

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN TINGKAT AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS V MI DARUL HIKMAH KECAMATAN PURWOKERTO BARAT KABUPATEN BANYUMAS

CORRELATION BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF GRADE V STUDENTS IN MI DARUL HIKMAH, PURWOKERTO BARAT, BANYUMAS.

Oleh: Nur Robi'ah Al Adawiyah, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, nurrobialadawiyah@gmail.com.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan metode survei. Instrumen dalam penelitian ini berupa angket, sedangkan untuk mengukur status gizi menggunakan tes IMT (tinggi badan dan berat badan). Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V MI Darul Hikmah yang berjumlah 69 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan taraf signifikansi 5 %. Hasil penelitian diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $-0,569 > r_{tabel(0,05)(68)} (0,195)$. Dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas.

Kata kunci : Hubungan, Status Gizi, Aktivitas Jasmani

Abstrack

The aim of this research was investigate there correlation between nutritional status and physical activity levels of Grade V students in MI Darul Hikmah, Purwokerto Barat, Banyumas. This research was a correlation study using survey methodology. The instrument of this research was The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C). To measure the nutritional status, this study used Body Mass Index (BMI) test (weight and height). The subject of the research was Grade V students of MI Darul Hikmah (69 students). The data analyzed using product moment (significance 5%). The results of this research is r value $0,569 > t$ table $(0,05)(68)$ (0,195). The conclusion is that there is significant correlation between nutritional status and physical activity levels of Grade V students in MI Darul Hikmah, Purwokerto Barat, Banyumas.

Keywords: *Correlation, Nutritional Status, Physical Activity*

PENDAHULUAN

Status gizi adalah keadaan seimbang antara konsumsi dan penyerapan energi. Keadaan ini dapat diukur dengan berbagai macam cara yaitu dengan pengukuran secara langsung dan pengukuran secara tidak langsung. Status gizi sebaiknya dijaga secara seimbang karena akan timbul berbagai macam penyakit apabila tidak memperhatikannya. Keadaan yang akan muncul ialah seperti *malnutrition* (gizi salah), kekurangan gizi dan kelebihan berat badan (obesitas).

I Dewa Nyoman Supariasa, dkk. (2001: 17) menyatakan bahwa gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, dan juga menghasilkan energi. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 2), gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan,

transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta menghasilkan energi.

Sunita Almatsier (2010: 3) menjelaskan bahwa gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Jadi dapat disimpulkan bahwa gizi adalah zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, pemeliharaan dan pembangun tubuh untuk mempertahankan dan memperbaiki jaringan tubuh.

MS Anam (2010: 11) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami obesitas biasanya akan sulit atau lamban dalam bergerak dan mempunyai risiko penyakit jantung, diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan masih banyak lainnya. Juni Norma Fitriah (2007: 5) memaparkan bahwa berkurangnya intensitas aktivitas jasmani memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap obesitas dan kekurangan gizi.

Aktivitas jasmani adalah kegiatan yang umum dilakukan manusia dalam kegiatan sehari-hari. Dalam satu hari, manusia dapat melakukan ratusan bahkan hingga ribuan aktivitas jasmani. Manusia biasanya melakukannya untuk memenuhi kelangsungan hidup. Aktivitas yang dilakukan bermacam-macam dari bermain, bekerja, sekolah dan masih banyak lagi macamnya. Dan semua aktivitas tersebut dalam pelaksanaannya memerlukan gerak tubuh. Faktor yang mempengaruhi adalah seperti pola makan dan asupan energi. Apabila seseorang dalam kondisi kurang sehat akan menghambat aktivitas jasmani karena energi yang ada tidak semaksimal ketika dalam kondisi baik atau sehat. Pola makan pun turut dalam mempengaruhi dikarenakan berhubungan dengan energi yang dikeluarkan anak di dalam melakukan aktivitas.

menurut Sri Mawarti (2009: 67), aktivitas jasmani adalah gerak dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman. Pengertian lain menurut J. Matakupan dalam Fathan

Nurchahyo (2011: 92), aktivitas jasmani adalah segala bentuk gerak yang dilakukan oleh manusia yang menggunakan atau melibatkan sekelompok otot tertentu untuk mencapai tujuan tertentu.

