hari berjalan dengan baik dan untuk kebutuhan gizi pada setiap orang itu berbeda-beda yaitu berdasarkan jenis kelamin, usia dan aktivitas fisik. Status gizi merupakan kondisi tubuh yang memerlukan asupan zat gizi yang berasal dari makanan (Waspadji, S., Kartini, S., 2010). Faktor utama kualitas seseorang dalam diri manusia itu dilihat dari bagaimana konsumsi gizi dan proses organisme dengan makanan yang dikonsumsi secara normal dengan metabolisme dapat mempertahankan kehidupan.

Remaja usia 16 – 18 tahun merupakan bentuk peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan mengalami perubahan fisik terkait tinggi badan dan berat badan terkait juga dengan seksualitas yang menjadi faktor kuat dan berpengaruh dalam kehidupannya, (Rachmayani, Kuswari, & Melani, 2018). Tingkat remaja menjadi sebuah kelompok yang selalu mengalami terkait dengan gizi seseorang seperti gizi kurang dan gizi lebih, (Cunningham, Ruel, Ferguson, & Uauy, 2015). Masalah gizi remaja perlu diperhatikan karena akan berdampak pada perkembangan dan pertumbuhan tubuh pada waktu dewasa, (Washi & Ageib, 2010). Kondisi status gizi seseorang memberi kebutuhan fisiologis individu yang dapat terpenuhi dengan besar, (Rampersaud, Pereira, Girard, Adams, & Metz, 2005). Dengan adanya sebuah keseimbangan gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan dan kebutuhan gizi yang terpenuhi dalam sehari – hari, maka dampaknya dapat mencapai status gizi yang optimal, (Conde & Monteiro, 2006). Dengan adanya ketidakfahaman terkait perilaku gizi dan juga adanya tidak seimbang antara konsumsi dan kebutuhan zat gizi sehingga berdampak terjadi permasalahan terkait gizi remaja.

Status gizi merupakan kondisi setiap individu berdasarkan asupan makanan yang mempengaruhi pemanfaatan zat gizi, (Gurinovic, et, al, 2006). Dalam hal ini dibagi menjadi 4 kategori yaitu kondisi badan kurus, normal, gemuk, obesitas, pada setiap individu berbeda dalam membutuhkan asupan gizi berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas, sehingga dalam beraktivitas perlu memertahankan status gizi anak. Status gizi adanya keseimbangan antara kebutuhan dan konsumsi zat gizi menjadi setiap individu menjadi sehat. Kondisi status gizi dan kebugaran jasmani dapat mempengaruhi suatu perkembangan anak, dan aktivitas anak dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan seseorang dalam kehidupan sehari-hari hal yang harus dijaga pada setiap manusia, karena hal tersebut dapat menjaga kekebalan tubuh dengan salah satu cara menjaga dengan

beraktivitas gerak dalam Pendidikan sudah dipertimbangkan dalam pendidikan formal dengan mata pelajaran pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan yang dilakukan pembelajaran pada jenjang Pendidikan. Sehingga hal tersebut menjadi bukti bahwa mata Pelajaran tersebut sangat penting. Tujuan Pendidikan yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani siswa, (Lynch & Soukup, 2016). Sehingga dapat melakukan aktivitas gerak serta dapat melibatkan siswa secara langsung berdasarkan pengalaman aktivitas jasmani.

