

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Deskripsi Teoritik

##### 1. Hakikat Aktivitas Belajar

###### a. Aktivitas Belajar

Aktivitas merupakan salah satu kegiatan yang bermanfaat bagi kehidupan manusia. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, aktivitas adalah kegiatan, keaktifan, kerja atau salah satu kegiatan kerja yang dilaksanakan.<sup>1</sup> Setiap kegiatan dan aktivitas yang dilakukan tentunya membutuhkan energi. Hal ini sependapat dengan yang dikatakan oleh Sandjaja, aktivitas adalah setiap gerakan yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi sehingga menyebabkan pembakaran energi.<sup>2</sup> Aktivitas dilakukan manusia salah satunya untuk mengasah kemampuannya pada suatu bidang.

Belajar merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan perubahan dalam dirinya melalui pelatihan-pelatihan atau pengalaman-pengalaman.<sup>3</sup> Senada dengan pendapat Ahmad Sutanto bahwa belajar adalah suatu aktivitas yang dilakukan seseorang dengan sengaja dalam keadaan sadar untuk memperoleh suatu konsep, pemahaman, atau

---

<sup>1</sup>J.S. Badudan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Gaung Persada Press, 2007), h.78

<sup>2</sup>Sandjaja, dkk. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga* (Jakarta: Kompas Media Nusantara, 2010), h. 5

<sup>3</sup>Baharuddin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h.12

pengetahuan baru sehingga memungkinkan seseorang terjadinya perubahan tingkah perilaku yang relatif tetap baik dalam berpikir, merasa, maupun dalam bertindak.<sup>4</sup> Eveline dan Hartini mendefinisikan belajar sebagai suatu aktivitas mental (psikis) yang berlangsung dalam interaksi dengan lingkungannya yang menghasilkan perubahan yang bersifat relatif konstan.<sup>5</sup> Belajar akan mengubah kemampuan seorang individu apabila dilakukan dengan tepat dan sesuai dengan prosedur. Dengan demikian, seorang individu akan mendapatkan pemahaman terhadap suatu konsep dan pengetahuan yang baru untuk dapat diaplikasikan dalam kehidupan di lingkungan sekitar.

Perubahan tidak hanya terjadi pada kemampuan seorang individu melainkan dapat terjadi pada tingkah laku. Wina Sanjaya mengatakan bahwa belajar adalah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang sehingga munculnya perubahan perilaku.<sup>6</sup> Hal ini sejalan dengan definisi yang disampaikan oleh Slameto, yakni belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.<sup>7</sup> Tingkah laku dapat berubah sesuai dengan pengalaman yang telah didapatkan sebelumnya. Dengan adanya perubahan

---

<sup>4</sup>Ahmad Sutanto, *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar* (Jakarta: Prenadamedia Group,2016), h.4

<sup>5</sup>Eveline Siregar dan Hartini Nara, *Teori Belajar dan Pembelajaran*(Bogor:Ghalia Indonesia,2010),h.5

<sup>6</sup> Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan* (Jakarta:Prenadamedia Group,2013), h.112

<sup>7</sup> Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi* (Jakarta: Rineka Cipta,2013), h.2

tingkah laku maka akan berpengaruh pada interaksi sosial yang dilakukan seorang individu terhadap masyarakat di lingkungan sekitarnya.

Menurut Sardiman aktivitas belajar adalah aktivitas yang bersifat fisik maupun mental.<sup>8</sup> Aktivitas fisik yang dapat dilakukan di sekolah sangat beragam mulai dari membaca, menulis, maupun berolahraga. Sedangkan aktivitas mental dapat berupa menganalisis masalah, menanggapi masalah, merespon permasalahan, mengingat, membuat keputusan, menjawab pertanyaan guru, dan mengajukan pertanyaan. Pada proses pembelajaran kedua aktivitas ini harus selalu terkait sehingga aktivitas belajar yang dilakukan berjalan secara optimal.

Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan oleh beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas belajar merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dalam keadaan sadar untuk memperoleh perubahan perilaku dan cara berpikir berdasarkan suatu konsep, pemahaman dan pengetahuan yang baru didapatkan sehingga dapat diaplikasikan ketika berinteraksi dengan masyarakat di lingkungan sekitar. Maka, dalam melakukan aktivitas belajar seorang siswa membutuhkan energi yang cukup untuk memahami ilmu yang didupatkannya.

