**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Pedoman gizi seimbang adalah pedoman makan dan berperilaku sehat bagi seluruh lapisan masyarakat bedasarkan prinsip 4 pilar gizi seimbang yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi (Permenkes, 2014). Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktifitas fisik. Setiap manusia memiliki aktifitas fisik yang berbeda, serta kebugaran jasmani yang berbeda. Semakin baik aktifitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani pun akan semakin baik. Aktivitas fisik baik dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan yang berat dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat mendadak *(emergency)* (Wiarto, 2015).Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Kebugaran jasmani yang baik sangat berperan penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan dapat mendukung dalam berbagai bidang pembangunan (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta, 2002). Berdasarkan berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lain.

Banyak sedikitnya frekuensi aktivitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani (Nurhasan dkk., 2005). Salah satu cara untuk mencapai derajat kebugaran jasmani yang prima yaitu dengan cara melakukan latihan-latihan fisik, seperti *jogging*, bersepeda, dan aktivitas fisik lainnya. Salah satu faktor untuk mendapatkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi selain latihan fisik (olahraga), tingkat konsumsi energi, protein dan juga dibutuhkan status gizi yang baik. Makin baik status gizi seseorang bila diberikan latihan fisik (olahraga) yang teratur maka makin tinggi angka kebugaran jasmaninya. Apabila melakukan olahraga dengan teratur pertumbuhannya akan menjadi sempurna, dan olahraga mampu membuat peredaran darah menjadi lancar. Darah yang menyuplai makanan ke otak lancar, maka otak tidak kekurangan nutrisinya sehingga anak mampu berfikir dengan positif dan baik (Wiarto, 2015).

Anak merupakan generasi bangsa yang diharapkan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas ketika dewasa nanti. Upaya membentuk generasi yang berkualitas tersebut yaitu dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan seorang anak, termasuk anak usia sekolah. Anak usia sekolah yaitu anak usia 6-12 tahun (Sulistyoningsih, 2011). Kebugaran jasmani yang baik diharapkan mampu menjadikan anak usia sekolah tersebut mampu melaksanakan tugas sehari-hari, yaitu belajar dan bermain serta aktivitas fisik lainnya tanpa mengalami kelelahan dan kekurangan energi dan protein yang berarti, sehingga siswa tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal di sekolah *(intrakurikuler)* maupun di luar sekolah *(ekstrakurikuler)*.

Pemenuhan asupan gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas sumber daya manusia dan kualitas hidup. Para ahli telah membuktikan bahwa berbagai fungsi organ tubuh akan meningkat dengan nyata apabila diberikan gizi dan latihan fisik yang memadai. Makanan yang berperan tinggi akan berperan penting dalam pencapaian prestasi optimal, makin banyak ragam makanan yang dikonsumsi, makin terpenuhi gizi seseorang untuk mampu berprestasi tinggi (Depkes, 1990 dalam Krisdiyanto, 2004). Oleh karena itu, program perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi konsumsi pangan, agar terjadi perbaikan status gizi masyarakat. Peningkatan status gizi diarahkan pada peningkatan intelektualitas, produktivitas kerja, prestasi belajar, dan prestasi olahraga serta penurunan angka gizi salah (Hariadi, 2001 dalam Adrianto, 2010). Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi sehari-hari. Status gizi yang tidak normal mengakibatkan tubuh akan terganggu saat melakukan aktivitas fisik, khususnya dalam aktivitas olahraga. Anak yang memiliki berat badan lebih (obesitas) akan sulit untuk melakukan gerakan-gerakan olahraga yang cukup rumit. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memerlukan keterampilan dan juga energi yang cukup besar untuk melakukannya. Sedangkan selain status gizi, aktivitas olahraga yang teratur juga dapat membantu menjaga kebugaran jasmani. Seperti yang diungkapkan Nurhasan, dkk (2005) bahwa status gizi dan aktivitas fisik merupakan bagian dari faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Hasil riset Dinas Kesehatan Kota Malang pada tahun 2014 menunjukkan bahwa 2,403 orang siswa kelas IV, V, VI dari 24 SD/MI di 15 wilayah kerja Puskesmas Kota Malang dikategorikan siswa dengan kebugaran jasmani kurang sekali 47,5%, kurang 16,9%, cukup 17,7%, baik 10,2%, dan baik sekali 3,3%. Data kebugaran tahun 2016 terhadap siswa SD menunjukkan hasil yang relatif sama dengan tahun 2014 dengan kebugaran anak kurang sekali 39,5%, kurang 23,35%, cukup 22,72%, baik 11,55%, dan baik sekali 1,14%.

