



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig851>

STATUS GIZI DAN KEBUGARAN FISIK BERDASARKAN AKTIFITAS PERMAINAN SISWA DI SD NEGERI 8 DAUH PURI, KOTA DENPASAR

Ni Kadek Hika Triana Dewi¹, Ni Made Dewantari¹, Hertog Nursanyoto¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (^K): hikatriana@gmail.com

ABSTRACT

Indonesia experiences multiple nutritional problems, namely the problem of malnutrition and over nutrition problems. This study aims to determine nutritional status and physical fitness based on game activities. This research was conducted at SD Negeri 8 Dauh Puri. This type of research is an observational study with a cross sectional design. The study sample was students in grades 4 and 5 who followed traditional games and who followed modern games. The sample size is 44 people. Nutritional Status Data was collected by measuring body weight and height and then calculating BMI and Z-Score to get nutritional status. Physical fitness data was collected by a multi-stage run test (Bleep Test), then compared to normal then categorized as good, sufficient, or lacking. Data types of games are collected by distributing questionnaires and then filled out by students. The results showed that students had more physical fitness (52.3%), and more had normal nutritional status (47.8%). Most of the samples (63.6%) followed modern games. The average VO₂max value of students with normal nutrition status was 33.63 ± 5.03 ml / kg / minute. The average VO₂max of children participating in the modern game is 32.33 ± 5.34 ml / kg / minute. The average Z-Score of children who follow the modern game is 1.44 ± 1.35 SD.

Keywords: Nutritional status, physical fitness, game activities.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan (Almatsier, 2010).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, Secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8 persen dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 persen. Berdasarkan hasil PSG dan PKG pada tahun 2017 prevalensi gemuk dibali yaitu sebanyak 23,5% dan pada masing-masing kabupaten yaitu : Denpasar sebanyak 35,6%, Gianya 27,4%, Tabanan 29,9%, Badung 26,7%, Jembrana 25,8%, Buleleng 20,5%, Klungkung 20,7%, Karangasem 16,3%, Bangli 13,5%. Prevalensi Kurus di bali yaitu 4,9% dan pada masing-masing kabupaten yaitu : Denpasar 8,1%, Gianyar 2,4%, Tabanan 6,1%, Badung 5,5%, Jembrana 7,7%, Buleleng 4,1%, Klungkung 4,8%, Karangasem 2,9%, dan Bangli 3,5% .

Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya peningkatan kegemukan pada anak adalah perubahan pola aktivitas fisik. Pola aktivitas fisik anak masa kini telah mengalami pergeseran dari zaman dulu yang lebih banyak bergerak menjadi lebih sedikit beraktivitas fisik. Sebagai contoh, dulu sering ditemui anak-anak bermain bola, petak umpet, atau lompat tali. Pada saat ini pola aktivitas fisik anak banyak terlihat anak-anak berada di Warung Internet (Warnet) untuk bermain game online, atau pada keluarga yang mampu, anak-anak berada di depan komputer atau bermain dengan Smartphone atau Gadget canggih pada waktu luangnya. Jika anak lebih sering berada di depan komputer atau lebih sering bermain gadget maka aktifitas fisik anak akan terganggu (Iqnahardianti,2013). Melakukan aktifitas fisik pada anak sangat penting untuk menunjang kesehatan dan kebugaran fisik anak. Aktifitas fisik yang biasa dilakukan adalah permainan tradisional, dimana permainan tradisional akan membantu anak untuk bergerak.

Permainan tradisional sangatlah populer sebelum teknologi masuk ke Indonesia. Dahulu, anak-anak bermain dengan menggunakan alat yang seadanya. Namun kini, mereka sudah bermain dengan permainan-permainan berbasis teknologi yang berasal dari luar negeri dan mulai meninggalkan mainan tradisional. Seiring dengan perubahan zaman, Permainan tradisional perlahan-lahan mulai terlupakan oleh anak-anak Indonesia (Iqnahardianti,2013). Hal ini menjadi salah satu alternatif bagi anak yang tidak suka berolahraga, karena dengan mereka melakukan permainan tradisional maka akan meningkatkan gerak tuuh anak. Contoh dari permainan tradisional bali antara lain : *meong - meongan, engkeb-engkeban* dan masih banyak lagi.

