

HUBUNGAN ASUPAN GIZI DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK PADA SISWA PPLPD MUSI BANYUASIN

Oleh: **Ulfa Riyanti**
(Mahasiswa Pascasarjana UNSRI)

Email: ulfa@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini diantaranya adalah untuk mengetahui: hubungan asupan gizi (X_1) dengan tingkat kebugaran fisik (Y), hubungan status gizi (X_2) dengan tingkat kebugaran fisik (Y), hubungan asupan gizi (X_1) dan status gizi (X_2) secara bersama-sama dengan tingkat kebugaran fisik (Y). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Pelaksanaan Penelitian ini dilakukan pada siswa-siswi di Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLPD) terkhususnya bersekolah di SMAN 5 Sekayu Musi Banyuasin, Jln. Kol wahid udin LK. VII Kelurahan Serasan Jaya Kec. Sekayu Kab. Musi Banyuasin. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi SMA N 5 Sekayu yang dilihat berdasarkan umur, jenis cabang olahraga dan bertinggal di mess olahraga yang berjumlah 100 orang. Sampel dalam penelitian yang akan diteliti secara keseluruhan atau total sampling sebanyak 100 orang. Teknik pengumpulan data melalui metode *food recall* 24 jam, status gizi di diukur indeks massa tubuh (IMT), tes kebugaran fisik didapatkan dengan lari multi tahap (*bleep test*). Uji Metode penelitian menggunakan teknik korelasi dilanjutkan kembali dengan regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan tingkat kebugaran fisik. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa asupan zat gizi makro diperoleh: 1) Energi sebesar 11,3 %, 2) protein sebesar 47%, 3) Lemak sebesar 10,4%, 4) karbohidrat sebesar 11% artinya variabel asupan zat gizi makro memberikan kontribusi atau sumbangan efektif sebesar 19,9 % terhadap tingkat kebugaran fisik. Terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran fisik . Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa status gizi berkontribusi terhadap tingkat kebugaran fisik sebesar 10,4 %. Terdapat hubungan secara bersama-sama status gizi dan asupan zat gizi makro dengan tingkat kebugaran fisik sebesar 15,2%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Hasil pada analisis regresi diperoleh nilai F hitung $3,370 > F$ tabel (3,09) dengan tingkat probabilitas sig. 0,008 lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan signifikan (positif) antara hubungan status gizi dan asupan zat gizi dengan tingkat kebugaran fisik siswa di PPLPD Musi Banyuasin.

Kata Kunci: Asupan Gizi, Status Gizi, Kebugaran Fisik

PENDAHULUAN

Indonesia salah satu negara di Asia yang dipilih sebagai tempat penyelenggara event-event olahraga internasional. Sebagian besar masyarakat di Indonesia menyelenggarakan kompetisi daerah, nasional dan internasional di setiap penjuror di wilayah Indonesia. Menurut Mulyaningsih, (2012:2) kebugaran jasmani

atau kesegaran jasmani mempunyai pengertian yang sama dengan *physical fitness* yang merupakan aspek fisik dari total *fitness*, aspek lain dari total *fitness* ialah *mental fitness, emotional fitness dan social fitness*.

Menurut Direktorat Jenderal Olahraga dan Pemuda (Muhajir, 2007:57) Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Derajat kebugaran jasmani seseorang menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan tugas-tugasnya sehari-harinya. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka tinggi pula kemampuan kerja fisiknya, kian produktif hasil kerjanya dan kian meningkat kesegaran jasmani.

Gizi (Nutrition) merupakan suatu proses organisme menggunakan makanan yang di konsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga (Bogert, 1973).

Status Gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau status gizi merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran seseorang, kesehatan dan membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2006). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa gizi adalah pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan (Awisaba, 2014).

Berdasarkan Data Kemenkes 2016 di Indonesia, Ditemukan Status Gizi pada anak remaja berumur 15-18 tahun prevalensi nasional anak kurus yang terdiri dari berbagai kabupaten yang ada di Sumatera Selatan : OKI (11,1%) kurus, OKU (9,3%) kurus, Muara Enim (7,3%) kurus, Lahat (9,3%) kurus, Musi Rawas (9,4%) kurus, Ogan Ilir (9,8%) kurus, Empat Lawang (7,7%) kurus, Palembang (7,8%) kurus, Prabumulih (7,3%) kurus, Lubuk Linggau (8,2%) kurus, Musi Rawas Utara (8,1%) kurus, PALI (7,2%) kurus.