---

<sup>8</sup> Sardiman A.M, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: Rajawali Pers, 2007), h.100

## b. Klasifikasi Macam-macam Aktivitas Belajar

Berbagai macam sarana dan prasarana disediakan untuk menunjang terciptanya sebuah aktivitas yang positif. Sekolah merupakan sarana bagi siswa untuk melaksanakan aktivitas belajar. Oleh karena itu, para ahli mengadakan klasifikasi terhadap macam-macam aktivitas belajar yang dapat dilakukan siswa di sekolah.

Menurut Paul D. Dierich dalam Oemar Hamalik membagi kegiatan belajar dalam 8 kelompok, ialah (1) Kegiatan-kegiatan visual diantaranya yakni membaca, melihat gambar, mengamati eksperimen, demonstrasi dan mengamati orang lain, (2) kegiatan-kegiatan lisan (oral) meliputi mengemukakan suatu fakta atau prinsip, menghubungkan suatu kejadian, mengajukan pertanyaan, memberikan saran, mengemukakan pendapat, wawancara, dan diskusi, (3) kegiatan-kegiatan mendengarkan meliputi mendengarkan penyajian bahan, mendengarkan percakapan atau diskusi, mendengarkan permainan dan mendengarkan radio, (4) kegiatan-kegiatan menulis meliputi menulis cerita, menulis laporan, memeriksa karangan, membuat rangkuman, mengerjakan tes, dan mengisi angket, (5) kegiatan-kegiatan menggambar meliputi menggambar, membuat grafik, *chart*, diagram peta dan pola, (6) kegiatan-kegiatan metrik meliputi melakukan percobaan, memilih alat-alat, melaksanakan pameran, membuat model, menyelenggarakan permainan, menari, dan berkebun, (7) kegiatan-kegiatan mental meliputi merenungkan, mengingat, memecahkan masalah,

menganalisis faktor-faktor, melihat, dan membuat keputusan, (8) kegiatan-kegiatan emosional meliputi minat, membedakan, berani, dan tenang.<sup>9</sup>

Sedangkan menurut pendapat Getrude M. Whipple pembagian kegiatan-kegiatan siswa sebagai berikut, (1) Bekerja dengan alat-alat visual, (2) ekskursi dan trip, (3) mempelajari masalah-masalah, (4) mengapresiasi literatur, (5) ilustrasi dan konstruksi, (6) bekerja menyajikan informasi, (7) cek dan tes.<sup>10</sup> Berdasarkan klasifikasi yang telah disampaikan oleh para ahli maka dapat disimpulkan bahwa setiap aktivitas belajar yang dilakukan siswa di sekolah tentunya membawa pengaruh positif terhadap perkembangan kemampuan yang telah dimiliki siswa.

#### c. Muatan Materi Kelas V SD

Kurikulum yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada kurikulum 2013 dengan edisi revisi tahun 2017. Buku panduan yang terdiri dari buku guru dan buku siswa serta proses pembelajaran yang digunakan dalam kurikulum 2013 ini bersifat tematik integratif yaitu dengan mengintegrasikan beberapa muatan pelajaran menjadi beberapa tema.

Pada pembelajaran Kurikulum 2013 terdapat tujuan yang mencakup empat kompetensi inti, yaitu (1) sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Kompetensi inti tersebut dapat

---

<sup>9</sup>Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar* (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), h.172

