

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak atau individu yang hidup sejak dalam kandungan sampai berusia 18 tahun berada dalam periode krusial kehidupan karena masih dalam proses perkembangan dan pertumbuhan.^{1,2} Salah satu aspek penting yang mendukung proses ini adalah kebugaran jasmani, yaitu kemampuan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang signifikan.³ Analisis data dari WHO pada tahun 2016 yang melibatkan lebih dari 1,6 juta siswa sekolah di 146 negara menyatakan bahwa sebanyak 77,6% anak laki-laki dan 84,7% anak perempuan berusia 11 hingga 17 tahun kurang aktif secara fisik.⁴ Hal ini diperkuat oleh Laporan Indeks Pembangunan Olahraga 2023 dari Kemenpora yang mencatat bahwa hanya 6,79% anak usia 10-15 tahun yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dalam kategori baik. Sebanyak 77,12% anak berada dalam kategori kurang dan kurang sekali dalam hal kebugaran jasmani.⁵

Penurunan tingkat kebugaran jasmani menjadi perhatian serius karena dapat meningkatkan risiko anak mengalami obesitas, penyakit jantung, dan gangguan metabolismik saat dewasa.⁶ Kebugaran juga turut berperan dalam fungsi kognitif dan prestasi akademik anak, sejalan dengan visi Indonesia Generasi Emas 2045 yang menargetkan generasi muda cerdas, sehat, dan produktif.⁵ Kebugaran jasmani mendukung kerja optimal otot dan jantung sehingga tubuh mampu menghadapi aktivitas berat. Salah satu bentuknya tercermin dalam kemampuan anaerobik, yaitu kapasitas melakukan aktivitas intens dalam durasi pendek.^{7,8} Kemampuan anaerobik anak dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti faktor genetik, lamanya melakukan aktivitas fisik, dan pola makan.^{6,9} Asupan gizi yang seimbang berperan penting dalam membentuk cadangan energi cepat berupa glikogen di otot, yaitu sumber utama energi saat tubuh melakukan aktivitas intens berdurasi singkat.¹⁰

Pola makan mencerminkan cara anak dalam memilih, mengatur, dan mengonsumsi makanan dan minumannya setiap hari.¹¹ Pola makan buruk yang ditandai dengan ketidakseimbangan asupan makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak berkontribusi pada permasalahan gizi anak Indonesia.¹² Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2024 mencatat bahwa prevalensi stunting Indonesia masih cukup tinggi, yakni 19,8% dengan Provinsi Sumatera Barat sedikit lebih tinggi yaitu 20,0%.¹³ Kondisi ini mencerminkan adanya permasalahan gizi kronis yang salah satunya disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan makanan. Anak usia sekolah dasar membutuhkan asupan energi dan gizi yang cukup untuk mendukung kesehatan mereka.¹⁴ Ketidakseimbangan gizi dapat berdampak pada penurunan kapasitas fisik, termasuk kemampuan anaerobik seperti lari jarak pendek.^{7,8}

Sebuah studi yang dilakukan pada siswa SDN 1 Cijeungjing di Jawa Barat pada tahun 2023 yang mengukur pola makan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara kebugaran jasmani dengan status gizi.¹⁵ Temuan ini didukung oleh penelitian lain di Cilegon pada tahun 2023 yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat ($p= 0,439$), asupan protein ($p= 0,611$), asupan lemak ($p= 0,223$) dengan tingkat kebugaran jasmani.¹⁶ Hasil berbeda ditemukan dalam penelitian di SD Budaya Wacana Yogyakarta pada tahun 2019 yang menemukan hubungan signifikan antara status gizi dan kebugaran jasmani ($p=0,000$).¹⁷ Perbedaan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pengaruh pola makan terhadap kebugaran jasmani masih belum konsisten.

Berdasarkan celah penelitian dan temuan di atas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDIT Adzkia 1 Padang. SDIT Adzkia 1 Padang dipilih sebagai lokasi penelitian karena letaknya yang berada pada perkotaan sehingga dipercaya memiliki kecenderungan kebugaran jasmani anak yang rendah dengan latar belakang yang beragam.¹⁸ Wawancara awal yang dilakukan pada wali kelas IV menunjukkan bahwa tes kebugaran jasmani belum pernah dilakukan sebelumnya, sehingga penelitian ini diharapkan bisa memberikan gambaran mengenai kondisi kebugaran siswa.

Fokus penelitian akan diarahkan pada kemampuan anaerobik murid kelas IV dan V SD yang diukur melalui lari 40 meter sebagai bagian dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).³ Lari 40 meter merupakan aktivitas berdurasi pendek yang mengandalkan sistem energi anaerobik dan sesuai dengan kemampuan anak Indonesia usia 10 hingga 12 tahun. Penulis melibatkan siswa kelas IV dan V karena dinilai memiliki kemampuan yang cukup untuk mengikuti rangkaian tes TKJI dengan baik. Pola makan akan dinilai menggunakan metode *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) karena mudah diterapkan dan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai kebiasaan makan seseorang dalam jangka waktu tertentu.¹⁹

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik pola makan siswa kelas IV dan V di SDIT Adzkia 1 Padang berdasarkan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ)?
2. Bagaimana tingkat kemampuan anaerobik lari 40 meter siswa kelas IV dan V di SDIT Adzkia 1 Padang berdasarkan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dalam bentuk lari 40 meter?
3. Bagaimana hubungan pola makan dengan kemampuan anaerobik lari 40 meter pada siswa kelas IV dan V di SDIT Adzkia 1 Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pola makan dengan kemampuan anaerobik lari 40 meter pada siswa kelas IV dan V di SDIT Adzkia 1 Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik pola makan pada siswa kelas IV dan V yang di SDIT Adzkia 1 Padang menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ).
2. Mengetahui tingkat kemampuan anaerobik siswa kelas IV dan V yang di SDIT Adzkia 1 Padang melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dalam bentuk lari 40 meter.

3. Mengetahui hubungan antara karakteristik pola makan dengan kemampuan anaerobik lari 40 meter pada siswa kelas IV dan V SDIT Adzkia 1 Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

1. Memberikan pengalaman kepada peneliti untuk menerapkan dan mengaplikasikan ilmu yang diterima selama perkuliahan, khususnya dalam bidang gizi dan pendidikan jasmani.
2. Meningkatkan keterampilan penulis dalam menyusun kajian literatur, merancang metode penelitian, mengumpulkan data, serta menganalisis hasil penelitian.
3. Memperdalam wawasan penulis mengenai gizi, pola makan, dan kebugaran jasmani, terutama dalam komponen kesehatannya.

1.4.2 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan

1. Menyumbangkan informasi ilmiah mengenai keterkaitan pola makan dan kemampuan anaerobik siswa sekolah dasar, khususnya dalam uji lari 40 meter.
2. Menjadi rujukan atau referensi untuk penelitian yang akan datang.

1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Meningkatkan pemahaman kepada masyarakat mengenai kontribusi pola makan sehat dalam menunjang kebugaran jasmani anak sehingga mendorong gaya hidup sehat dan berkualitas.