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi dan kebugaran fisik berdasarkan aktifitas permainan siswa di SD Negeri 8 Dauh Puri, Kota Denpasar.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional menggunakan metode purposive sampling dengan jenis rancangan penelitian *cross sectional*. Lokasi penelitian ini adalah di SD Negeri 8 Dauh Puri pada bulan Januari - Mei 2019. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anak kelas 4 dan 5 SD yang mengikuti permainan tradisional dan modern yang berjumlah 44 orang. Data Status Gizi dikumpulkan dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan lalu menghitung IMT dan Z-Score kemudian dikategorikan sangat kurus jika nilai Z-Score $>-3SD$, kurus -1 s/d -2 SD, Normal 1 s/d 2 SD, Gemuk 2 sd 3 SD, Obesitas >3 SD. Data Kebugaran fisik dikumpulkan dengan cara test lari multi tahap (*Bleep Test*), selanjutnya dibandingkan dengan norma kemudian dikategorikan baik pada laki-laki bila nilai VO_2max $48 \geq$ ml/kg/menit, baik pada perempuan bila nilai VO_2max $43 \geq$ ml/kg/menit, cukup pada laki-laki bila nilai VO_2max $37-47$ ml/kg/menit, cukup pada perempuan bila nilai VO_2max $31-42$ l/kg/menit, atau kurang pada laki-laki bila nilai VO_2max ≤ 36 ml/kg/menit, kurang pada perempuan bila nilai VO_2max ≤ 30 ml/kg/menit. Data jenis permainan dikumpulkan dengan cara membagikan kuesioner lalu diisi oleh siswa.

HASIL

Hasil Pengamatan Terhadap Variabel Penelitian.

Tingkat Kebugaran Fisik

Rata – rata (VO_2max) siswa adalah $32,14 \pm 5,28$ ml/kg/menit. Nilai tertinggi adalah $44,65$ ml/kg/menit, nilai terendah adalah $21,45$ ml/kg/menit. kebugaran fisik cukup sebanyak 23 orang (52,3%), dan sampel dengan kebugaran fisik kurang sebanyak 21 orang (47,7%).

Tabel 1
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Kebugaran Fisik

Kebugaran Fisik	f	%	Rata-rata VO ₂ max ± SD
Kurang	21	47,7	28,68 ± 3,60
Cukup	23	52,3	35,29 ± 4,58
Jumlah	44	100,0	32,14 ± 5,28

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar nilai VO₂max siswa dalam kategori cukup (52,3%).

Status Gizi

Rata-rata status gizi siswa adalah 1,43 SD±1,60 SD. Nilai tertinggi adalah 6,01 SD (obesitas) sedangkan nilai terendah adalah -0,52 SD (normal). Normal 21 orang (45,5%), gemuk 11 orang (25,0%), dan obesitas 12 orang (27,2%).

Tabel 2
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	f	%	Rata-rata Z-Score ± SD
Normal	21	47,8	0,46 ± 0,64
Gemuk	11	25,0	1,37 ± 0,17
Obesitas	12	27,2	3,38 ± 1,23
Jumlah	44	100,0	1,43 ± 1,60

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa lebih banyak siswa memiliki status gizi normal (47,8%).

Pola Aktifitas Permainan Tradisional Dan Modern

Permainan tradisional adalah permainan yang menggunakan alat-alat sederhana seperti metajog, meong-meongan dan megoak-goakan. Permainan modern adalah permainan yang menggunakan sarana teknologi seperti, gadget, computer, dan playstation. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Sebaran Sampel Berdasarkan Aktifitas Permainan

Aktifitas Permainan	f	%	Rata-rata Frekuensi Bermain±SD
Tradisional	16	36,4	1,69 ± 1,20
Modern	28	63,6	2,79 ± 0,83
Jumlah	44	100,0	2,36 ± 1,10

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel (63,6%) mengikuti permainan modern.

