

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Tantangan utama dalam pembangunan suatu bangsa adalah membangun sumber daya manusia yang berkualitas yang sehat, cerdas, dan produktif. Pencapaian pembangunan manusia yang diukur dengan Indeks Pembangunan Manusia (IPM) belum menunjukkan hasil yang menggembirakan dalam tiga dasawarsa terakhir. Pada tahun 2003, IPM Indonesia masih rendah yaitu berada pada peringkat 112 dari 174 negara, lebih rendah dari negara-negara tetangga. Rendahnya IPM ini sangat dipengaruhi oleh rendahnya status gizi dan status kesehatan penduduk (Aritonang, 2012).

Masalah gizi tidak hanya terjadi pada orang dewasa, namun dapat juga terjadi pada anak usia sekolah. Anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, sistematis dan berkesinambungan. Dalam masa tumbuh kembang ini diperlukan pemberian nutrisi atau asupan makanan yang baik dan benar (Judarwanto, 2006 dalam Azzahra, 2015).

Data Global Nutrition Report (2014) menyebutkan bahwa Indonesia termasuk negara yang memiliki masalah gizi yang kompleks. Hal ini ditunjukkan dengan tingginya prevalensi stunting, prevalensi wasting, dan permasalahan gizi lebih (Kemenkes, 2015). Masalah gizi di Indonesia dan di negara berkembang pada umumnya juga masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), Masalah Anemia Besi, masalah Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), masalah Kurang Vitamin A (KVA) dan masalah obesitas terutama di kota-kota besar (Supriasa dkk., 2001).

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok sasaran yang berisiko mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang salah satunya adalah stunting, yaitu gangguan pertumbuhan yang terjadi akibat kondisi kekurangan gizi

kronis dan atau penyakit infeksi kronis (Kemenkes, 2013). Prevalensi stunting (menurut TB/U) pada anak usia 5-12 tahun adalah sebesar 11,2%, terdiri dari 7,2% pendek dan 4,0% sangat pendek (Riskesdas, 2013). Sedangkan masalah gizi lebih atau biasa disebut obesitas merupakan kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan (Adriani et al, 2012). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, didapatkan prevalensi obesitas pada anak berusia 5-12 tahun adalah 18,8% terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk atau obesitas 8,6%, 13-15 tahun adalah 2,5%, dan 16-18 tahun adalah 1,6%.

Didasarkan pada hasil penelitian, obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor utama obesitas karena tidak seimbang energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang digunakan, maka dapat disebabkan adanya peningkatan asupan makanan berenergi dengan kandungan lemak yang tinggi dan penurunan aktivitas fisik karena meningkatnya pola hidup yang menetap dari berbagai bentuk pekerjaan, perubahan mode transportasi, dan peningkatan urbanisasi. Asupan energi tinggi bila konsumsi makanan berlebihan, sedangkan keluaran energi menjadi lebih rendah bila metabolisme tubuh dan aktivitas fisik rendah (IOTF 2004).

Manusia sebagai makhluk hidup dalam melakukan aktivitas sehari-hari membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila memiliki tubuh yang bugar suatu kegiatan akan didapatkan dengan hasil yang maksimal. Ada berbagai macam cara untuk memperoleh kebugaran jasmani yang optimal, antara lain memilih makanan yang mengandung banyak nutrisi, istirahat yang cukup, rutin melakukan aktivitas olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan efisiensi fungsi tubuh guna meningkatkan kebugaran jasmani (Ferdianto dan Prihanto 2017).

Menurut Supriyanto (2016) bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan pada tubuh seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih mempunyai tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan atau berikutnya. Tanpa menimbulkan beban yang berarti yang dimaksud adalah setelah melakukan aktivitas seseorang masih mempunyai cukup energi dan semangat menjalani aktivitas selanjutnya setiap harinya. Jika

seseorang memiliki kebugaran jasmani dan status gizi yang tidak seimbang dapat terjadi gangguan perkembangan dan pertumbuhan karena, setiap melakukan gerak memerlukan energi.

Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi anak usia sekolah. Antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial, emosional, sportivitas dan semangat kompetisi serta mendukung prestasi pelajar. Peningkatan aktivitas fisik serta melakukan latihan fisik dan olahraga yang baik, benar, terukur dan teratur di sekolah dapat menurunkan angka kesakitan dan mendukung pendidikan karakter peserta didik (Dinkes, 2016). Rendahnya tingkat kebugaran jasmani dan berbagai masalah kesehatan pada peserta didik sebagai akibat kurangnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), termasuk kurangnya melakukan aktivitas fisik. Agar bisa ditentukan formulasi olahraga atau latihan fisik yang tepat, maka perlu dilakukan pengukuran terhadap tingkat kebugarannya. Karena dengan diketahuinya tingkat kebugaran seseorang, dapat ditentukan jenis-jenis latihan fisik atau olahraga yang sesuai dengan kondisi tubuh. Sehingga latihan fisik atau olahraga yang dilakukan diharapkan tidak menimbulkan permasalahan, tapi justru dapat meningkatkan kesehatan dan kebugarannya (Dinkes, 2016).

