

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan dasar yang sangat diperlukan bagi keberhasilan seseorang melakukan pekerjaan. Oleh karena itu perlu ada pembinaan dan pemeliharaan kesehatan. Pembinaan kesehatan meliputi pembinaan kesehatan jasmani, kesehatan rohani dan kesehatan sosial, yang merupakan sehat paripurna sesuai konsep sehat WHO. Dalam masalah kegiatan jasmani, manusia dalam hidupnya selalu dalam keadaan silih berganti antara istirahat dan bergerak, maka sehat pun dapat dibedakan menjadi sehat dinamis dan sehat statis. Berkaitan dengan penjelasan diatas Giriwijoyo. (2007:11) menjelaskan sebagai berikut:

1. Sehat dinamis adalah normalnya fungsi alat – alat tubuh pada waktu bekerja / berolahraga, yang juga bertingkat – tingkat tergantung pada beratnya kerja atau olahraga yang dilakukan
2. Sehat statis adalah normalnya fungsi alat – alat tubuh pada waktu istirahat.

Sehat dinamis merupakan keinginan dari setiap individu, karena dengan memiliki tubuh yang sehat individu dapat lebih menikmati hidup dan lebih berkarya dalam mengisi hidup. Seperti yang dijelaskan oleh Lutan (2002:195) “Sehat adalah suatu anugrah yang luar biasa manfaatnya untuk mencapai

kualitas hidup yang lebih baik. Karena dalam keadaan sehatlah seseorang dapat menjalankan tugasnya dengan baik.”

Untuk menunjang agar sehat dinamis itu terbina dan terpelihara dengan baik, maka diperlukan gizi yang seimbang dan gaya hidup yang aktif. Seiring perkembangan zaman pola makan dan asupan gizi manusia sudah mulai tidak seimbang karena disebabkan oleh kesibukannya dan mereka menjadi lupa akan asupan gizi mereka. Tanpa adanya asupan gizi yang seimbang dan gaya hidup yang aktif manusia tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Selain gizi dan gaya hidup aktif untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, manusia juga memerlukan kebugaran jasmani yang baik pula. Gizi dan gaya hidup aktif merupakan salah satu faktor pendukung yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, gizi, gaya hidup aktif dan kebugaran jasmani merupakan faktor – faktor penting dalam menunjang kesehatan manusia. “Seseorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari – hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan” (Irianto, 2007:139).

Upaya peningkatan status gizi untuk meningkatkan sumber daya manusia hendaknya dimulai sedini mungkin, yakni sejak manusia itu dalam kandungan. Lebih khusus lagi upaya peningkatan kesehatan dan gizi dilakukan pada masa remaja, mengingat remaja merupakan bakal calon

generasi penerus dan sumber daya pembangunan potensial. Remaja merupakan calon pemimpin dimasa depan , remaja yang sehat akan tumbuh menjadi pemuda dan pemuda yang tegar, yang akhirnya akan menjadi pemimpin yang handal sehingga perlu dipantau lebih lanjut status gizi, gaya hidup aktif dan kebugaran jasmaninya. Untuk dapat hidup sehat dan melakukan aktivitas sehari-hari, maka kita perlu makan dan minum, memilih makanan yang tepat dengan jumlah yang tepat sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan, kebugaran jasmani dan sekaligus memelihara berat badan yang ideal. “Kelebihan gizi dapat menyebabkan kegemukan, obesitas (kegemukan) >20% dari berat badan ideal dapat menyebabkan hipertensi, struk, penyakit jantung, diabetes ginjal, gangguan pernafasan, kanker, dan gangguan aktifitas sehari-hari” (Suharto dalam Krisdiyanto, 2004 : 1).

Anak usia remaja memang perlu dipantau keadaan gizinya karena anak usia remaja sedang dalam masa pertumbuhan, secara fisik dan gizi anak tersebut harus baik dan seimbang. Semua aktifitas dapat dilakukan dengan baik jika anak tersebut mengkonsumsi makanan yang bergizi secara baik dan seimbang. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. “Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin” (Almatsier 2001:9). Akibat dari kurangnya asupan makanan baik dalam kuantitas maupun kualitas dapat menyebabkan gangguan

terhadap proses-proses: pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, perilaku, struktur dan pola otak. Menyangkut masalah anak-anak dan gizi, bagi mereka asupan makanan yang mengandung nilai gizi tinggi mutlak diperlukan untuk memelihara, menjaga kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan. “Makanan yang seimbang bagi anak-anak sesuai aktifitas olahraga yang digelutinya akan membantu dalam memperoleh energi yang dibutuhkan untuk gerak anak-anak” (Primasoni, 2011).

Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang tinggi selain latihan fisik (olahraga) juga dibutuhkan pula status gizi yang baik. Status gizi yang baik akan mendukung latihan fisik dan meningkatkan kebugaran jasmani. Seperti yang dijelaskan Depkes 1993 bahwa “Kebugaran jasmani manusia tergantung tersedianya zat gizi, oleh karena bentuk kerja fisik yang dilakukan sehari – hari pada dasarnya adalah perubahan (transformasi) tenaga kimia yang mungkin terjadi bila faktor pendukung tersedia secara memadai.”

Menurut Giriwijoyo (2007 : 23) bahwa :

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat –alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Sedangkan menurut Sudjatmo dalam Suherman (2009 : 123) bahwa :

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat – alat tubuhnya dalam batas – batas fisiologis terhadap keadaan lingkungan dan atau kerja fisik dengan cara yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan sehingga masih dapat melakukan kegiatan – kegiatan lain yang bersifat rekreatif dan telah mengalami pemulihan yang sempurna sebelum datang nya tugas yang sama pada esok harinya.

Dengan demikian kebugaran jasmani sesungguhnya adalah derajat sehat dinamis tertentu yang dapat menanggulangi tuntutan jasmani dalam melakukan aktivitas sehari – hari dengan selalu mempunyai cadangan kemampuan (tidak lelah berlebihan) untuk melakukan kegiatan fisik ekstra serta telah pulih kembali pada esok harinya.

Dalam seminar Kebugaran Jasmani Nasional pertama di Jakarta 1971 merumuskan bahwa fungsi kebugaran jasmani adalah fungsi umumnya untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pengembangan dan pertahanan bangsa dan negara. Komponen-komponen kebugaran jasmani menurut Heber A. Deveis (1994) dalam Suherman (2009 : 128) diantaranya:” 1) Kekuatan (Strength) 2) Kecepatan (Speed) 3) Kelincahan (Agility) 4) Daya Tahan (Endurance) 5) Daya Ledak (Power) 6) Koordinasi (Coordination) 7) Keseimbangan (Balance) 8) Kelenturan (Flexibility).” Dari uraian-uraian diatas maka dapat diketahui bahwa betapa pentingnya tingkat kebugaran jasmani bagi seseorang untuk dimiliki, juga merupakan tuntutan dalam kehidupan sehari untuk melakukan aktivitas.

Pentingnya gizi bagi siswa, baik untuk pertumbuhan maupun untuk kebugaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dengan cara melakukan tes tinggi badan dan berat badan. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu memperhatikan keadaan gizi siswanya, sehingga tujuan guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani dapat dicapai. Selain itu, dari hasil memperhatikan gizi siswa dapat digunakan untuk memberi pengertian kepada orang tua siswa agar selalu memperhatikan kebutuhan gizi dan berusaha untuk selalu mengupayakan peningkatan status gizi anak-anaknya. Pada kenyataan yang ada dan dapat diamati oleh peneliti di lapangan jarang sekali guru yang mengetahui keadaan gizi siswanya.

Dari kenyataan dilapangan pada umumnya siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe belum mengerti dan memahami tentang gizi yang dimiliki, gaya hidup aktif itu seperti apa dan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan pernyataan di atas keberadaan status gizi dan gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani merupakan masalah yang penting untuk dikaji lebih dalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang hubungan status gizi dan gaya hidup aktif terhadap tingkat kebugaran jasmani.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas timbul permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang?
2. Bagaimana hubungan gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang?
3. Bagaimana hubungan status gizi dan gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui:

1. Hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang.
2. Hubungan gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang.
3. Hubungan status gizi dan gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah

1. Bagi siswa, dapat lebih mengerti lagi tentang kebugaran jasmani, status gizi dan gaya hidup aktif yang baik bagi dirinya.

2. Bagi guru, pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai pedoman atau bahkan pertimbangan untuk menyadarkan siswa atau orang tua siswa akan pentingnya status gizi dan gaya hidup aktif yang merupakan salah satu faktor penting yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi pihak sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam meningkatkan gizi anak melalui program peningkatan gizi yang sudah terlaksana dan sebagai acuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak.