MI Darul Hikmah merupakan sekolah yang terdapat di kawasan padat penduduk di Kabupaten Banyumas. Bangunan yang didirikan di sekolah tersebut dibuat seminimalis mungkin agar cukup dengan lahan yang tersedia. Terdapat satu lapangan milik PT KAI yang biasa digunakan untuk pendidikan jasmani, namun kini lapangan tersebut telah di sewakan kepada pihak luar. Hal tersebut mengurangi gerak siswa dalam beraktivitas karena tidak ada lahan yang luas untuk berlari-lari ataupun memainkan permainan dengan alat seperti bola. Sekolah ini merupakan sekolah yang menerapkan kelas paralel dari kelas I hingga kelas VI. Penggunaan kelas paralel membuat sekolah ini yang memiliki jumlah siswa sekitar 416 anak yang tidak sebanding dengan lahan halaman sekolah yang tidak cukup luas yaitu $7 \times 18 \text{ m}^2$.

Dari hasil wawancara menunjukkan bahwa ketika berada di rumah beberapa anak lebih cenderung

senang bermain *game online*. Hal ini membuat anak menjadi malas untuk keluar rumah dan bermain dengan teman sebaya. Anak merasa lebih nyaman berada di rumah karena ketika pulang sekolah anak sudah lelah dengan aktivitas yang dilakukan di sekolah.

Kemudian asupan gizi yang anak terima pun kurang sesuai karena cenderung menyukai makanan cepat saji daripada sayur mayur. Hal ini dikarenakan beberapa orang tua memiliki pekerjaan yang tidak dapat ditinggalkan sehingga anak dibiasakan dengan makanan cepat saji. Namun ada beberapa anak yang tidak menyukai sayur mayur dan lebih memilih makanan cepat saji. Padahal pada masa pertumbuhan dan perkembangan anak haruslah mendapatkan gizi yang cukup dan sesuai.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada kelas V MI Darul Hikmah, ditemukan bahwa aktivitas anak kurang aktif waktu istirahat. Pada istirahat pertama, mayoritas siswa yang secara kasat mata berbadan gemuk terlihat kurang melakukan aktivitas jasmani. Kemudian pada istirahat kedua

sebagian besar waktu istirahat siswa dihabiskan di masjid sekolah untuk ibadah.

Selain itu, peneliti tidak menemukan catatan kesehatan, seperti data berat badan dan tinggi badan siswa kelas V di MI Darul Hikmah untuk mengobservasi lebih rinci mengenai status kesehatan siswa. Sehingga peneliti tidak dapat mengetahui data status gizi siswa kelas V di MI Darul Hikmah sebagai dasar informasi untuk penelitian.

Namun, bentuk tubuh bukanlah jaminan dari tinggi atau rendahnya tingkat aktivitas jasmani anak. Misalnya, terdapat anak yang berbadan kurus tetapi aktif dalam bermain dan bergerak, sedangkan terdapat anak yang memiliki bentuk tubuh juga kurus namun kurang aktif dalam bergerak dan beraktivitas. Selanjutnya, tidak semua anak yang berbadan gemuk malas dalam beraktivitas. Dilihat dari hasil observasi, terdapat anak berbadan gemuk yang cukup aktif dalam bergerak, namun adapula anak yang berbadan gemuk hanya bergerak santai, lebih senang duduk dan tidak terlalu aktif dalam beraktivitas

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti bermaksud meneliti apakah terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa di MI Darul Hikmah. Apalagi belum ada data empirik mengenai status gizi siswa dan tingkat aktivitas jasmani siswa di MI Darul Hikmah. Data mengenai hubungan antara status gizi dan tingkat aktivitas jasmani di sekolah MI Darul Hikmah juga belum ada. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud menyelidiki hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan status gizi pada siswa kelas V di MI Darul Hikmah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat korelasi atau hubungan. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada (Suharsimi Arikunto, 2010: 4).

Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MI Darul Hikmah Kecamatan

Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 27 Juni 2016.

Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas, yang terdiri dari dua kelas yaitu Va dan Vb dengan jumlah masing-masing 36 siswa dan 34 siswa yaitu dengan total 70 siswa.

Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian untuk mengukur tinggi badan menggunakan pita meter atau meteran dengan panjang 5 meter dengan daya baca 1 mm yang sudah diterakan di Balai Metrologi Yogyakarta

Berat badan adalah salah satu parameter yang memberikan gambaran

massa tubuh. Instrumen yang akan digunakan untuk mengukur berat badan adalah timbangan badan dengan merek atau buatan idealife. Kapasitas dari instrumen tersebut adalah 150 kg dengan ketelitian 0,1 kg yang sudah diterakan di Balai Metrologi Yogyakarta

Kuesioner aktivitas jasmani untuk anak (*PAQ-C*) adalah sebuah kuesioner yang cocok untuk anak. Subjek usia 8-14 tahun, yang sedang berada di dalam suatu lembaga pendidikan yaitu seperti sekolah yang memiliki waktu istirahat di dalam jadwal sekolah. Reliabilitas tes telah diuji oleh Croker, et al. (Kent C. Kowalski, et al. 2004: 6) menggunakan *test re-test*, yaitu dilakukan kembali tes tersebut dengan jangka waktu satu minggu setelah tes sebelumnya. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa nilai reliabilitas untuk putra adalah 0,75 dan untuk putri adalah 0,82. Kemudian nilai validitas dari tes ini adalah 0,63 dengan menggunakan validitas konvergen.

