ARTIKEL RISET
URL artikel: http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig804

POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, AKTIVITAS OLAHRAGA SERTA TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SMP NEGERI 3 MENGWI BADUNG

Fransiska Kadek Desi Asri[1], I Wayan Ambartana[2], I Made Suarjana[3]
[1]Alumi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar
[2,3]Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar
email Penulis Korespondensi ([K]): fransiska.desiasri05@gmail.com

ABSTRACT

In Bali, lack of fruit and vegetable consumption in adolescents reaches 97,5%. This study aims to determine the pattern of vegetable and fruit consumption, sports activities and the level of physical fitness of students in Junior High School. This research was conducted at Junior High School Number 3 Mengwi, Badung in May 2019. This type of research was observational with a cross sectional design, the population in this study were all eighth grade students. The number of samples is 88 samples. The results of this study are known to be the majority of the sample (77.3%) including the type of consumption of less vegetables, the frequency of sample vegetable consumption was mostly (38.6%) less, and the amount of consumption of vegetable samples (100%) is less. Most types of fruit consumption (84.1%) are sufficient, the frequency of sample fruit consumption was mostly (51.1%) good, and the amount of consumption of sample fruit was mostly (76.1%) less. The sample sports activities were mostly (52.3%) moderate. The sample physical fitness level was mostly (81.8%) good. There was no trend between the type, frequency, and amount of vegetable consumption with physical fitness. There was no tendency between the type, frequency, and amount of fruit consumption with physical fitness. There is a tendency between sports activities with physical fitness.

Keywords: Vegetable Consumption, Fruit, Sports Activities, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Latar Belakang

GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama – sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup(1). Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) dalam Kemenkes RI (2017) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah – buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) (2). Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia usia >10 tahun masih kurang yaitu sebesar 93,6%, sedangkan konsumsi sayur dan buah pada remaja di Provinsi Bali di tahun 2013 juga masih termasuk kurang yaitu sebesar 97,5%(3).

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang diperlukan untuk proses metabolisme tubuh. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh untuk mengatur proses dalam tubuh. Apabila konsumsi vitamin

dan mineral ini tidak memenuhi kebutuhan tubuh, maka tubuh akan mengalami defisiensi vitamin dan mineral yang dapat mengakibatkan berkurangnya daya tahan tubuh[(4)].

Tujuan

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu menggambarkan pola konsumsi sayur dan buah, aktivitas olahraga serta tingkat kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung, sedangkan tujuan khususnya yaitu mengukur tingkat kebugaran jasmani, mengukur pola konsumsi sayur (jenis, frekuensi, dan jumlah), mengukur pola konsumsi buah (jenis, frekuensi, dan jumlah), mengukur aktivitas olahraga, menentukan keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan pola konsumsi sayur (jenis, frekuensi, dan jumlah), menentukan keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan pola konsumsi buah (jenis, frekuensi, dan jumlah) dan menentukan keterkaitan antara kebugaran jasmani dengan aktivitas olahraga pada siswa di SMP Negeri 3 Mengwi Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Mengwi Badung pada bulan Mei 2019. Jenis penelitian adalah observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII berjenis kelamin laki – laki maupun perempuan yang berusia 13 – 15 tahun dan terdaftar sebagai siswa di SMP Negeri 3 Mengwi. Sampel berjumlah 88 orang, penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data identitas dan aktivitas olahraga dengan cara pengisian kuesioner secara langsung oleh sampel yang sebelumnya telah diberi penjelasan. Data pola konsumsi sayur dan buah dikumpullkan dengan wawancara langsung menggunakan form *SQ-FFQ*. Data tingkat kebugaran jasmani dikumpulkan dengan melakukan dua tes yaitu tes lari cepat 50 meter dan *sit-up* 60 detik.