Sebaran Status Gizi Siswa Berdasarkan Kebugaran Fisik

Rata-rata nilai VO₂max anak yang berstatus gizi normal adalah 33,63 ml/kg/menit ± 5,03 ml/kg/menit.

Tabel 4
Sebaran Status Gizi Siswa Berdasarkan Kebugaran Fisik

Status Gizi	Kebugaran Fisik (Rata-rata VO ₂ max ± SD)
Normal	33,63 ± 5,03
Gemuk	29,51 ± 3,68
Obesitas	31,08 ± 6,14
Jumlah	32,09 ± 5,34

Sebaran Aktifitas Pemainan Siswa Berdasarkan Kebugaran Fisik

Rata-rata VO₂max anak yang mengikuti permainan modern adalah 32,33 ± 5,34 ml/kg/menit.

Tabel 5
Sebaran Aktifitas Permainan Siswa Berdasarkan Kebugaran Fisik

Jenis Permainan	Rata-rata VO ₂ max ± SD
Aktifitas Permainan Tradisional	31,93 ± 5,01
Aktifitas Permainan Modern	32,33 ± 5,34
Jumlah	32,18 ± 5,29

Sebaran Aktifitas Permainan Siswa Berdasarkan Status Gizi

Rata-rata Z-Score anak yang mengikuti permainan modern adalah 1,44±1,35 SD.

Tabel 6
Sebaran Aktifitas Permainan Siswa Berdasarkan Status Gizi

Aktifitas Permainan	Rata-rata Z-Score ± SD
Tradisional	1,42 ± 1,75
Modern	1,44 ± 1,35
Jumlah	1,43 ± 1,60

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata VO₂max anak yang berstatus gizi normal 33,63 ± 5,03 ml/kg/menit. Rata-rata VO₂max anak yang berstatus gizi gemuk 29,51 ± 3,68 ml/kg/menit. Rata-rata VO₂max anak yang berstatus gizi obesitas 31,08 ± 6,14 ml/kg/menit. Dengan demikian terdapat kecenderungan bahwa mereka yang status gizinya normal lebih banyak memiliki kebugaran fisik cukup. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mury Kuswari, 2016) pada 83 sampel yang terdiri dari kelas 3 dan kelas 4 tentang “Penilaian Status Kebugaran Anak Sekolah Dasar Duri Kepa 11 Jakarta Barat” yang menyatakan Status gizi sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang, karena status gizi menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik.

Untuk mendapatkan kebugaran fisik yang baik anak harus lebih banyak melakukan aktifitas fisik seperti bermain permainan tradisional contohnya, meong-meongan, juru pencar, dan macepetan. Hasil penelitain menunjukkan bahwa rata-rata VO₂max siswa yang mengikuti permainan tradisional 31,93 ± 5,01 ml/kg/menit. Rata-rata VO₂max anak yang mengikuti permainan modern adalah 32,33 ± 5,34 ml/kg/menit. Dengan demikian terdapat kecenderungan bahwa mereka dengan kebugaran fisik

cukup lebih banyak memiliki frekuensi pola aktifitas permainan yang baik dibandingkan dengan kebugaan fisik yang kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andi Hidayat dan Suroto, 2016) tentang “hubungan antara status gizi dan aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa” yang menyatakan bahwa naik dan turunnya angka pada nilai aktifitas fisik sering diikuti dengan naik dan turunnya nilai kebugaan jasmani siswa, hal ini dapat diartikan bahwa keduanya memiliki hubungan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suciati yang menyebutkan bahwa aktifitas fisik berdampak signifikan pada kebugaran jasmani siswa. Hal ini diperkuat dengan pernyataan Mutohir dan Maksum 2007 yang intinya menyebutkan bahwa tidak ada cara lain meraih kebugaran selain dengan melakukan aktifitas fisik.