<sup>10</sup>*Ibid.*, h.173

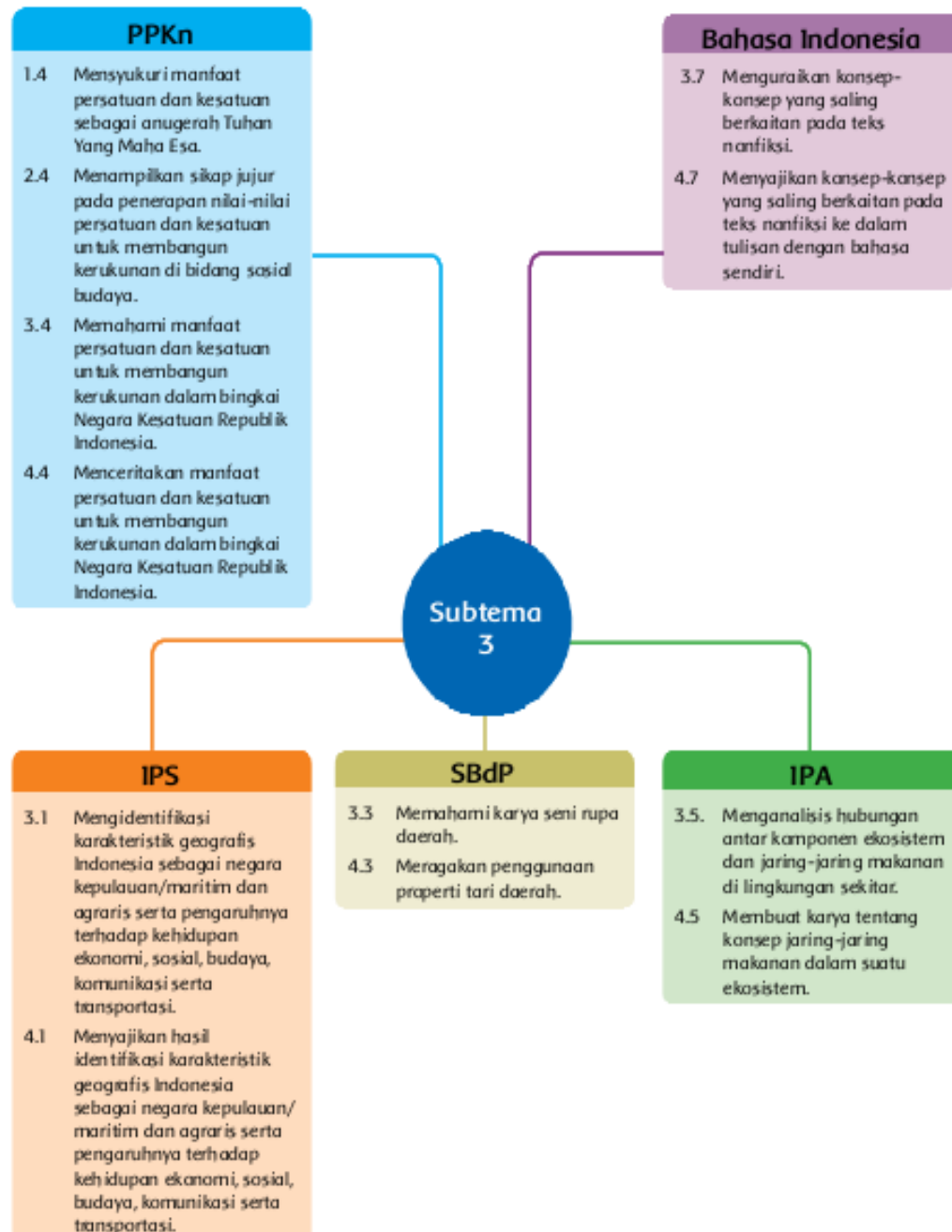
digunakan untuk melihat aktivitas belajar siswa di kelas mulai dari kompetensi sikap yang diwakili oleh kompetensi inti (1) sikap spiritual dan (2) sikap sosial. Selanjutnya, kompetensi pengetahuan dapat dilihat dari kompetensi inti (3) pengetahuan dan kompetensi keterampilan siswa dalam mengajukan pertanyaan atau menjawab pertanyaan diamati melalui kompetensi inti (4) keterampilan.

**Tabel 2.1**  
**Kompetensi Inti (KI) Muatan Mata Pelajaran Kelas V SD<sup>11</sup>**

Kompetensi Inti	
1	Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2	Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga, dan negara.
3	Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4	Menunjukkan keterampilan berfikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif. Dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya.