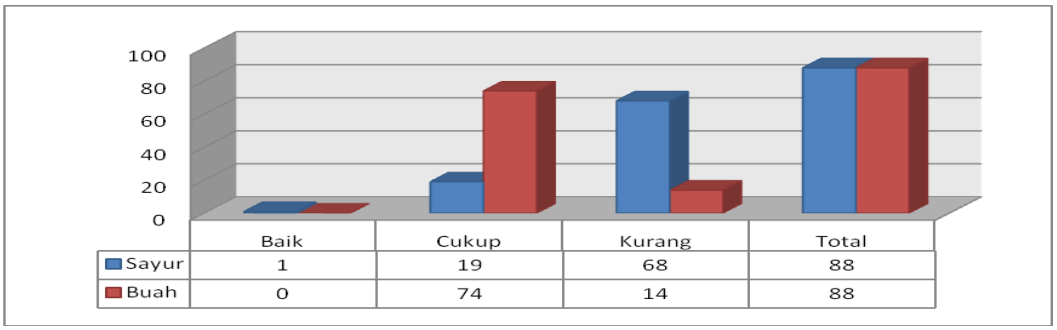
Data pola konsumsi sayur dan buah yang meliputi jenis, frekuensi, dan jumlah dikonversi ke dalam satuan hari dengan membagi tujuh apabila konsumsi dalam minggu dan membagi 30 apabila konsumsi dalam bulan. Jenis konsumsi sayur dikategorikan baik : ≥ 4 jenis sayur, cukup : 2 – 3 jenis sayur, dan kurang : ≤ 1 jenis sayur, frekuensi konsumsi sayur dikategorikan baik: ≥ 3 kali sehari, cukup : 2 kali sehari, dan kurang : ≤ 1 kali sehari, jumlah konsumsi sayur dikategorikan baik baik: ≥ 300 gram/hari, kurang : < 300 gram/hari. Jenis konsumsi buah dikategorikan baik : > 2 jenis buah, cukup : 1-2 jenis buah, dan kurang : < 1 jenis buah, frekuensi konsumsi buah baik : ≥ 2 kali sehari, cukup : 1 kali sehari, dan kurang : < 1 kali sehari, jumlah konsumsi buah dikategorikan baik : ≥ 150 gram/hari dan kurang : < 150 gram/hari[(5)].

Data aktifitas olahraga dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu berat, sedang, dan ringan. Data tingkat kebugaran jasmani dikumpulkan dengan melakukan 2 tes, setelah kedua tes dilakukan hasil nilai dari kedua tes dijumlah kemudian dibagi 2 selanjutnya dikategorikan menjadi 5 yaitu sangat baik jumlah nilai 5, baik jumlah nilai 4, sedang jumlah nilai 3, kurang jumlah nilai 2, dan kurang sekali jumlah nilai 1. Data pola konsumsi sayur dan buah, aktivitas olahraga, dan tingkat kebugaran jasmani disajikan dalam tabulasi dan diuraikan secara deskriptif. Keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani dengan pola konsumsi sayur dan buah serta keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas olahraga disajikan dalam tabulasi dan diuraikan secara deskriptif.

HASIL

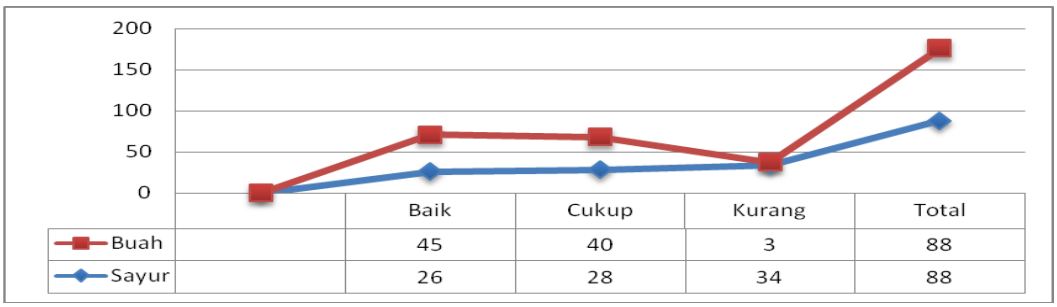
SMP Negeri 3 Mengwi yang berdiri sejak tahun 1982 merupakan salah satu SMP Negeri yang terletak di Kabupaten Badung Provinsi Bali, tepatnya beralamatkan di Br. Sengguan, Desa Buduk, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. Dalam penelitian ini sampel adalah siswa kelas VIII H, kelas VIII I, dan kelas VIII K yang berjenis kelamin laki – laki maupun perempuan. Rata – rata umur sampel yaitu berumur 13 – 15 tahun. Dilihat dari jenis kelamin, sampel sebagian besar berjenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 45 orang (51,1%) dan perempuan sebanyak 43 orang (48,9%).

Berdasarkan Gambar 1 dapat diketahui bahwa jenis konsumsi sayur sampel sebagian besar termasuk kategori kurang yaitu sebanyak 68 sampel (77,3%) dan jenis konsumsi buah sampel sebagian besar termasuk kategori cukup yaitu sebanyak 74 sampel (84,1%).