Letak geografis tempat tinggal dapat mempengaruhi kebugaran dan gizi seseorang, Geografis setiap wilayah berbeda-beda pada setiap daerah, sehingga akan menimbulkan kondisi gizi dan kebugaran jasmani siswa berbeda, sehingga kondisi sampel yang berada pada dataran tinggi perlu diketahui tingkat kebugaran dan indeks massa tubuh siswa tersebut sebagai pengetahuan dan sumber untuk tingkat satuan pendidikan yang ada di dataran tinggi salah satunya siswa usia 16 – 18 tahun, terkait pengambilan sampel usia 16 – 18 tahun tersebut terkait dengan perkembangan zaman yang secara tidak langsung berdampak pada tingkat aktivitas siswa yang usia 16 – 18 tahun karena mereka beranggapan kalau aktivitas gerak itu tidak penting, sehingga kondisi tersebut mempunyai dampak yang sama berdasarkan aktivitas manusia dan faktor penting dalam tumbuh dan kembang anak dapat dilihat dari kondisi dan ciri tingkat kebugaran anak, (Emeljanovas, Mieziene, Cesnaitiene, Fjortoft, & Kjønniksen, 2020). Setiap kehidupan manusia selalu membutuhkan sebuah kondisi tubuh yang baik salah satunya kondisi kebugaran dan tingkat gizi seseorang karena hal tersebut sebagai penunjang dalam aktivitas sehari-hari di lingkungan masyarakat, dengan begitu pentingnya sebuah kondisi bugar dan gizi yang baik selain bentuk pola makan yang dapat mempengaruhi status gizi, sehingga berdampak tubuh menyimpan lemak dan cenderung menjadi gemuk, dilakukan penelitian ini dengan tujuan untuk mengetahui kondisi status gizi dan kebugaran jasmani siswa usia 16 -18 tahun yang berada di daerah dataran tinggi. Hasil ini nantinya akan memberi tambahan pengetahuan dan pemahaman dari penelitian sebelumnya terkait tingkat kebugaran jasmani dan indeks massa tubuh dapat memberi arahan terkait aktivitas gerak yang menunjang kondisi tersebut yang dilakukan pada aktivitas sehari – hari di daerah dataran tinggi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah merupakan penelitian survei dengan metode deskriptif kuantitatif. Tempat penelitian di Madrasah Aliyah Panglungan yang terletak di daerah dataran tinggi dan populasi penelitian ini merupakan siswa usia 16 – 18 tahun dengan jumlah 69 siswa. Karena jumlah populasinya kurang dari 100 siswa, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan dari jumlah populasi dan untuk mengetahui data penelitian dengan tes kebugaran jasmani dan mengukur indeks massa tubuh dengan tinggi badan dan berat badan, pelaksanaan dalam penelitian ini hanya mengukur tingkat kebugaran dan indeks massa tubuh siswa, untuk teknik

analisis data yang dipakai adalah deskriptif, presentase dan uji normalitas dengan menggunakan bantuan program SPSS.

HASIL

Berdasarkan data hasil penelitian dengan menggunakan pengukuran kebugaran dan indeks massa tubuh dengan melaksanakan penelitian pada Madrasah Aliyah Panglungan sebagai berikut:

a. Kebugaran Jasmani

Tabel 1. Hasil Kebugaran Jasmani

Kategori	Frekuensi	Persentase
BS	0	0 %
B	13	18.84 %
S	30	43.48 %
K	17	24.64 %
KS	9	13.04 %
Jumlah	69	100%

Tabel diatas menjelaskan terkait dengan hasil kebugaran jasmani siswa yang berada di dataran tinggi berdasarkan hal tersebut bahwa tingkat kebugaran jasmani masuk kategori sedang dengan jumlah siswa 30 (43.48%). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa siswa yang berada pada dataran tinggi tetap menjaga kebugaran. Setelah mengetahui hasil perhitungan data kebugaran berikut hasil perhitungan deskriptif :

Tabel 2. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kebugaran	69	9.00	20.00	14.2319	3.15830
Valid N (listwise)	69				

Tabel 2. Menjelaskan bahwa hasil deskriptif menunjukkan untuk nilai min 9.00, max 20.00, mean 14.23, dan sd 3.15. Setelah di ketahui hasil perhitungan kebugaran dan descriptive statistics, selanjutnya untuk hasil indeks massa tubuh siswa.

b. Indeks Massa Tubuh

Hasil data untuk Imt dengan menggunakan pengukuran tinggi badan dan berat badan, berikut data untuk IMT :

Tabel 3. Hasil Indeks Massa Tubuh

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
Kurus	9	13.04 %
Normal	45	65.22 %
Berat Badan Lebih	15	21.74 %
Obesitas	0	0 %
Jumlah	69	100%

Hasil tabel 3 menjelaskan yang berhubungan dengan IMT siswa menunjukkan kondisi normal dengan jumlah siswa 45 (65.22%) dengan kondisi tersebut bisa dijelaskan siswa walaupun berada dalam wilayah dataran tinggi tetap menjaga pola makan yang dikonsumsi sehari-hari. dan tabel dibawah ini untuk hitung deskriptif yang diperoleh skor min 12.80, max 31.90, mean 21.42, SD 3.56.