<sup>11</sup>Diana Puspa Karitas, *Buku Guru Tematik Terpadu Kurikulum 2013 Kelas 5 Tema 5 Ekosistem* (Jakarta: Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, 2017), h.7

**Tabel 2.2**  
**Pemetaan Kompetensi Dasar (KD) Subtema 3**  
**Keseimbangan Ekosistem<sup>12</sup>**



<sup>12</sup>*Ibid.*, h.1

Berdasarkan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Kelas V SD pada Kurikulum 2013, maka peneliti mengambil materi yang terdapat pada “Tema 5 Ekosistem dan Subtema 1 Keseimbangan Ekosistem” sebagai bahan penelitian.

## 2. Karakteristik Siswa Kelas V SD

Karakteristik merupakan salah satu ciri khas yang dimiliki masing-masing siswa. Setiap siswa tentunya memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Oleh karena itu, sebagai seorang pendidik sudah selayaknya memahami karakteristik masing-masing siswa yang akan diajarnya di dalam kelas. Tak hanya itu setiap tingkatan jenjang di sekolah dasar memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda pula. Menurut Syamsu dalam Ahmad Sutanto perkembangan bahasa mencakup semua cara untuk berkomunikasi, di mana pikiran dan perasaan dinyatakan dalam bentuk tulisan, lisan, isyarat, atau gerak dengan menggunakan kata-kata, kalimat bunyi, lambang gambar, atau lukisan.<sup>13</sup>

Dalam tahapan perkembangan ini siswa dikatakan sudah mampu untuk berkomunikasi dengan lingkungannya. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya interaksi yang dilakukan oleh siswa ketika berada di sekolah maupun di lingkungannya. Selain sudah dapat berkomunikasi dengan baik siswa pada tahapan ini juga sudah mampu menyampaikan pendapatnya baik secara

---

<sup>13</sup> Ahmad Sutanto, *op. cit.*, h. 73



lisan maupun tulisan dengan menggunakan kata-kata yang teratur. Piaget dalam Syah mengklasifikasikan perkembangan kognitif seorang anak kedalam empat tahapan yaitu (1) tahap *sensory motor*, perkembangan kognitif pada usia 0-2 tahun; (2) tahap *pre operational*, perkembangan kognitif pada usia 2-7 tahun; (3) tahap *concrete operational*, perkembangan kognitif pada usia 7-11 tahun; (4) tahap *formal operational*, perkembangan kognitif pada usia 11-15 tahun.<sup>14</sup> Berdasarkan klasifikasi yang disampaikan oleh Piaget siswa kelas V yang berada pada rentang usia 10-11 tahun masuk pada tahapan perkembangan kognitif *concrete operational* atau operasional konkret.

Pada perkembangan periode operasional konkret siswa dipersiapkan untuk menghadapi puncak perkembangan kognisi yaitu operasi. Operasi menurut Evita Adnan adalah suatu tindakan yang diinternalisasikan yang merupakan bagian dari struktur yang terorganisasi.<sup>15</sup> Di mana pada rentang usia tersebut anak mulai melakukan kegiatan belajar yang berkembang ditandai dengan cara berpikir operasional, memandang lingkungan sekitar secara objektif, mampu memahami aturan-aturan yang berlaku di masyarakat, dan mampu memahami konsep-konsep dengan cukup baik.

Senada dengan yang disampaikan oleh Ahmad Sutanto bahwa pada tahap operasional konkret peserta didik sudah mulai memahami aspek-aspek

---

<sup>14</sup>Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), h. 67

<sup>15</sup>Evita Adnan, dkk. *Perkembangan Peserta Didik* (Jakarta: UNJ Press, 2016), h. 62

kumulatif materi, misalnya volume dan jumlah, mempunyai kemampuan memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda yang bervariasi tingkatannya.<sup>16</sup> Hal ini menandakan bahwa pada rentang usia 10-11 tahun, siswa kelas V sudah mampu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya untuk menunjang pembelajaran yang dilakukannya di dalam kelas.

Berkembangnya kemampuan siswa akan berpengaruh pada pola pikir siswa tersebut. Sejalan dengan definisi yang dikatakan oleh Slameto, pikiran anak sudah mulai stabil dalam arti aktivitas batiniah (*internal action*) dan skema pengamatan mulai diorganisasikan menjadi sistem pengerjaan yang logis (*logical operational system*).<sup>17</sup> Dengan meningkatnya jenjang pendidikan seorang siswa kemampuan berpikir siswa pun akan mengarah pada proses berpikir tingkat lanjut. Selain itu, aktivitas siswa dalam kegiatan pembelajaran pun akan meningkat menjadi lebih aktif. Hal ini akan didukung dengan semakin banyaknya pertanyaan yang akan diajukan oleh anak ketika proses pembelajaran.