Berdasarkan hasil Survey awal Penelitian di PPLPD Musi Banyuasin pada 20 November 2018 terdiri 13 cabang olahraga tingkat pelajar sekolah menengah atas

yaitu sepak bola, basket, voli, futsal, bulutangkis, tenis meja, tenis lapangan, atletik, renang, tinju, taekwondo, pencak silat, karate dan catur. Pelajar rutin melakukan Olahraga setiap paginya sebelum melakukan aktivitas belajar (akademik) di SMAN 5 Sekayu yang terkhusus Pendidikan akademik untuk Pelajar Olahraga atau Atlit PPLPD. Saat observasi di Wisma Atlit Sekayu terlihat susunan hidangan makanan yang disajikan, belum dikategorikan gizi seimbang hal ini dibuktikan dengan sumber vitamin yang banyak terdapat buah-buahan tidak diberikan pada makan siang dan malam. Selain itu menu makanan yang disajikan kurang bervariasi. hal ini dibuktikan dengan sumber protein nabati sangat jarang diberikan pada saat makan malam, untuk porsi makanan dari pihak ketring menyamaratakan semua cabang olahraga yang bertempat tinggal di wisma atlit.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan asupan gizi dan status gizi dengan tingkat kebugaran fisik pada siswa PPLPD Musi Banyuasin.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif (korelasional) dengan metode deskriptif analitik, karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan pengumpulan data yang diperoleh dengan cara metode food recall 24 jam. Menurut Supariasa (2012) pengukuran asupan zat gizi dengan metode food recall 24 jam yaitu dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi selama 24 jam yang lalu. Responden diwawancarai dengan menceritakan semua yang dikonsumsi selama 24 jam yang lalu di mulai sejak bangun pagi sampai istirahat tidur malam harinya. Recall 24 jam sebaiknya dilakukan minimal 2 kali tanpa berurutan agar menghasilkan gambaran asupan zat gizi optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang asupan zat gizi harian individu. Sedangkan status gizi dapat dengan mengukur indeks massa tubuh yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan. Untuk tes kebugaran fisik didapatkan dengan melaksanakan lari multi tahap atau Vo₂ maksimal (bleep test) tujuan mengukur kapasitas oksigen sebanyak-banyak di dalam paru-paru dan jantung. Rancangan penelitian ini adalah cross sectional yaitu penelitian di mana variabel

bebas (Independen) dan variabel terikat (dependent) di kumpulkan dan diukur dalam waktu bersamaan.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Arikunto apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan populasi selanjutnya jika subjeknya besar dapat diambil antara 10% -15% atau 20% - 25% atau lebih. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Arikunto, (2010:174) apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan populasi selanjutnya jika subjeknya besar dapat diambil antara 10% -15% atau 20% - 25% atau lebih. Mengingat terbatas jumlah populasi maka sampel penelitian yang digunakan adalah total sampel (total sampling), dimana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel yaitu seluruh siswa kelas X ,XI, XII Siswa PPLPD yang berumur 16-17 tahun sebanyak 100 orang yang bersekolah SMAN 5 Sekayu.

HASIL PENELITIAN

Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari - hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak. Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik di dukung oleh berbagai macam faktor, yang mana dengan beberapa faktor pendukung tersebut akan menjadi meningkatkan kebugaran fisik seseorang.

Penelitian ini bermaksud untuk meneliti besarnya hubungan asupan gizi dan status gizi terhadap kebugaran fisik, yang di indikasikan mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik seseorang.

Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak dan KH) dengan Tingkat Kebugaran Fisik

Hasil pada analisis regresi diperoleh : 1) asupan energi nilai F hitung $12,495 > F$ tabel (3,09) dengan tingkat probabilitas sig. 0,001 lebih kecil dari 0,05., 2) asupan protein nilai F hitung $4,860 > F$ tabel (3,09) dengan tingkat probabilitas sig. 0,030 lebih kecil dari 0,05, 3) asupan lemak nilai F hitung $11,407 > F$ tabel (3,09) dengan tingkat probabilitas sig. 0,001 lebih kecil dari 0,05, 4) asupan karbohidrat nilai F hitung $12,113 > F$ tabel (3,09) dengan tingkat probabilitas sig. 0,001 lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara hubungan asupan zat gizi makro dengan dengan tingkat kebugaran fisik siswa – siswi di PPLPD Musi Banyuasin. Asupan makan yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kondisi dan kesehatan tubuh seseorang. Asupan makan yang baik bagi tubuh adalah terpenuhinya zat-zat yang diperlukan tubuh. Dengan pola makan yang baik dan teratur, gizi menjadi seimbang, kondisi badan akan menjadi ideal dan kondisi fisik menjadi kuat, sehingga berpengaruh terhadap kebugaran fisik seseorang. Hasil perhitungan koefisien determinan diperoleh : 1) Energi sebesar 11,3 %, 2) protein sebesar 47%, 3) Lemak sebesar 10,4%, 4) karbohidrat sebesar 11% artinya variabel asupan zat gizi makro memberikan kontribusi atau sumbangan efektif sebesar 19,9 % terhadap tingkat kebugaran fisik siswa – siswi di PPLPD Musi Banyuasin, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Fisik