Tabel 4. Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
IMT	69	12.80	31.90	21.4261	3.56472
Valid N (listwise)	69				

c. Uji Normalitas

Setelah perhitungan deskriptif data penelitian terkait indeks massa tubuh dan kebugaran jasmani siswa, setelah itu dilakukan pengujian terkait data normal, dengan menggunakan perhitungan uji normalitas data sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kebugaran	.978	69	.256
IMT	.946	69	.205

Tabel 5 Menjelaskan terkait uji normalitas data menunjukkan nilai signifikansi pada uji shapiro wilk adalah untuk kebugaran ($0.256 > 0.05$) dan imt ($0.205 > 0.05$) sehingga berdasarkan uji normalitas shapiro wilk data berdistribusi normal.

PEMBAHASAN

Berkaitan dengan tujuan penelitian ini untuk dapat melihat tingkat kebugaran siswa dan imt dengan mengkaji berdasarkan data yang diperoleh dengan pengukuran siswa yang berada di dataran tinggi, indikator mengenai kebugaran dan imt siswa yaitu yang berkaitan dengan aktivitas gerak yang dilakukan sehari-hari, ketika siswa melakukan aktivitas gerak secara baik akan memberi dampak yang baik terkait aktivitas selanjutnya. Sehingga bisa dikatakan masih ada tenaga untuk bisa beraktivitas. Berdasarkan penjelasan hasil penelitian bahwa tingkat kebugaran siswa masuk klasifikasi sedang dengan jumlah siswa 30 (43.48%), dan untuk indeks massa tubuh siswa terkait perhitungan tersebut menunjukkan kondisi normal dengan jumlah siswa 45 (65.22%). Siswa yang berada pada wilayah panglungan ini merupakan wilayah dataran tinggi walaupun melakukan aktivitas lebih berat karena berada pada kondisi tanah yang naik turun yang selalu dilalui setiap beraktivitas seperti bersekolah dan bermain, sehingga kondisi tersebut yang harus mengeluarkan

tenaga lebih dalam melakukan aktivitas, kebiasaan tersebut berdampak pada tingkat kebugaran siswa. Walaupun termasuk wilayah dataran tinggi itu selalu membutuhkan tubuh yang bugar dan konsumsi makanan yang teratur sehingga bisa menjaga kondisi tubuh dan juga saat ini dengan adanya perkembangan zaman pasti berdampak positif dan negatif, terkait hal itu dampak positif ketika melakukan aktivitas apapun sekarang menjadi mudah, hal negatif berdampak pada aktivitas gerak yang menjadi berkurang. Kebugaran dalam melakukan aktivitas secara normal harus mempunyai cadangan yang cukup sehingga bisa melakukan aktivitas selanjutnya. Setiap melakukan aktivitas memerlukan tingkat kebugaran yang perlu di pahami karena kebugaran merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan menyimpan energi untuk situasi kegiatan selanjutnya, kondisi kebugaran seseorang bisa di lihat dari aktivitas dalam beberapa hari, minggu dan bulan (Gu, Chang, & Solmon, 2016). Adapun yang menjadi faktor dari sebuah komponen kebugaran yaitu aktivitas fisik dengan intensitas aktivitas fisik yang digunakan dalam beraktivitas mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang menjadi indikator kebugaran anak-anak yang berhubungan dengan kesehatan, (Ortega, Ruiz, Castillo, & Sjöström, 2008). Obesitas dalam beraktivitas yang tinggi dengan menggunakan tenaga yang banyak menimbulkan kebutuhan oksigen besar sehingga jantung bekerja keras, hal tersebut terkait dengan berat badan lebih dan tingkat kebugaran rendah. (Shomoro & Mondal, 2014). Status gizi selalu berkaitan dengan energi yang dibutuhkan manusia sehingga bisa dikatakan bahwa energi merupakan zat yang esensial bagi manusia terkait metabolisme pengaturan suhu yang berhubungan dengan aktivitas, pertumbuhan. Dengan adanya sebuah pemahana terkait gizi dengan pendekatan edukatif dapat memberi petunjuk setiap individu terkait peningkatan status gizi, (Drummond, 2011). Remaja merupakan sebuah fase pertumbuhan yang cepat setelah bayi sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup, (Evans, Jacques, Dallal, Sack, & Must, 2015). Pada remaja harus bisa menjaga kondisi status gizi dengan baik dan bisa mengkonsumsi makanan terkait dengan porsi makanan dan pedoman pada gizi seimbang agar dapat terhindar dari kondisi tidak seimbang antar zat gizi. Sehingga hal tersebut akan menjadi dampak yang baik terkait dengan kondisi kebugaran dan status gizi anak remaja, dan akan berdampak positif pada aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani dan imt siswa di usia 16 – 18 tahun di daerah dataran tinggi menjelaskan bahwa kebugaran masuk kategori sedang dan indeks massa tubuh kategori normal.