Berdasarkan pendapat yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V berada pada rentang usia 10-11 tahun sehingga dapat digolongkan masuk pada perkembangan kognitif operasional konkret. Maka, pada tahapan ini siswa kelas V sudah mampu beripikir secara konkret, kritis dan kreatif. Selain perkembangan kognitif,

---

<sup>16</sup> Ahmad Sutanto, *op. cit.*, h. 77

<sup>17</sup> Slameto, *op. cit.*, h. 116

perkembangan bahasa anak pun sudah mulai berkembang ditandai dengan cara penyampaian bahasa baik secara lisan maupun tulisan sudah teratur. Perkembangan ini tentunya akan berdampak pada pola pikir dan penalaran siswa kelas V yang semakin berkembang dibandingkan dengan tahapan sebelumnya.

### 3. Hakikat Indeks Massa Tubuh (IMT) Anak Usia Sekolah

#### a. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Penilaian status gizi menurut Gibson dalam Moesijanti yakni upaya menginterpretasikan semua informasi yang diperoleh melalui penilaian antropometri, konsumsi makanan, biokimia, dan klinik.<sup>18</sup> Lee dan Nieman mendefinisikan antropometri adalah pengukuran besar tubuh, berat badan, dan proporsi.<sup>19</sup> Senada dengan yang disampaikan oleh I Dewa, Bachyar, dan Ibnu antropometri adalah ukuran tubuh manusia yang berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.<sup>20</sup> Hal ini mengandung makna antropometri merupakan pengukuran yang dapat dilakukan kepada seorang individu melalui perhitungan ukuran tubuh, berat badan, tinggi badan berdasarkan tingkatan umur yang dimiliki masing-masing individu.

---

<sup>18</sup>Sunita Almatsier, Susirah Soetardjo, Moesijanti Soekarti, *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2011), h. 82

<sup>19</sup>*Ibid.*, h. 84

<sup>20</sup>I Dewa Nyoman Supariasa, Bachyar Bakri, dan Ibnu Fajar, *Penilaian Status Gizi* (Jakarta: EGC, 2016), h. 22

Selanjutnya, cara perhitungan tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa cara salah satunya yaitu dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) atau yang biasa dikatakan *Body Massa Index* (BMI). Perbandingan (rasio) berat badan/tinggi badan sering digunakan menilai berat badan untuk mengetahui apakah berat badannya tergolong kurang, normal, lebih, atau *obese*. Menurut Luh Ade dkk salah satu indikator yang menunjukkan adanya keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya dikatakan sebagai Indeks Massa Tubuh (IMT).<sup>21</sup>

Sedangkan definisi yang disampaikan oleh Moesijanti Soekarti Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter.<sup>22</sup> Senada dengan yang disampaikan oleh I Dewa, Bachyar, dan Ibnu Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan.<sup>23</sup> Perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dilakukan dengan menggunakan parameter IMT/U untuk umur 5-18 Tahun. Interpretasi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak tidak sama dengan IMT pada orang dewasa.

---

<sup>21</sup>Luh Ade Ari Wiradnyani, dkk. *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar* (Jakarta: SEAMEO RECFON, 2016) h. 21

<sup>22</sup>Almatsier, Soetardjo, Soekarti, *op. cit.*, h. 103

<sup>23</sup>Supariasa, Bakri, dan Fajar, *op. cit.*, h. 71

Berdasarkan metode pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menentukan status gizi seseorang maka dilakukan dengan cara mengukur berat badan dan tinggi responden dengan menggunakan rumus di bawah ini:<sup>24</sup>

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Hasil dari perhitungan dimasukkan kedalam kategori dan ambang batas status gizi anak usia 5-18 berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

**Tabel 2.3**  
**Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun**  
**Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) <sup>25</sup>**

