

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan zaman membuat seseorang harus bekerja lebih cepat dan efisien untuk memenuhi tuntutan kebutuhan. Dalam melakukan aktivitas sehari-hari tersebut memerlukan fisik yang bugar. Semakin banyak aktivitas yang dilakukan maka semakin sehat fisiknya. Kesehatan fisik menjadi hal yang esensial bagi murid-murid di sekolah agar mereka bisa menjalankan aktivitas harian secara optimal, dan sekaligus meningkatkan kapasitas pembelajaran mereka. Jika siswa sehat secara fisik, maka siswa dapat belajar dan melakukan sesuatu dengan cepat dan tanpa merasa lelah. Namun, jika siswa tidak sehat secara fisik maka siswa tidak dapat belajar dan melakukan sesuatu dengan cepat, dan mungkin tidak memiliki ketenangan serta kemudahan untuk melaksanakan kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani memiliki konsep luas yang dapat didefinisikan dengan cara yang berbeda oleh ahli yang berbeda. Misalnya, seseorang yang lebih fokus pada masalah medis mungkin fokus hal-hal seperti kesehatan jantung dan paru-paru. Seseorang yang lebih fokus pada olahraga mungkin lebih fokus pada bagaimana seseorang mampu melakukan aktivitas tanpa merasa lelah.

Kebugaran jasmani merupakan ukuran sejauh mana seseorang dapat melakukan pekerjaan tanpa merasa lelah (Haryanta & Sujatmiko, 2012). Kebugaran jasmani yaitu merujuk pada kemampuan individu untuk menjalankan tugas-tugas harian secara efisiensi tanpa mengalami kelelahan berlebihan, sehingga tetap dapat menikmati waktu senggang dengan optimal (Irianto, 2004). Pendapat lain pengertian kebugaran jasmani adalah ukuran seberapa baik tubuh seseorang dapat terus berjalan ketika melakukan aktivitas fisik (Cholik Motohir & Maksum, 2007).

Terdapat beberapa elemen yang mempengaruhi tingkat kebugaran fisik seseorang, seperti yang dijelaskan oleh Lutan (2002) faktor-faktor ini melibatkan intensitas, spesifikasinya, frekuensi dan perbedaan individu. Intensitas (beban kerja) meningkatkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan latihan atau melakukan perubahan. Kekhususan (spesifik tentang latihan apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya) ini penting untuk memastikan latihan tersebut efektif bagi orang tertentu, frekuensi latihan harus teratur sehingga dapat mengalami perkembangan, dan perbedaan individu (misalnya; usia, tingkat kebugaran, diet, dan lain sebagainya) ini dapat mempengaruhi bagaimana seseorang merespon aktivitas fisik. Penyebab utama yang sangat menentukan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh seseorang baik itu gaya

hidup sehat maupun tidak sehat. Gaya hidup sehat berarti makan makanan dengan jumlah nutrisi yang seimbang, berolahraga secara teratur, dan tidur yang cukup.

Status gizi mengacu pada kondisi tubuh seseorang akibat pola makannya. Ini dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori yaitu buruk, baik, dan berlebihan. Nutrisi yang buruk adalah ketika seseorang tidak mendapatkan jumlah nutrisi yang tepat, nutrisi yang baik adalah ketika seseorang mendapatkan gizi yang cukup dan kelebihan gizi adalah ketika seseorang mendapatkan terlalu banyak gizi (Mardalena, 2017). Menurut Rismayanthi (2012) berpendapat bahwa status gizi merupakan hasil keseimbangan antara asupan zat gizi dan energi yang dikeluarkan, yang dapat diamati melalui indikator berat badan dan tinggi badan. Status gizi berfungsi sebagai indikator apakah penyediaan makanan sehari-hari cukup untuk menjaga tingkat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan anak, dan mendukung prestasi (Irianto, 2007). Jika seseorang tidak mendapatkan makanan bergizi yang cukup, maka akan mudah lelah dan tidak enak badan. Sedangkan seseorang yang bergizi baik akan terlihat lebih aktif dan bersemangat.

Makanan yang dianggap baik adalah makanan yang mengandung gizi seimbang yang keseluruhan menguntungkan kesehatan. Mengatur konsumsi makanan yang seimbang adalah rekomendasi esensial, terutama anak usia sekolah, karena nutrisi yang mereka konsumsi memiliki dampak langsung pada status nutrisi individu. Namun, dalam realitasnya beberapa orang cenderung menyukai makanan yang praktis dan cepat, seperti makanan siap saji atau makanan cepat saji. Meskipun jenis makanan ini sering dikonsumsi, namun memiliki sedikit nilai gizi yang bermanfaat. Seringkali, ini dikaitkan dengan kurangnya perhatian dari orang tua terhadap kualitas gizi yang dihadirkan dalam pola makan anak-anak mereka. Jika lingkungan sekolah tidak mampu mengatur jenis makanan yang disediakan di kantin, konsekuensinya bisa merugikan perkembangan serta pertumbuhan anak-anak. Bahkan, hal ini dapat mengganggu kesehatan dan tingkat kebugaran mereka.