REFERENSI

Conde, W. L., & Monteiro, C. A. (2006). Valores críticos do índice de massa corporal para classificação do estado nutricional de crianças e adolescentes Brasileiros. *Jornal de Pediatria*,

82(4), 266–272. <http://doi.org/10.2223/JPED.1502>

- Cunningham, K., Ruel, M., Ferguson, E., & Uauy, R. (2015). Women's empowerment and child nutritional status in South Asia: A synthesis of the literature. *Maternal and Child Nutrition*, 11(1), 1–19. <http://doi.org/10.1111/mcn.12125>
- Degele Shomoro, & Soumitra Mondal. (2014). Comparitive Relationships of Selected Physical Fitness Variables among Different College Students of Mekelle University Eithopia Africa. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 3(1), 07-14. <http://doi.org/10.26524/1412>
- Drummond, C. (2011). Using nutrition education and cooking classes in primary schools to encourage healthy eating. *The Journal of Student Wellbeing*, 4(2), 43–54. <http://doi.org/10.21913/jsw.v4i2.724>
- Emeljanovas, A., Mieziene, B., Cesnaitiene, V. J., Fjortoft, I., & Kjønniksen, L. (2020). Physical Fitness and Anthropometric Values Among Lithuanian Primary School Children: Population-Based Cross-Sectional Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(2), 414–421. <http://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003387>
- Evans, E. W., Jacques, P. F., Dallal, G. E., Sacheck, J., & Must, A. (2015). The role of eating frequency on total energy intake and diet quality in a low-income, racially diverse sample of schoolchildren. *Public Health Nutrition*, 18(3), 474–481. <http://doi.org/10.1017/S1368980014000470>
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117–126. <http://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0110>
- Lynch, T., & Soukup, G. J. (2016). Physical education, “health and physical education”, “physical literacy” and “health literacy”: Global nomenclature confusion. *Cogent Education*, 3(1), 1–22. <http://doi.org/10.1080/2331186X.2016.1217820>
- Mirjana Gurinovic, Milica Zekovic, Jelena Milesevic, Marina Nikolic, and M. G. (2006). Nutritional Assessment. *Pediatric Gastrointestinal and Liver Disease: Pathophysiology, Diagnosis, Management*, 1095–1111. <http://doi.org/10.1016/B978-0-7216-3924-6.50076-7>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjörström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <http://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130. <http://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743–760. <http://doi.org/10.1016/j.jada.2005.02.007>
- Washi, S. A., & Ageib, M. B. (2010). Poor diet quality and food habits are related to impaired nutritional status in 13- to 18-year-old adolescents in Jeddah. *Nutrition Research*, 30(8), 527–534. <http://doi.org/10.1016/j.nutres.2010.07.002>
- Waspadji, S., & Sukardji, K. (2010). Pengkajian status gizi studi epidemiologi dan penelitian di rumah sakit. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Wiarso, G. (2015). Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran. Yogyakarta: Graha Ilmu.