

# HUBUNGAN JENIS KELAMIN, AKTIFITAS FISIK DAN STATUS GIZI DENGAN KESEGERAN JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR

## THE CORRELATION BETWEEN GENDER, PHYSICAL ACTIVITY, NUTRITION STATUS WITH PHYSICAL FRESHNESS OF ELEMENTARY STUDENT

Anindya Yoga H<sup>1)</sup>, Dyah Umiyarni P<sup>2)</sup>, Kusnandar<sup>3)</sup>  
Alumni<sup>1)</sup>, <sup>2-3)</sup> Staf Pengajar  
Jurusan Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto

### ABSTRACT

The physical freshness have to be applied among the children between 6 - 12 years old. At that years, the children can do all the activities optimally and confidently. Hence, the influence factors included are : gender/sex, nutrition and physical activities. *Analytical* study used by the research by *cross sectional* method. Gathering the samples done by *purposive* sample technique. The samples are from 33 students, which is the students from grade VI state elementary 1 Rempoah, Baturaden District. *Analytical* data include of *chi-square test* to analyze the relation between gender/sex, nutrition status and physical activities with the physical freshness to children ( $p < 0,05$ ). The result of the study showed that there is the correlation between physical activities ( $p = 0,014$ ) to the children and there is not correlation between gender/sex ( $p = 0,550$ ), nutrition status ( $p = 0,649$ ) and physical freshness to the children.

Hopefully, the next researcher can do the research not only by the factors of gender or sex, physical activities and nutrition status but also, from the other factors can be influence.

Keyword : gender, nutrition status, physical activity, physical freshness, elementary school student.

*Kesmasindo, Volume 7( 1) Juli 2014, Hal 31-38*

### PENDAHULUAN

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan (Kemendiknas, 2010). Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani

yaitu umur, jenis kelamin, somatotipe atau bentuk badan, keadaan kesehatan, gizi, berat badan, waktu istirahat dan aktifitas fisik (Pradono, 2000).

Tiap jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan memiliki keuntungan yang berbeda. Dalam keadaan normal perempuan mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar, sedangkan laki-laki

cenderung memiliki potensi dalam kesegaran jasmani yang lebih besar karena tenaga dan kecepatan laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan (Kaim, 2002). Aktifitas fisik yang dilakukan sesuai dengan prinsip latihan, takaran latihan, dan metode latihan yang benar akan membuat hasil yang baik. (Shidarta, 2008).

Status gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, hal ini dikarenakan setiap kali melakukan gerakan anak memerlukan energi. Gizi yang tercukupi akan mendorong anak-anak lebih bersemangat, gesit dan aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Apabila zat gizi tidak tercukupi maka aktivitas fisik pada anak-anak dapat menurun. Apabila keadaan ini berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, maka simpanan gizi dalam tubuh akan habis. Kriteria ini sudah dapat dikatakan mengalami malnutrisi walaupun baru ditandai dengan penurunan berat badan dan pertumbuhan yang terlambat (Irianto, 2007).

Kesegaran jasmani harus diterapkan sejak anak – anak berusia 6 – 12 tahun. Pada usia tersebut,

menjamin anak – anak dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan optimal dan percaya diri. Anak-anak usia sekolah dasar merupakan individu sedang mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang besar. Faktor penunjang utama pertumbuhan dan perkembangan anak adalah asupan gizi yang baik dari makanan dan minuman yang berkualitas dan gizi yang tercukupi untuk mendukung anak – anak dalam melakukan berbagai aktivitas fisik (Irianto, 2007).

Kecamatan Baturaden, merupakan salah satu Kecamatan dengan status gizi anak sekolah kategori baik yang tinggi yaitu 91,7 % ( Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, 2012). Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Rempoah Kecamatan Baturaden . karena belum pernah dilakukan penelitian tentang tingkat kesegaran jasmani pada anak sekolah dasar di daerah tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Jenis Kelamin, Status Gizi dan Aktivitas Fisik Anak dengan Kesegaran Jasmani pada Anak di Sekolah Dasar Negeri 1 Rempoah

Kecamatan Baturaden Kabupaten Banyumas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah studi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa sekolah dasar di SDN 01 Rempoah yang berjumlah 177 siswa. Sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu kelas IV SD, dan didapat sampel yaitu sebanyak 33 siswa. Pengukuran Kesegaran Jasmani dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani

(TKJI) yang meliputi 5 komponen tes yaitu: tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, tes loncat tegak dan tes lari 600 meter

