

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan dasar yang sangat diperlukan bagi keberhasilan seseorang melakukan pekerjaan dan hidup sejahtera. Menurut UU No. 36 tahun 2009 tentang kesehatan, yang dimaksud kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial, yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Pengertian ini memberi makna bahwa keadaan sehat akan memungkinkan setiap orang hidup sejahtera.

Seiring perkembangan zaman pola makan dan asupan gizi manusia sudah mulai tidak seimbang karena disebabkan oleh kesibukannya dan mereka menjadi lupa dengan asupan gizinya. Tanpa adanya asupan gizi yang seimbang dengan aktivitas fisik yang cukup manusia tidak dapat melakukan keseharian dengan baik. Gizi dan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor pendukung yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, status gizi, aktivitas fisik 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.

Upaya peningkatan status gizi untuk meningkatkan sumber daya manusia hendaknya dimulai sedini mungkin, yakni sejak manusia itu berada di dalam kandungan. Lebih khusus lagi upaya peningkatan kesehatan dan gizi dilakukan pada masa remaja (usia 5-18 tahun), mengingat remaja merupakan cikal bakal calon generasi penerus dan sumber daya pembangun potensial. Untuk dapat hidup sehat dan dapat melakukan aktivitas sehari – hari, maka kita perlu makan dan minum, dalam memilih makanan dan minuman yang tepat dengan jumlah yang tepat sangat penting dalam upaya menjaga kesehatan, kebugaran jasmani dan sekaligus memelihara berat badan yang ideal.

Anak usia remaja (usia 5-18 tahun) memang perlu dipantau keadaannya karena anak usia remaja sedang dalam proses masa pertumbuhan, secara fisik dan gizi anak tersebut harus seimbang agar mereka tumbuh dengan baik. Semua aktivitas dapat dilakukan dengan baik jika anak tersebut mengkonsumsi makanan yang bergizi secara baik dan seimbang. Apabila anak usia remaja kurang asupan makanan yang baik dapat menyebabkan gangguan pada 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. Karena makanan yang seimbang bagi anak-anak dan sesuai dengan aktivitas yang diminatinya akan membantu dalam memperoleh energi yang dibutuhkan oleh anak-anak tersebut. Menurut Holil “status gizi seseorang tergantung asupan

gizi dan kebutuhan. Keseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh akan menghasilkan gizi yang baik”.

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

Komponen – komponen kebugaran jasmani diantaranya : kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*) dan kelentukan (*flexsibility*). Dari komponen diatas maka dapat kita ketahui bahwa betapa pentingnya tingkat kebugaran jasmani bagi seseorang untuk dimiliki, juga merupakan tuntutan dalam kehidupan sehari – hari 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 di lapangan pada umumnya siswa MAN 1 Kabupaten Bogor belum mengerti dan memahami tentang gizi yang dimiliki, aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani lebih mendalam. Berdasarkan pernyataan di atas keberadaan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani merupakan masalah yang penting untuk dikaji lebih dalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas timbul permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara status gizi terhadap kebugaran jasmani.
2. Masih kurangnya pemahaman dari siswa, guru serta orangtua siswa tentang status gizi yang baik, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.
3. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani.
4. Keterbatasan tempat untuk siswa bergerak dan melakukan aktivitas fisik
5. Apakah ada hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani.

6. Alokasi waktu yang digunakan untuk kegiatan di sekolah yang masih kurang untuk menunjang terciptanya status gizi yang baik, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa.
7. Belum pernah dilakukan pengujian tentang status gizi, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani siswa.

C. Pembatasan Masalah

Melihat banyaknya masalah yang ada dari identifikasi masalah, peneliti perlu membatasi permasalahan yang akan diteliti. Peneliti meneliti tentang Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas timbul permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor?
2. Bagaimana hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor?
3. Bagaimana hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa kelas X dan XI MAN 1 Kabupaten Bogor?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi siswa, dapat lebih mengerti lagi tentang kebugaran jasmani, status gizi dan aktivitas fisik yang baik bagi dirinya.
2. Bagi guru, pendidikan jasmani dapat dijadikan sebagai pedoman atau bahkan pertimbangan untuk menyadarkan siswa atau orangtua siswa akan pentingnya status gizi dan aktivitas fisik yang merupakan faktor penting yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani.
3. Bagi pihak sekolah, dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan dalam meningkatkan gizi dan sebagai acuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.