No	Kategori status gizi	Ambang batas (Z score)
1	Sangat kurus	≤ - 3 SD
2	Kurus	- 3 SD s/d - 2 SD
3	Normal	- 2 SD s/d 1 SD
4	Gemuk	> 1 SD s/d 2 SD
5	Obesitas	> 2 SD

<sup>24</sup>Wiradnyani, dkk, *loc.cit*

<sup>25</sup>Keputusan Menteri Kesehatan RI(Lembaran Negara Tahun 2010 nomor 1995/MENKES/SK/XII/2010), hal. 5

Masa perkembangan siswa sekolah dasar dimulai dari rentang usia kira-kira enam hingga dua belas tahun. Masa ini juga sering dikatakan sebagai masa anak-anak pertengahan dan akhir sebelum seorang anak masuk pada fase usia remaja. Menurut Evita Adnan dkk, perkembangan peserta didik pada fase usia sekolah dasar dibagi menjadi dua, yaitu (1) masa kelas rendah Sekolah Dasar (SD) berlangsung pada rentang usia 6 atau 8 tahun, (2) masa kelas tinggi Sekolah Dasar (SD) berlangsung pada rentang usia 9 atau 11 tahun.<sup>26</sup> Sehingga siswa kelas V SD dapat dikategorikan berada pada rentang 10-11 tahun. Berikut ini merupakan tabel penggolongan Indeks Massa Tubuh (IMT) anak laki-laki dan perempuan pada rentang usia 10-11 tahun berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan RI.

**Tabel 2.4**  
**Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Pada Anak Laki-Laki Usia 9-12 Tahun** <sup>27</sup>

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3	- 2	- 1	Median	1	2	3
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0

<sup>26</sup>Evita Adnan, dkk. *Op cit*, h. 101

<sup>27</sup>Keputusan Menteri Kesehatan RI,*op.cit.*, h.19

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3	- 2	- 1	Median	1	2	3
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11	2	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11	3	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.7	28.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.1	19.5	22.9	28.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.2	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.3	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.4	19.9	23.5	29.8

**Tabel 2.5**  
**Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Pada Anak**  
**Perempuan Usia 9-12 Tahun**<sup>28</sup>

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3	- 2	- 1	Median	1	2	3
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4

<sup>28</sup>*ibid.*, h.37

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3	- 2	- 1	Median	1	2	3
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
11	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
11	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
11	8	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
11	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
11	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
11	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2
11	1	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
11	6	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8



Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan oleh para ahli maka dapat disimpulkan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) anak usia sekolah adalah suatu indikator yang digunakan untuk mengidentifikasi status gizi manusia berdasarkan berat badan dan tinggi badan yang diukur pada anak rentang usia 6-12 tahun. Perhitungan ini digunakan untuk mengelompokkan manusia berdasarkan kategori status gizi sehingga dapat menentukan kadar asupan gizi yang harus dikonsumsi.

b. Faktor-faktor yang Memengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT)

Pada era globalisasi ini semua aspek dalam kehidupan semakin berkembang pesat. Tak hanya pada bidang pendidikan dan teknologi, kebutuhan makanan juga sangat berpengaruh dalam kehidupan seorang anak. Hal ini berdampak pada meningkatnya masalah status gizi yang terjadi pada anak di Indonesia antara lain pendek (*stunting*), sangat kurus (*wasting*), dan obesitas.

Beberapa faktor yang menjadi penyebab masalah status gizi yang dialami anak baik secara langsung maupun tidak langsung yang dikemukakan oleh Aditya Pradana sebagai berikut: (1) usia, (2) genetik, (3) jenis kelamin, (4) pola makan, (5) aktivitas fisik, dan (6) faktor lingkungan.<sup>29</sup> Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Weni Kurdanti terkait faktor-faktor yang

---

<sup>29</sup>Adhitya Pradana, "Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Nilai Lemak Viseral", Jurnal Media Medika Muda, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang, h.14

mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) diantaranya yakni (1) pola konsumsi *fast food*, (2) asupan sarapan pagi, (3) aktivitas fisik, (4) faktor psikologis, dan (5) faktor genetik.<sup>30</sup>

Berdasarkan faktor-faktor yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa usia, jenis kelamin, pola makan, aktivitas fisik, dan faktor lingkungan menjadi salah satu yang berpengaruh terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak usia sekolah. Tentunya hal ini harus menjadi perhatian semua pihak baik orang tua maupun guru di sekolah.

