

# BAB 1 PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Pesatnya perkembangan teknologi pada saat ini menyebabkan peningkatan pola hidup sedentari di masyarakat. Dalam beberapa tahun terakhir terjadi perubahan gaya hidup berupa penurunan aktivitas fisik, seperti pergi ke sekolah menggunakan kendaraan, kurangnya aktivitas bermain dengan teman, dan meningkatnya waktu yang dihabiskan untuk menonton televisi.<sup>1</sup> Kondisi pandemi yang tengah berlangsung mengharuskan adanya pembatasan aktivitas di luar ruangan, sehingga dapat pula menyebabkan penurunan aktivitas fisik. Namun di sisi lain klub-klub olahraga juga menjadi semakin diminati dan *fitness centre* semakin banyak dikunjungi.<sup>2</sup> Hal ini memberikan gambaran bahwa tubuh yang sehat dan bugar masih menjadi impian bagi banyak orang.

Orang yang memiliki tubuh yang bugar akan dapat melakukan aktivitas fisik secara optimal dan efisien.<sup>3</sup> Bagi seorang pelajar, tubuh yang bugar membuat mudah untuk berkonsentrasi dalam belajar serta menurunkan respon kortisol sehingga cenderung tidak rentan terhadap stres. Hal tersebut kemudian dapat menjadi penunjang dalam mencapai prestasi di bidang akademik.<sup>4</sup> Lebih jauh lagi, kebugaran jasmani juga bermanfaat untuk jangka panjang. Orang dengan tubuh yang bugar dan terbiasa melakukan latihan fisik berisiko lebih rendah untuk terkena penyakit kardiovaskular di kemudian hari.<sup>5</sup> Oleh karena itu, kebugaran jasmani merupakan hal yang penting sehingga perlu dilatih dan diterapkan mulai dari usia sekolah.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan tenaga yang dapat dipergunakan secara mendadak atau untuk menikmati waktu luang.<sup>6</sup> Penilaian kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan beberapa metode, seperti *Harvard Step Test*, *Cooper Test*, dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).<sup>2,3</sup>

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya pola makan. Pola makan adalah gambaran tentang jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh satu atau sekelompok orang dalam suatu waktu tertentu.<sup>7</sup> Berbagai penelitian menemukan adanya hubungan antara pola makan dengan kebugaran jasmani. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada murid sekolah dasar di Hong Kong, sebagian besar murid yang konsumsi gizinya seimbang memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik dan sangat baik. Mereka yang mengonsumsi lemak total, lemak jenuh, natrium dan kolesterol dalam jumlah rendah terbukti lebih unggul dalam kebugaran jasmaninya. Selain itu, konsumsi vitamin C dan kalsium yang sesuai pedoman juga memberikan dampak positif pada kebugaran jasmani seseorang.<sup>8</sup>

Penelitian lain di Jawa Tengah pada tahun 2018 juga menilai hubungan antara konsumsi makanan dengan kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) sebagai instrumen untuk menilai konsumsi makanan. Dari penelitian tersebut ditemukan adanya hubungan antara tingkat konsumsi energi dan lemak terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang, dengan *p-value* masing-masing sebesar 0,009 dan 0,008. Namun tidak terdapat hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan *p-value* 0,199 dan protein dengan *p-value* 0,295 terhadap tingkat kebugaran jasmani.<sup>9</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk menggunakan metode FFQ dalam menilai pola makan karena cukup mudah diisi oleh responden dan dapat memberikan gambaran pola konsumsi pangan dalam jangka waktu yang cukup panjang.<sup>10</sup> Sedangkan untuk menilai kebugaran jasmani digunakan metode TKJI, yang penetapannya telah disesuaikan dengan kondisi anak Indonesia. TKJI terdiri dari serangkaian tes lapangan dan memiliki empat kategori umur, yaitu kategori 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun.<sup>3</sup> Peneliti memutuskan untuk memilih kategori umur 10-12 tahun karena anak usia 10-12 tahun dinilai telah mampu mengikuti seluruh instruksi yang diberikan selama tes berlangsung. Selain itu, anak umur 10-12 tahun yang sebagian besar berada di kelas IV dan V SD juga dirasa sudah mampu dalam mengisi kuesioner terkait pola makan yang disediakan tanpa mengalami kesulitan yang berarti.

Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang terletak di daerah pinggiran Kota Padang, tepatnya di Kecamatan Bungus Teluk Kabung Selatan. Berdasarkan survei pendahuluan yang peneliti lakukan di sekolah tersebut, didapati 82% murid kelas IV dan V memiliki berat badan kurang berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). IMT adalah salah satu indikator status gizi, di mana status gizi seseorang ditentukan salah satunya oleh pola makan. Rendahnya status gizi pada murid sekolah tersebut kemungkinan besar akan berpengaruh kepada tingkat kebugaran jasmani mereka. Kebugaran jasmani dan pola makan yang baik tentunya akan berdampak positif terhadap kualitas hidup seseorang. Selain dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani yang baik juga menunjang prestasi akademik murid sehingga dalam jangka panjang dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia.<sup>4</sup>

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengajukan usulan penelitian tentang hubungan pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani pada murid kelas IV dan V SD Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran pola makan pada murid kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani murid kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang?
3. Apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani pada murid kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani pada murid kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui pola makan murid kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang.
2. Mengetahui tingkat kebugaran jasmani murid kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang.
3. Menjelaskan hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani pada murid kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Bagi Penelitian**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber referensi untuk penelitian selanjutnya terkait hubungan pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani.

##### **1.4.2 Bagi Institusi**

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan terkait pola makan dan kebugaran jasmani.

##### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah.