Hasil data pengukuran kebugaran jasmani siswa SD yang didapat dari wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang pada bulan April 2017 menunjukkan bahwa dari 807 orang siswa kelas IV, V, VI dikategorikan sebagai siswa dengan kebugaran yang kurang sekali 26,77%, kurang 26,89%, cukup 24,66%, baik 11,52%, dan baik sekali 2,73%.

Hasil data pengukuran kebugaran jasmani siswa SD yang didapat dari SDN Pandanwangi 3 Kota Malang pada bulan Agustus 2017 menunjukkan bahwa dari 30 orang siswa kelas IV A dikategorikan sebagai siswa dengan kebugaran yang kurang sekali 10%, kurang 23,33%, cukup 36,67%, dan baik 30%.

SDN Pandanwangi 3 Malang merupakan sekolah yang masuk dalam kategori SSN (Sekolah Standar Nasional) yang terletak di kawasan Kec. Blimbing Kelurahan Pandanwangi tepatnya di Jl. Simpang Teluk Grajakan 32 Kota Malang. Hasil pengamatan aktivitas fisik anak antara lain yaitu dari jarak rumah ke sekolah, berangkat dan pulang sekolah berjalan kaki atau menggunakan transportasi, aktivitas olahraga anak, dan kegiatan yang dilakukan saat istirahat di sekolah, dan aktivitas anak di luar sekolah antara lain setelah pulang sekolah, pada sore hari, dan di akhir minggu. Melihat latar belakang dan tingginya prevalensi anak SD yang tidak bugar, hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan melihat apakah kondisi kebugaran siswa kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang ada kaitannya dengan tingkat konsumsi energi, protein, status gizi dan aktivitas fisik anak tersebut.

**B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang?

**C. Tujuan Penelitian**

1. **Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang.

1. **Tujuan Khusus**
2. Mengetahui tingkat konsumsi energi pada siswa kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang.
3. Mengetahui tingkat konsumsi protein pada siswa kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang.
4. Mengetahui status gizi (IMT) pada siswa kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang.
5. Mengetahui aktivitas fisik pada siswa kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang.
6. Mengetahui kebugaran jasmani pada siswa kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang.
7. Mengetahui hubungan konsumsi energi dengan status gizi (IMT) pada siswa kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang.
8. Mengetahui hubungan konsumsi protein dengan status gizi (IMT) pada siswa kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang
9. Mengetahui hubungan konsumsi energi dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang.
10. Mengetahui hubungan konsumsi protein dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang.
11. Mengetahui hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani

pada siswa kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang.

1. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani

pada siswa kelas IV A SDN Pandanwangi 3 Kota Malang.

**D**. **Manfaat Penilitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan dan memberi informasi yang benar bagi masyarakat terutama anak SD untuk meningkatkan pengetahuan tentang dampak dari kekurangan asupan energi, protein yang dapat berpengaruh terhadap status gizi, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada anak SD.

**E. Kerangka Konsep**

Aktivitas Fisik :

* Kekuatan
* Kecepatan
* Daya tahan
* Kelincahan
* Power
* Kelentukan

Tingkat Konsumsi   
Energi, Protein

Status   
Gizi

Kebugaran jasmani

Olahraga :

* Intensitas latihan
* Lamanya latihan
* Frekuensi latihan

Penyakit Infeksi

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

**Keterangan :**

: variabel yang diteliti

: variabel yang tidak diteliti

Status gizi anak SD dipengaruhi oleh tingkat konsumsi energi, protein. Dimana tingkat konsumsi energi dan protein yang baik dapat menghasilkan status gizi yang baik. Selain status gizi, aktivitas olahraga yang teratur juga dapat membantu menjaga kebugaran jasmani. Semakin baik status gizi seseorang bila diberikan latihan fisik (olahraga) yang teratur maka makin tinggi angka kebugaran jasmaninya