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Indonesia yang dilakukan Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional tahun 2010 pada 12.240 siswa SD, SMP, SMU/ SMK di 17 propinsi menyatakan kategori tingkat kebugaran jasmani yang baik hanya 17%, sedang 38% dan kurang 45%, sedangkan hasil pengukuran kebugaran yang dilakukan Dinas Kesehatan Kota Malang pada tahun 2014 terhadap 5.003 siswa mulai dari SD sampai SMU, diperoleh hasil 2.536 siswa (50,7%) berada pada tingkat kebugaran yang kurang sekali. 693 siswa (13,9%) kurang, 689 siswa (13,8%) cukup, 450 siswa (9%) baik, 405 siswa (8,1%) baik sekali dan 230 siswa (4,6%) gagal.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Styo (2016) Tes kebugaran jasmani anak usia sekolah terhadap 27 siswa di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang diperoleh hasil siswa putri sebanyak 1 siswa (6,25%) termasuk dalam kategori baik, 11 siswa (68,75%)

termasuk dalam kategori sedang, 4 siswa (25%) termasuk dalam kategori kurang sedangkan untuk siswa putra 1 siswa (9,09%) termasuk dalam kategori baik, 5 siswa termasuk dalam kategori sedang, 5 siswa (45,45%) termasuk dalam kategori kurang.

Berdasarkan uraian yang telah di kemukakan di atas, akan dilakukan penelitian di sekolah dasar yang pernah melakukan tes kebugaran jasmani dengan tingkat kebugaran jasmani yang kurang, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam apakah terdapat hubungan tingkat konsumsi energi, status gizi dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah ini adalah apakah terdapat hubungan tingkat konsumsi energi, status gizi dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat konsumsi energi, status gizi dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat konsumsi energi di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
- b. Mengidentifikasi status gizi di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
- c. Mengidentifikasi aktivitas fisik di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
- d. Mengidentifikasi tingkat kebugaran jasmani di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
- e. Mengetahui hubungan tingkat konsumsi energi terhadap status gizi di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

- f. Mengetahui hubungan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
- g. Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini untuk memberikan informasi dan menambah pengetahuan mengenai hubungan tingkat konsumsi energi, status gizi dan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### a) Bagi Peneliti

Ilmu yang terdapat dalam proses penelitian dapat menambah pengalaman baru dalam diri peneliti dan dapat diaplikasikan dalam masyarakat.

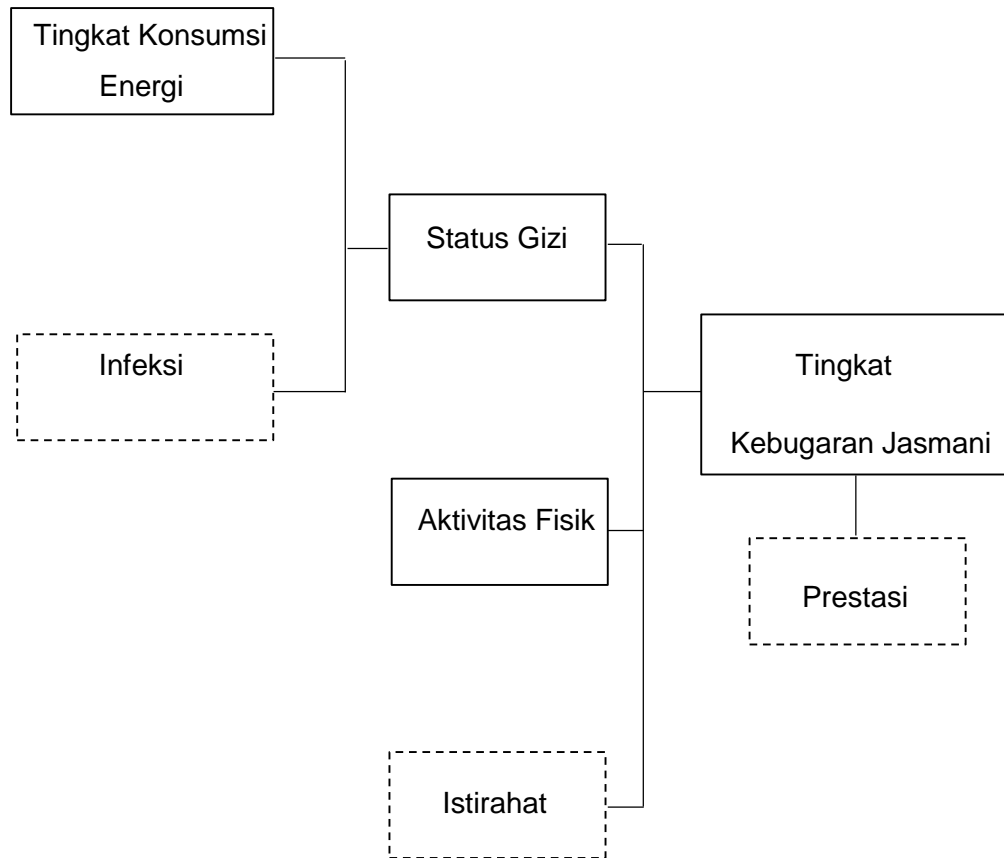
###### b) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tentang pentingnya edukasi gizi anak usia sekolah dan mengarahkan pada pola hidup sehat

###### c) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi perpustakaan Poltekkes Kemenkes Malang, juga bermanfaat bagi para pembaca yang ingin memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan studi banding.

## E. Kerangka Konsep



Keterangan :

————— : Diteliti

----- : Tidak diteliti

### Hipotesis Penelitian

1. Ada hubungan tingkat konsumsi energi terhadap status gizi di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
2. Ada hubungan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
3. Ada hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani di SDN Mojolangu 5 Kecamatan Lowokwaru Kota Malang