#### c. Menu Makanan Seimbang Anak Sekolah

Makanan yang baik bagi anak sekolah adalah makan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat gizi tersebut banyak ditemukan pada makanan yang diolah secara alami tidak menggunakan bahan-bahan tambahan yang merugikan bagi tubuh seperti pengawet buatan, pewarna buatan, dan pemanis buatan. Makanan empat sehat lima sempurna merupakan salah satu contoh makanan yang baik dikonsumsi oleh tubuh karena di dalamnya mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Berikut ini menu makanan sehat yang disusun berdasarkan usia anak sekolah 10-12 tahun dengan kebutuhan kalori sebanyak 2100 kalori perhari.

---

<sup>30</sup>Weni Kurdanti dkk, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja*, Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Vol. 11, No. 4, April 2015, h. 187

**Tabel 2.6**  
**Menu Seimbang untuk Anak Sekolah Usia 10-12 Tahun**  
**(2100 Kalori) <sup>31</sup>**

Waktu Makan	Menu	Bahan Makanan	URT	Berat (Gram)
Pagi	Nasi putih	Nasi putih	1 gelas	150
	Ayam goreng	Ayam	1 potong	50
	Tahu bumbu acar	Tahu	1 potong	50
	Pelecng kangkung	Kangkung	1 gelas	100
	Susu	Susu	1 gelas	200 ml
Selingan (10.00)	Buah	Pisang	1 buah sedang	75
	Kue basah	Bakpao	1 buah sedang	100
Siang	Nasi putih	Nasi putih	1 ½ gelas	200
	Semur daging sapi	Daging sapi	1 potong	50
	Tempe goreng	Tempe	1 potong	25
	Sayur tumis	Wortel	1 potong	50
		Buncis	3 buah	20
		Jagung muda	2 lembar	30
Buah	Nanas	1/6 buah	150	
Selingan (15.00)	Buah	Melon	1 potong	150
	Kue basah	Nagasari	1 buah	100
Malam	Nasi putih	Nasi putih	1 gelas	150
	Rawon daging sapi	Daging sapi	1 potong	25
		Taoge	2 sdm	5
	Telur asin	Telur asin	½ butir	25
	Kerupuk	Kerupuk udang	1 buah	150
Buah	Pepaya	1 potong	150	

<sup>31</sup>Wiradnyani, dkk, *op. cit.*, h.16

#### d. Penggunaan Energi untuk Aktivitas

Kebutuhan energi dalam sehari dapat diperkirakan dari komponen-komponen pengeluaran energi yaitu energi yang dibutuhkan untuk *basal metabolic rate* (energi metabolisme basal), *specific dynamic action* (kegiatan dinamik khusus) dan pengeluaran energi untuk aktivitas.<sup>32</sup> Ketiga komponen pengeluaran energi tersebut berbeda berdasarkan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, status kesehatan, dan faktor pendukung lainnya. Untuk memperkirakan nilai *basal metabolic rate* (energi metabolisme basal) harus mempertimbangkan berat badan sebagai salah satu variabel yang berpengaruh. Dalam memperkirakan kebutuhan energi yang dibutuhkan tubuh, komponen *specific dynamic action* (kegiatan dinamik khusus) dapat diabaikan karena kontribusinya tidak terlalu besar sehingga untuk memperkirakan kebutuhan energi hanya dibutuhkan pertimbangan komponen pengeluaran energi dari *basal metabolic rate* (energi metabolisme basal) dan energi untuk aktifitas fisik.

Kebutuhan energi yang digunakan untuk beberapa aktivitas fisik dapat dilihat berdasarkan jumlah energi yang dikeluarkan oleh setiap jenis aktivitas fisik. Kebutuhan energi untuk aktivitas juga dapat diperkirakan dengan menggunakan pengelompokan aktivitas fisik dengan kategori ringan, sedang, dan berat.