Teknik Analisis Data

Di dalam penelitian ini, peneliti hanya ingin mengetahui hubungan

antara variabel X dan Y maka peneliti menggunakan korelasi *Product-Moment* yang digunakan untuk menentukan hubungan antara dua gejala interval (Suharsimi Arikunto, 2010: 314).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Status Gizi

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel Status Gizi Siswa Kelas V MI Darul Hikmah secara keseluruhan dari 69 anak diperoleh nilai maksimum = 23,6, nilai minimum = 12,66, rata-rata (*mean*) = 16,95, *median* = 16,02, *modus* sebesar = 12,66; *standart deviasi* = 1,70. Deskripsi hasil penelitian deskripsi Status Gizi Siswa Kelas V MI Darul Hikmah dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui status gizi siswa kelas V MI Darul Hikmah sebagian besar berkategori normal sebanyak 49 anak (71 %) yang berkategori gemuk sebanyak 14 anak (20,3 %), berkategori kurus

sebanyak 4 anak (5,8 %) dan sisanya berkategori obesitas sebanyak 2 anak (2,9 %).

2. Aktivitas Jasmani

Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 3,50; nilai minimum = 1,19; rata-rata (*mean*) = 2,23; *median* = 2,25; *modus* sebesar = 1,99; *standart deviasi* = 0,46.

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah sebagian besar berkategori rendah sebanyak 46 anak (66,67 %) yang berkategori sedang sebanyak 19 anak (27,53 %) dan yang berkategori sangat rendah sebanyak 4 anak (5,8 %).

3. Uji Korelasi

Hasil analisis korelasi *product moment* di atas menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar -0,569, nilai negatif dalam hasil tersebut diabaikan sehingga dapat diartikan nilai $-0,569 > r_{tabel(0,05)(68)}$ (0,195), sehingga hipotesisnya yang berbunyi ada hubungan yang

signifikan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian di atas diketahui status gizi siswa kelas V MI Darul Hikmah dari berkategori kurus sebanyak 4 anak (5,8 %) yang berkategori normal sebanyak 49 anak (71,0 %), yang berkategori gemuk sebanyak 14 anak (20,3 %) dan sisanya berkategori obesitas sebanyak 2 anak (2,9 %). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas V memiliki kategori normal.

Hal ini dapat disebabkan karena pada anak masa kelas tinggi anak-anak membentuk kelompok sebaya atau *peer group* untuk bermain bersama, kemudian membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya (Rita Eka Izzaty, dkk., 2008: 116-117). Kemudian menurut Burhan Nurgiantoro (2005: 212) anak menunjukkan minatnya pada aktivitas khusus, memiliki ketertarikan yang kuat terhadap aktivitas sosial dan ingin

menunjukkan kemampuan kepada orang lain. Anak laki-laki menunjukkan ketertarikannya pada aktivitas yang tingkatnya lebih tinggi dibandingkan dengan anak perempuan. Hal ini disebabkan karena anak laki-laki lebih berpotensi terlibat dalam bermain di luar, bermain kasar dan kegiatan yang mencakup area ruang fisik yang besar. Sedangkan pada anak perempuan melihat objek baru dengan lebih hati-hati (Eaton & Enns, 1986; Lindsey, Mize & Pettit, 1997; Maccoby, 1998) dalam J.L Cook (2014).

Selanjutnya, hasil penelitian tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah sebagian besar berkategori rendah sebanyak 46 anak (66,67 %) yang berkategori sedang sebanyak 19 anak (27,53 %) dan yang berkategori sangat rendah sebanyak 4 anak (5,8 %). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah adalah rendah. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa hal misalnya, dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti didapatkan bahwa anak mengemukakan lebih cenderung senang bermain *game online* di dalam

rumah sehingga membuat aktivitas siswa menjadi kurang. Keterbatasan lahan kosong di dalam sekolah juga turut mempengaruhi aktivitas jasmani siswa, karena hal tersebut mengurangi pergerakan siswa dalam melakukan aktivitas ataupun bermain.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hubungan yang signifikan antara Status Gizi Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $-0,569 > r_{tabel(0,05)(68)}$ (0,195). Maka dengan demikian dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara Status Gizi Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa status gizi merupakan salah satu komponen yang berpengaruh terhadap aktivitas jasmani.