Hasil pada analisis regresi diperoleh nilai F hitung $11,335 > F$ tabel (3,09) dengan tingkat probabilitas sig. 0,001 lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara hubungan status gizi dengan dengan tingkat kebugaran fisik siswa – siswi di PPLPD Musi Banyuasin. Status gizi juga merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut atau keadaan fisiologik akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluruh tubuh. Status gizi merupakan gambaran tentang keseimbangan tubuh dan kebutuhan makanan yang dikonsumsi tubuh dan dapat diperoleh melalui proses yang berkenaan dengan pemeliharaan dan perbaikan organ tubuh. Dengan status gizi yang seimbang, maka seluruh kondisi fisik dalam tubuh akan bekerja dengan baik saat melakukan aktifitas jasmani. Dengan demikian tubuh yang sehat menjadi faktor penting terhadap kebugaran

jasmani. Hasil perhitungan koefisien determinan diperoleh sebesar 10,4% artinya variabel status gizi memberikan kontribusi atau sumbangan efektif sebesar 10,4 % terhadap tingkat kebugaran fisik siswa – siswi di PPLPD Musi Banyuasin, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Hubungan Asupan Zat Gizi (Makro) dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Fisik

Hasil pada analisis regresi diperoleh nilai F hitung $3,370 > F$ tabel (3,09) dengan tingkat probabilitas sig. 0,008 lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif dan signifikan antara hubungan status gizi dan asupan zat gizi dengan dengan tingkat kebugaran fisik siswa – siswi di PPLPD Musi Banyuasin. Kesehatan jasmani yang optimal dapat diperoleh bila seseorang memiliki status gizi yang normal atau baik. Seseorang dapat mencapai status gizi yang baik bila keseimbangan energi dalam tubuh terpenuhi, yaitu bila energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein yang ada dalam bahan makanan. Tubuh akan mengalami malnutrisi atau berat badan tubuh menurun bila terjadi kekurangan energi, dan dapat mengalami berat badan lebih atau obesitas bila kelebihan asupan energi. Sehingga, sebaiknya seseorang dapat mencukupi asupan zat gizi sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan. Hasil perhitungan koefisien determinan diperoleh sebesar 15,2% artinya kedua variabel memberikan kontribusi atau sumbangan efektif sebesar 15,2 % terhadap tingkat kebugaran fisik siswa – siswi di PPLPD Musi Banyuasin, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi kebugaran fisik diantaranya adalah pola istirahat, aktifitas tubuh, frekuensi latihan dan kondisi fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan terhadap para

siswa Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Daerah (PPLPD) Musi Banyuasin, Jln. Kol wahid udin LK. VII Kelurahan Serasan Jaya Kec. Sekayu Kab. Musi Banyuasin, maka dapat disimpulkan Sebagai berikut: Terdapat hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran fisik . Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa status gizi berkontribusi terhadap tingkat kebugaran fisik sebesar 10,4 % . Terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan tingkat kebugaran fisik. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa asupan zat gizi makro diperoleh: 1) Energi sebesar 11,3 %, 2) protein sebesar 47%, 3) Lemak sebesar 10,4%, 4) karbohidrat sebesar 11% artinya variabel asupan zat gizi makro memberikan kontribusi atau sumbangan efektif sebesar 19,9 % terhadap tingkat kebugaran fisik. Terdapat hubungan secara bersama-sama status gizi dan asupan zat gizi makro dengan tingkat kebugaran fisik sebesar 15,2%.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier,S. (2009). *Prinsip dasar ilmu Gizi*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:Asdi Mahasatya
- Arsil, (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Wineka Media
- Aritonang,I. (2011). *Menilai Status Gizi untuk Mencapai Sehat Optimal: Jakarta : Leutika dengan CEBios*
- Hadziq, Khairul. (2013). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widia
- Muhajir, (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SMA Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Riyanti, Ulfa. (2015). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi mata Serta Tangan Terhadap Keterampilan Forehand Drive Dalam Permainan Tennis Meja Pada Atlet Club Bivieone Kota Bengkulu*. Bengkulu: UNIB.
- Supariasa,IN., Bakri,B., Fajar,I. (2012). *Penilaian status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa,IN., Bakri,B., Fajar,I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Sukirno. 2018. *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang : UNSRI.

Sukirno. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Palembang :
UNSRI