Hingga saat ini, Indonesia menghadapi berbagai masalah terutama dalam sektor pendidikan dan kesehatan. Salah satu permasalahan dalam SDM di bidang pendidikan adalah tingkat putus sekolah. Pada tahun 2021, anak SD yang putus sebesar 0,65%, dengan tingkat putus sekolah laki-laki 0,75% dan perempuan sebesar 0,55% (BPS, 2021). Meskipun belum ada penelitian khusus, penyebab putus sekolah diduga berkaitan dengan kondisi kesehatan dan gizi yang tidak memadai serta kemiskinan yang mengharuskan anak-anak bekerja untuk membantu

keluarga. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas SDM sejak dini.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah ini adalah penurunan tingkat kebugaran jasmani akibat asupan gizi yang tidak mencukupi pada siswa. Banyak siswa yang cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan *junk food* dari pada makanan sehat, menyebabkan kekurangan nutrisi dan energi yang mempengaruhi kesehatan dan daya tahan tubuh. Selain nutrisi, kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh pola tidur. Tidur berperan dalam pemulihan energi dan penyembuhan sistem tubuh, serta memberikan dampak signifikan terhadap kebugaran jasmani dan kesejahteraan mental (Potter & Perry, 2006). Sedangkan tidur merupakan suatu kegiatan yang dilakukan manusia untuk menghilangkan kelelahan baik jasmani maupun rohani, yang ditandai dengan keadaan tidak sadarkan diri, ketenangan dan tidak adanya aktivitas fisik atau mental (Hasiana & Desintha, 2015).

Anak usia sekolah (6-12 tahun) dianjurkan mendapat tidur 10 jam, remaja (12-18 tahun) sekitar 8-9 jam, dan orang dewasa (18-40 tahun) sekitar 7-8 jam setiap hari (Kemenkes RI, 2016). Namun pada kenyataannya usia sekolah terutama siswa Sekolah Dasar yang tinggal di pesantren memiliki aktivitas yang padat, yang mengakibatkan waktu istirahat dan tidur berkurang. Jika seseorang tidak cukup tidur dapat berakibat beberapa masalah fisik yang serius yang meliputi lelah sepanjang waktu, menjadi sangat lemah, dan tidak dapat melakukan aktivitas fisik.

Adapun Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) siswa yang tinggal di pesantren dimulai pukul 12.45-17.00 sesuai dengan kurikulum dari Kementerian Pendidikan Nasional. Sedangkan dari pukul 05.00-09.00 Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) yang sesuai dengan kurikulum kepesantrenan.

Dengan latar belakang tersebut, maka penulis bermaksud untuk mengadakan penelitian terkait dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD dalam Hubungan dengan Gizi dan Kualitas Tidur pada anak yang tinggal di Pesantren.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang yang telah disampaikan, maka dapat dirinci bahwa masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat korelasi antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun yang bersekolah di SD Pesantren Al Basyariyah?

2. Apakah terdapat korelasi antara kualitas tidur dan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun yang bersekolah di SD Pesantren Al Basyariyah?
3. Apakah terdapat hubungan antara status gizi dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun yang bersekolah di SD Al Basyariyah?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah diajukan ini, maka tujuannya dapat dirinci sebagai berikut:

1. Mengetahui korelasi antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun yang bersekolah di SD Pesantren Al Basyariyah.
2. Mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun yang bersekolah di SD Pesantren Al Basyariyah.
3. Menganalisis hubungan antara status gizi dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun yang bersekolah di SD Pesantren Al Basyariyah.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat bagi:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini adalah untuk memberikan dukungan kepada individu yang menghadapi tantangan terkait gizi dan kualitas tidur yang tidak memadai.

1.4.2 Manfaat Praktik

Sekolah dapat memahami informasi ini untuk lebih memahami tantangan yang dihadapi oleh anak-anak, dan untuk mengembangkan program serta layanan yang dapat meningkatkan taraf hidup.

1.4.3 Manfaat Isu dan Aksi Sosial

Manfaat bagi setiap masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat yaitu meliputi makanan bergizi, berolahraga, dan kualitas tidur.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur pengembangan skripsi, pada dasarnya memberikan pandangan tentang substansi masing-masing bab, urutan penyusunannya, serta hubungan antara satu bab dengan yang lain, yang membentuk sebuah skripsi yang komprehensif. Berikut adalah struktur organisasi skripsi:

1.5.1 BAB I Pendahuluan

Pada bab ini, fungsi utamanya adalah memperkenalkan penulis dan topik permasalahan. Bab ini menjelaskan tentang latar belakang skripsi, isu yang perlu diselesaikan, tujuan penelitian, serta manfaat dari penelitian tersebut.

1.5.2 BAB II Kajian Pustaka

Pentingnya kajian pustaka terletak dalam memberikan konteks untuk hasil penelitian. Bagian ini mencakup informasi tentang konsep, teori, serta penelitian terdahulu yang relevan dengan tema yang dibahas dalam skripsi. Pada intinya, kajian pustaka merangkum konsep, teori, dan peneliti terdahulu.

1.5.3 BAB III Metode Penelitian

Bab ini menggambarkan dengan rinci cara peneliti merencanakan jalannya studi, mulai dari pendekatan yang dipilih, alat pengumpulan data, tahap proses pengumpulan data, hingga strategi analisis data yang diimplementasikan.

1.5.4 BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini membahas temuan yang dihasilkan dari penelitian, termasuk langkah pengolahan data dan analisis yang diterapkan.

1.5.5 BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Saran

Pada bab ini, dijelaskan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian, implikasinya terhadap isu yang diangkat, serta saran-saran yang diusulkan oleh peneliti berdasarkan hasil skripsi.