Status gizi baik harus ditunjang dengan selalu melakukan aktifitas fisik dengan frekuensi dan durasi yang cukup. Dengan demikian jika anak rutin melakukan aktifitas fisik maka status gizi anak akan normal. Dengan status gizi normal anak akan bisa mencapai kebugaran fisik yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Z-Score anak yang mengikuti permainan tradisional adalah $1,42 \pm 1,75$ SD. Rata-rata Z-Score anak yang mengikuti permainan modern adalah $1,44 \pm 1,35$ SD. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Irhas Azizin, 2014) pada 27 sampel yang terdiri dari kelas IV dan V tentang “Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar” yang menyatakan hubungan kuat yang positif antara status gizi dengan aktivitas fisik sebesar 0,757 dengan kontribusi sebesar 57,3 %, sebagai bukti bahwa aktivitas fisik memerlukan dukungan faktor asupan nutrisi, maka hasil korelasi ini dapat menggambarkan antara status gizi dan aktivitas fisik harus berjalan seimbang dan searah. Dengan demikian semakin tinggi aktivitas yang dilakukan, maka semakin besar asupan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung kelangsungan aktivitas tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut : 1) Tingkat kebugaran fisik siswa SD Negeri 8 Dauh Puri sebagian besar 52,3% dalam kategori cukup. 2) Status gizi siswa SD 8 Dauh Puri lebih banyak 45,5 % berstatus gizi normal. 3) Aktifitas permainan siswa SD Negeri 8 Dauh Puri sebagian besar 63,6% mengikuti permainan modern. 4) Rata-rata nilai VO_2max anak yang berstatus gizi normal adalah $33,63 \pm 5,03$ ml/kg/menit, gemuk $29,51 \pm 3,68$ ml/kg/menit dan obesitas $31,08 \pm 6,14$ ml/kg/menit. 5) Rata-rata nilai VO_2max anak yang mengikuti permainan modern adalah $32,33 \pm 5,34$ ml/kg/menit dan rata-rata VO_2max anak yang mengikuti permainan tradisional $31,93 \pm 5,01$ ml/kg/menit. 6) Rata-rata Z-Score anak yang mengikuti permainan modern adalah $1,44 \pm 1,35$ SD, dan rata-rata Z-Score anak yang mengikuti permainan tradisional $1,42 \pm 1,75$ SD. Adapun saran yang dapat diberikan terhadap penelitian ini yaitu : 1) Status gizi siswa yang berada pada kategori gemuk dan obesitas agar melakukan penurunan berat badan guna mencapai status gizi normal/baik dan meningkatkan kebugaran fisik menjadi kategori cukup atau baik dengan cara mengurangi bermain permainan modern dan agar mengikuti permainan tradisional seperti bermain drama, mengok-goakan, meong-meongan dan metajog setidaknya 3 kali seminggu dengan durasi setiap kali bermain selama 30-60 menit.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suparyanto.2011. *Penilaian status gizi* (online). Tersedia dalam <http://drsuparyanto.blogspot.com/2011/05/konsep-status-gizi.html> (diakses pada 11 November 2010)
2. Supariasa, I Dewa Nyoman.2014. *Penilaian status Gizi*. Jakarta.Penerbit Buku Kedokteran EGC.
3. Iqnahardianti.2013. *Permainan Tradisional Indonesia* (online). Tersedia dalam digilib.uinsby.ac.id/11024/3/bab1.pdf (diakses pada 15 Januari 2019).

4. Riskesdas, 2013. *Riset kesehatan dasar* (online). Tersedia dalam <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf> (diakses pada 29 Januari 2019)
5. Azizin, Irhas, 2014. *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*. Surabaya (online). Tersedia dalam <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatanolahraga/article/viewFile/8107/8329> (diakses pada 26 Mei 2019)
6. Hidayat, Andi, Suroto, 2016. *Hubungan Antara Status Gizi dan Aktifitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa*. Surabaya (online). Tersedia dalam <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikanjasmani/article/download/19557/17875> (diakses pada 27 Mei 2019)