Analisis data yang digunakan meliputi analisis deskriptif dan uji hubungan. Analisis deskriptif untuk memberi gambaran dan keadaan masing-masing variabel penelitian. Analisis hubungan untuk menguji hubungan antara variabel jenis kelamin aktivitas fisik dan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani. Analisis hubungan yang digunakan adalah analisis *Chi Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Variable	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
1.	Usia	a. 9-10 tahun	24	72,66
		b. 11-12 tahun	9	27,27
2.	Jenis Kelamin	a. Laki – laki	16	48,5
		b. Perempuan	17	51,5
3.	Aktivitas Fisik	a. Ya	2	6.1
		b. Tidak	31	93.9
4.	Status Gizi	c. Normal	26	78.8
		a. Tidak Normal	7	21.2
5.	Kesegaran Jasmani	a. Segar	4	12.1
		b. Tidak Segar	29	87.9

Tabel 1. menunjukkan bahwa umur responden rata-rata adalah 9-10 tahun (72,66%) dan 11-12 tahun 9 responden (27,27%), responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16

responden (48,5%) dan perempuan sebanyak 17 responden (51,5%). Hasil dari analisis menunjukkan bahwa responden yang mempunyai aktifitas fisik yang baik hanya 2 responden

(6,1%) sedangkan yang tidak beraktifitas fisik sebanyak 31 responden (93,9%). Kemudian untuk hasil dari status gizi menunjukkan sebanyak 26 responden (78,8%) mempunyai status gizi yang normal dan sebanyak 7 responden (21,2%)

mempunyai status gizi yang tidak normal. Variabel Kesegaran Jasmani juga menunjukkan hasil hanya ada 4 responden (12,1%) yang masuk dalam kategori segar, sedangkan 29 responden (87,9%) lainnya masuk dalam kategori tidak segar

### Analisis Bivariat

#### Hubungan Jenis Kelamin dengan Kesegaran jasmani

Tabel 2. Hubungan Jenis Kelamin dengan Kesegaran Jasmani

Jenis Kelamin	Kesegaran Jasmani				Total		p value
	Segar		Tidak Segar		n	%	
	n	%	n	%			
Laki-Laki	3	18.8	13	81.2	16	100	0,550
Perempuan	1	5.9	16	94.1	17	100	

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa pada sampel laki - laki sebagian besar (81,2%) berada pada kondisi tidak segar, sedangkan pada sampel perempuan (94.1%) tidak segar. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diketahui nilai  $p=0,550$  dengan demikian nilai  $p>0,05$ . Hal ini berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kesegaran jasmani pada siswa kelas IV SDN Rempoah.

Pada kelompok ini jenis kelamin tidak memberi hubungan

yang nyata karena mereka baru memasuki usia pubertas, menurut Moeloek (2004) perubahannya baru terjadi setelah masa pubertas, dimana perempuan akan mengalami penurunan lebih awal.

Walaupun demikian, bila dibandingkan pada kelompok laki-laki jumlah yang segar lebih tinggi 18.8% dibandingkan kelompok perempuan (5.9%). Penelitian di Oman oleh Barwani et al (2001) pada anak berusia 10-12 tahun menunjukkan bahwa kesegaran aerobik lebih tinggi

pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.

**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani**

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani

Aktivitas Fisik	Kesegaran Jasmani				Total		p value
	Segar		Tidak Segar		n	%	
	n	%	n	%			
Ya	3	50.0	3	50.0	6	100	0,014
Tidak	1	3.7	26	96.3	27	100	

Berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa pada sampel yang melakukan aktivitas fisik 50% dalam kondisi segar, sedangkan pada sampel yang tidak melakukan aktivitas fisik 96.3% tidak segar. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diketahui nilai  $p=0,014$  dengan demikian nilai  $p<0,05$ . Hal ini berarti ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada siswa kelas IV SDN Rempoah. Hal ini sesuai pendapat Sidharta (2008) bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani yaitu aktifitas fisik dan Meredith (1998) menyatakan

penurunan aktivitas fisik menyebabkan rendahnya tingkat kesegaran jasmani dengan berkurangnya kekuatan, kelenturan, tenaga aerobik dan ketrampilan atletik.

Hasil penelitian ini sesuai Rowland A (1999) di Inggris menunjukkan adanya korelasi positif yang bermakna antara aktivitas fisik dan kesegaran jasmani pada anak berusia 8-10 tahun. Untuk mencapai hasil yang maksimal, gerakan-gerakan dalam tes kesegaran jasmani perlu dilibatkan dalam pola bermain anak sehari-hari, sehingga gerakan tersebut dapat mencapai hasil maksimal (Lutan, 2002).

**Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran jasmani**

Tabel 4. Hubungan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani

Status Gizi	Kesegaran Jasmani				Total		p value
	Segar		Tidak Segar		n	%	
	n	%	n	%			
Normal	4	15.4	22	84.6	26	100	0,649
Tidak Normal	0	0	7	100	7	100	

Berdasarkan Tabel 4 diketahui pada sampel dengan status gizi

normal, sebanyak 84.5% berada dalam kondisi tidak segar, sedangkan pada

sampel yang mempunyai status gizi tidak normal, 100% tidak segar. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diketahui nilai  $p=0,649$  dengan demikian nilai  $p>0,05$ . Hal ini berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SDN Rempoah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ferida (2012) dimana diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan nyata antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada anak sekolah di Demak, akan tetapi tidak mendukung penelitian Minarti (2012) bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Pacekelan Kecamatan Purworejo.

Hasil analisis *cross-tab* antara status gizi berdasarkan indeks IMT dengan kebugaran jasmani, menunjukkan bahwa 84.6% dan 15.4% responden memiliki status gizi normal dengan kebugaran jasmani kategori segar dan tidak segar. Hasil analisis *cross-tab* juga menunjukkan bahwa 100% responden yang berstatus gizi tidak normal memiliki kebugaran

jasmani kategori tidak segar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa status gizi berdasarkan indeks IMT memberikan kontribusi besar terhadap kebugaran jasmani, karena struktur fisik yang baik terutama panjang tulang dan otot yang besar berpengaruh terhadap kecepatan gerak, kekuatan dan ketahanan otot (Tangkudung, 2007).

Tidak terdapat hubungan nyata antara status gizi berdasarkan indeks IMT dengan kebugaran jasmani, karena aktivitas fisik atau gerakan tubuh anak belum terlatih atau kurang melakukan gerakan-gerakan yang digunakan dalam pengujian kebugaran jasmani.

Tangkudung (2007) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilatih terus-menerus akan memberikan efek positif terhadap daya tahan tubuh. Tubuh dapat menggunakan energi dengan baik dalam menjaga keseimbangan kebutuhan energi dibutuhkan. Faktor tersebut yang menyebabkan tidak terdapat hubungan nyata dari kedua peubah. Aktivitas fisik yang dilatih terus-menerus akan menghasilkan pembentukan otot-otot yang banyak menyimpan energi dimana sewaktu-waktu energi tersebut dapat digunakan

untuk melakukan aktivitas. Dengan demikian, anak-anak yang memiliki status gizi normal namun tidak diikuti dengan olahraga fisik maka tidak akan mempengaruhi kesegaran jasmaninya.

### Simpulan dan Saran

Simpulan pada penelitian ini adalah aktivitas fisik merupakan variabel yang paling berhubungan dengan kesegaran jasmani pada anak

sekolah, sedangkan jenis kelamin dan status gizi tidak menampakkan hubungan yang bermakna ( $p > 0,05$ ).

Saran yang diberikan adalah perlu adanya upaya untuk meningkatkan aktifitas fisik anak melalui olahraga yang dilakukan di sekolah secara terstruktur sesuai dengan dasar Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

### Daftar Pustaka

- Barwani S, Abri M, Hashmi K, Shukeiry M, Tahlilkar T, Zuheibi T. Assesment of aerobik fitness and its correlates in Omani adolescent using the 20-metre shuttle run test a pilot study. *Medical Sciences* 2001; 3: 77-80
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas. 2012. *Laporan Tahunan Tim Pembinaan Usaha Kesehatan Sekolah Kabupaten Banyumas*.
- Ferida, Putri Ratih Arum. Korelasi Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar. *Journal of Physical Education Sport, Health and Recreation* 1 (1) 2012
- Irianto, D.P. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andi Offset, Yogyakarta
- Kaim, Faizati, 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*, Depkes RI. Jakarta.
- Kemendiknas. 2010. *Test Kesegaran Jasmani Indonesia*. PPKJ, Jakarta.
- Meredith C. Exercise and fitness. In : Rickert V, editor. *Adolescent nutrition assesment and management*. New York : Chapman & Hall ; 1996. p. 25-41.
- Mintarti. 2012. Hubungan Antara Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Pacekelan Kecamatan Purworejo. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Moeloek, D. 2004. *Dasar Fisiologi Kesegaran Jasmani dan Latihan Fisik. Dalam Kesehatan dan Olahraga*. Moeloek, D. & Tjokronegoro

- (eds). Balai penerbit FKU. Jakarta
- Pradono, J. 2000. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani Warga Kebon Manggis Umur 20-39 Tahun, Jakarta Timur 1998. *Buletin Penelitian Kesehatan*, No.27,Vol.38-4.
- Rowland A, Eston R, Ingledeew D. Relationship between activity level, aerobic fitness, and body fat in 8-to 10-yr old children. *J Appl Physiol* 1999; 86(4): 1428-35.
- Sidharta, P. 2008. *Neurologi Klinis dalam Praktik Umum. Cetakan ke-6*. Dian Rakyat, Jakarta.
- Tangkudung J. 2007. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga* . Cerdas Jaya.Jakarta