E. Anggapan Dasar

Dalam melakukan penelitian diperlukan anggapan dasar, hal ini dimaksudkan untuk sebuah titik tolak di dalam penelitian itu sendiri. Penelitian yang dilakukan harus terkonsep dengan benar artinya dalam penelitian harus terdapat konsep yang dapat mendasari terhadap proses penelitian yang dilakukan. Anggapan dasar itu sendiri pada dasarnya merupakan sebuah konsep dasar dalam penelitian, hal ini berguna untuk mengetahui kebenaran sebuah penelitian.

Aktifitas siswa baik disekolah maupun dirumah bergantung pada kebiasaan yang berlangsung dimana siswa itu berinteraksi. Dalam hal ini faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi gaya hidup siswa tersebut. Gaya hidup aktif merupakan wujud dari kebiasaan yang dilakukan seseorang melalui proses yang cukup lama, dimana dibutuhkan kerelaan, minat terhadap sesuatu

kegiatan lainnya. Namun gaya hidup sangat berkaitan dengan perilaku yang sifatnya labil dan mudah berubah. Berkaitan dengan perilaku, Ichsan (Kamil, 2008 : 9) menjelaskan sebagai berikut : “Tiga aspek dasar yang mempengaruhi terjadinya proses perubahan perilaku seseorang dalam menghadapi dan memecahkan masalah kehidupan terdiri dari *cognitive domain*, *affective domain*, dan *psychomotor domain*.”

Aspek kognitif merupakan dasar dalam perubahan perilaku seseorang yang dapat melahirkan motif, minat, keinginan dan tujuan seseorang untuk berbuat dan melakukan kegiatan. Aspek sikap merupakan suatu proses perkembangan mental dalam menentukan pilihan untuk menerima atau menolak suatu rangsangan dari luar. Aspek psikomotor berkembang dalam beberapa tahap samapai pada tahap berbuat untuk melakukan suatu kegiatan.

Dengan kebiasaan aktif melakukan aktifitas olahraga di sekolah, dirumah, dan dilingkungan masyarakat maka akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa. Dalam hal ini dibutuhkan dukungan dari berbagai pihak yaitu, keluarga, masyarakat sebagai lingkungan yang paling dekat dengan siswa untuk mencapai kebiasaan hidup yang mencerminkan gaya hidup aktif. Selain faktor yang diatas, gizi juga merupakan salah satu faktor aktifitas pendukung dari kebugaran jasmani, oleh karena itu gizi dan aktivitas fisik merupakan faktor – faktor penting dalam kebugaran jasmani. Seperti yang dijelaskan Depkes 1993 bahwa “Kebugaran jasmani manusia tergantung

tersedianya zat gizi, oleh karena bentuk kerja fisik yang dilakukan sehari – hari pada dasarnya adalah perubahan (transformasi) tenaga kimia yang mungkin terjadi bila faktor pendukung tersedia secara memadai.”

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang bersifat tuntutan guna memberikan jawaban yang tepat dan benar terhadap suatu masalah sekalipun baru merupakan kesimpulan sementara. Dari anggapan dasar yang telah dikemukakan, maka hipotesis penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe Karawang.

G. Batasan Masalah

Dalam melakukan penelitian ini penulis perlu membatasi ruang lingkup penelitian agar tidak terlalu luas dan lebih terarah pada tujuan yang ingin dicapai. Adapun ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada hal – hal berikut :

- a. Variable bebas dalam penelitian ini adalah status gizi dan gaya hidup aktif siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe
- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Teluk Jambe.

H. Penjelasan Istilah

1. Hubungan

Hubungan menurut kamus bahasa Indonesia adalah : 1) keadaan berhubungan atau dihubungkan; 2) sesuatu yang dipakai untuk berhubungan atau menghubungkan. Berkaitan dengan judul penelitian, maka hubungan yang dimaksud adalah hubungan status gizi dan gaya hidup aktif terhadap kebugaran jasmani.

2. Status Gizi

“Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan

indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari” (Irianto, 2007:65).

3. Gaya Hidup aktif

“Gaya hidup aktif adalah “Pengalaman kebiasaan-kebiasaan hidup aktif dalam melakukan aktivitas fisik secara berkesinambungan dan keteraturan berlatih” (Lutan, dkk : 1991).

4. Terhadap

Terhadap dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah kata depan untuk menandai arah; kepada; lawan. Berkaitan dengan judul penelitian, maka terhadap yang dimaksud adalah mengarah kepada variabel terikat yaitu kebugaran jasmani

5. Kebugaran Jasmani

“Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya” (Giriwijoyo, 2007:48).