Seorang anak yang mempunyai status gizi baik (normal) pastilah akan mempunyai kesehatan tubuh yang baik menunjang anak untuk melakukan aktivitas jasmani setiap harinya. Status gizi dalam penelitian ini diukur berdasarkan tinggi badan dan berat badan anak. Anak yang mempunyai

tinggi badan dan berat badan ideal akan mempunyai gerakan yang lincah dan lebih aktif dibandingkan yang lain. Siswa yang mempunyai status gizi gemuk cenderung mudah lelah, dikarenakan kondisi badan yang gemuk anak menjadi berat untuk bergerak secara lincah. Kemudian diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathan Nurcahyo (2011) yaitu kaitan obesitas dengan aktivitas fisik didapat hasil bahwa aktivitas jasmani memberikan manfaat untuk mencegah terjadinya kegemukan (obesitas). Oleh karena itu dapat disimpulkan status gizi mempunyai hubungan yang positif dan baik terhadap aktivitas jasmani yang artinya artinya semakin baik status gizi seseorang akan berpengaruh baik terhadap aktivitas jasmani.

Melihat hasil tersebut tidak sedikit juga anak yang mempunyai aktivitas jasmani rendah. Hal tersebut sebanding dengan status gizi Siswa Kelas V MI Darul Hikmah yang berkategori gemuk sebanyak 20,3 %. Siswa yang mempunyai status gizi gemuk dan cenderung obesitas anak mempunyai gerakan yang lambat dan kurang lincah, sehingga mengakibatkan aktivitas jasmaninya menjadi rendah,

karena anak lebih senang untuk diam seperti main *game* dan menonton televisi.

Berdasarkan nilai r hitung (-0,569) dapat diperoleh nilai koefisien determinan (r^2) variabel 0,323. Kemudian nilai koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar $0,323 \times 100 = 32,3$ %. Berarti tingkat status gizi memberikan sumbangan sebesar 32,3 % terhadap aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah, sisanya sebesar 67,7 % dipengaruhi faktor lain.

Berdasarkan hasil tersebut tentu saja tingkat status gizi bukan menjadi faktor satu-satunya yang mendukung aktivitas jasmani anak. Menurut Reny Jayusfani, dkk.,(2015) indeks massa tubuh memiliki pengaruh sebesar 32,2% terhadap ketahanan kardiorespirasi dan memiliki korelasi negatif dengan ketahanan kardiorespirasi yaitu semakin tinggi indeks massa tubuh semakin rendah ketahanan kardiorespirasi. Sedangkan ketahanan kardiorespirasi memiliki pengaruh terhadap aktivitas jasmani seseorang. Kemudian faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani dapat dilihat dari asupan gizi sehari-hari, karena asupan gizi

berpengaruh terhadap tubuh seseorang. Variabel lain yang dapat berpengaruh menungkat aktivitas jasmani seseorang seperti: pola hidup sehat, pola makan yang sehat, kebugaran jasmani dan kondisi fisik, yang mana dalam penelitian ini tidak dijabarkan lebih lanjut dikarenakan hanya terfokus pada variabel aktivitas jasmani.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya diperoleh nilai r_{hitung} sebesar $-0,569 > r_{tabel(0,05)(68)} (0,195)$. Dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V MI Darul Hikmah Kecamatan Purwokerto Barat Kabupaten Banyumas.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi

aktivitas jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

2. Menggunakan responden yang memiliki klasifikasi yang cocok untuk penelitian karena akan menghasilkan hasil yang lebih sesuai dan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhan Nugiyantoro. (2005). *Tahapan Perkembangan Anak dan Pemilihan Bacaan Sastra Anak*. Cakrawala Pendidikan, Juni 2005, Th. XXIV, No. 2
- Fathan Nurcahyo. (2011). *Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Medikora Vol. VII, No. 1, AprU 2011: 87 – 96.
- I Dewa Nyoman Supriasa, dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- J.L Cook and G. Cook. (2014). *Child Development Principles and Perspectives*. Boston: University of Wisconsin- Whitewater.
- Kent C, Kowalski, et al. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Kanada: College of Kinesiology, University of Saskatchewan.

- Reny Jayusfani, dkk. (2015). *Hubungan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan Ketahanan (Endurance) Kardiorespirasi pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Unand 2009-2011*. Jurnal Kesehatan Andalas. 2015; 4(2).
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Sri Mawarti. (2009). *Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 6, Nomor 2, November 2009.
- Sunita Almatsier. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : ALFABETA.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : Rineka Cipta.