---

<sup>32</sup> Wilda Welis dan Muhamad Sazeli Rifki, *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran* (Padang: Sukabina Press, 2013), h. 38

**Tabel 2.7**  
**Data Kebutuhan Energi untuk Beberapa Aktivitas<sup>33</sup>**

No	Jenis Aktivitas	Kkal/Kg/Jam
1	Berdiri	0,025
2	Menulis	0,029
3	Menggambar	0,036
4	Membaca	0,040
5	Bernyanyi	0,080
6	Bersepeda Cepat	0,064
7	Bersepeda Ringan	0,025
8	Berjalan	0,080
9	Berlari Ringan	0,163
10	Naik tangga	0,183
11	Senam	0,067

## **B. Bahasan Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan pemahaman konsep Indeks Massa Tubuh terhadap aktivitas belajar pada anak diantaranya yaitu Ega Tri Ramadona mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman”. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa diperoleh nilai r

---

<sup>33</sup> William D. McArdle, Frank I. Catch, and Victor I. Catch, *Sport and Exercise Nutrition* (West Camden: Wolters Kluwer Health, 2013), h. 204

hitung sebesar 0,043 yang artinya terdapat hubungan signifikan antara indeks massa tubuh dan tingkat aktivitas fisik siswa kelas V di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.<sup>34</sup>

Selanjutnya penelitian yang relevan dengan pemahaman konsep status gizi pada anak diantaranya yaitu Pratiwi Rahma Ayu mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor dengan judul “Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik Anak Sekolah dengan Status Gizi Lebih di Daerah Perkotaan dan Perdesaan Bogor”. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara status gizi ibu ( $p=0.040$ ,  $r=0.266$ ), asupan energi ( $p=0,000$ ,  $r= 0.505$ ) dan protein ( $p=0.003$ ,  $r=0.381$ ) dengan status gizi anak.<sup>35</sup>

Selain itu, penelitian yang mendukung konsep Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap aktivitas belajar pada anak diantaranya yaitu Dilla Kusuma mahasiswa jurusan gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dan *Body Image* dengan Status Gizi pada Siswa SMAN 7 Surakarta”. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ( $p=0,000$ ) dengan nilai  $r = 0,663$ .<sup>36</sup>

---

<sup>34</sup>Ega Tri Ramadona, *Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman* (Yogyakarta: UNY,2018)

<sup>35</sup> Pratiwi Rahma Ayu, *Hubungan Pola Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik Anak Sekolah dengan Status Gizi Lebih di Daerah Perkotaan dan Perdesaan Bogor* (Bogor: IPB,2013)

<sup>36</sup>Dilla Kusuma, *Hubungan Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Status Gizi pada Siswa SMAN 7 Surakarta* (Surakarta: UMS, 2018)

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas belajar diketahui bahwa adanya hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan aktivitas belajar sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut pada konteks dan situasi tertentu untuk pengembangan ilmu dimasa yang akan datang.

### **C. Kerangka Berpikir**

Aktivitas belajar yang dilakukan siswa di sekolah cenderung beragam sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya. Tingkatan tinggi atau rendahnya aktivitas belajar siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor baik dari dalam diri siswa maupun dari luar. Hal ini akan sangat berpengaruh untuk mengidentifikasi keaktifan siswa pada saat proses pembelajaran.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk menentukan keseimbangan asupan gizi yang terdapat di dalam tubuh siswa dengan tujuan untuk menggolongkan tingkat status gizi seorang siswa. Pentingnya pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) secara rutin dilakukan untuk memantau proses perkembangan siswa

Hal ini berimplikasi pada salah satu faktor yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT). Kondisi lingkungan yang baik dapat menciptakan suasana belajar yang lebih fokus dan aktif sehingga dapat membawa dampak positif bagi aktivitas belajar yang dilakukan siswa di sekolah.

Berdasarkan analisis pemikiran tersebut diprediksi bahwa pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dilakukan secara rutin akan berdampak positif terhadap tingkatan aktivitas belajar siswa kelas V SDN Cilandak Timur 01 Pagi Kelurahan Cilandak Timur. Dengan demikian, siswa yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal tentu memiliki aktivitas belajar yang lebih tinggi dan beragam.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah dengan mengklasifikasikan hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan aktivitas belajar siswa kelas V di SDN Cilandak Timur 01 Pagi Kelurahan Cilandak Timur.