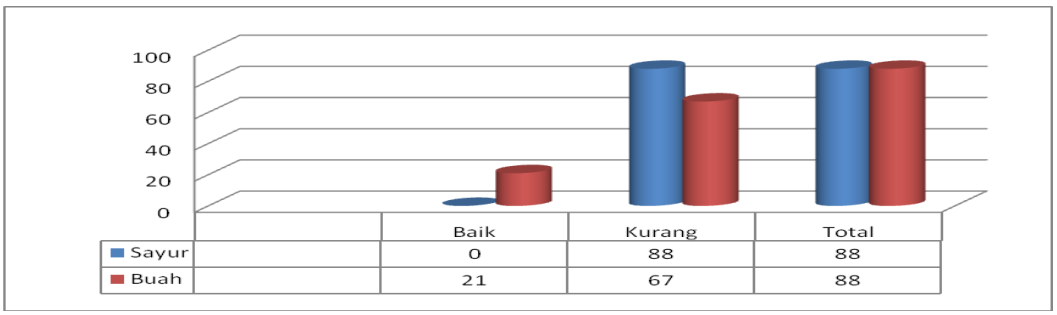
Gambar 1. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan Gambar 2 frekuensi konsumsi sayur sampel (38,6%) termasuk kategori kurang yaitu frekuensi mengonsumsi sayur kurang atau sama dengan satu kali dalam satu hari dan frekuensi konsumsi buah sampel (51,1%) termasuk kategori baik yaitu frekuensi mengonsumsi buah lebih atau sama dengan 2 kali dalam satu hari.



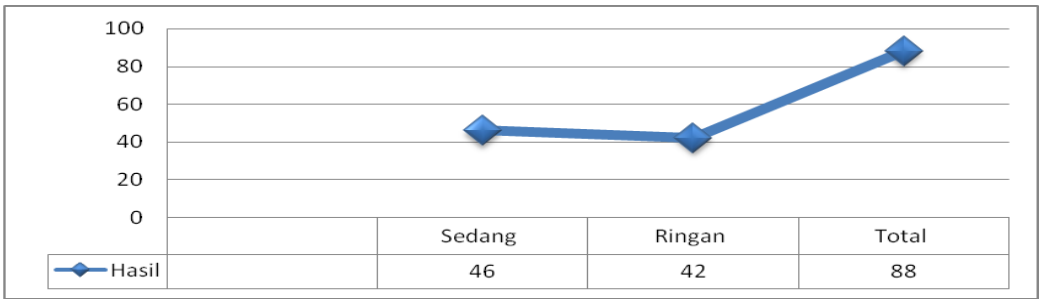
Gambar 2. Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan Gambar 3 jumlah konsumsi sayur sampel (100%) termasuk dalam kategori kurang dengan jumlah konsumsi kurang dari 300 gram per hari. Demikian juga jumlah konsumsi buah sampel (76,1%) termasuk dalam kategori kurang dengan jumlah konsumsi per hari kurang dari 150 gram.



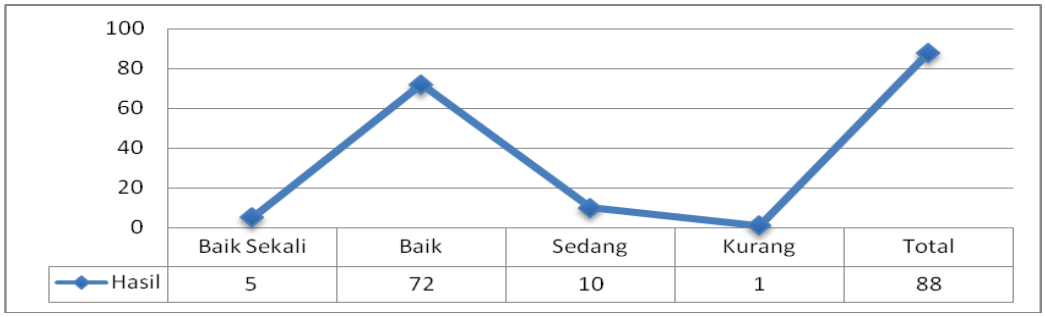
Gambar 3. Sebaran Sampel Berdasarkan Jumlah Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan Gambar 4 dapat dilihat bahwa aktivitas olahraga sebagian sampel yaitu 46 sampel (52,3%) termasuk ke dalam kategori sedang dan 42 sampel (47,7%) termasuk dalam katagori ringan.



Gambar 4. Sebaran Sampel Berdasarkan Kebugaran Jasmani

Berdasarkan Gambar 5 dapat diketahui bahwa dari 88 sampel, ternyata sebagian besar mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik yaitu sebanyak 72 sampel (81,8%) hanya 1 sampel (1,14%) yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani kurang.



Gambar 5. Sebaran Sampel Berdasarkan Kebugaran Jasmani

Tabel 1 memperlihatkan keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani dengan pola konsumsi sayur. Dari 72 sampel yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sebagian besar jenis konsumsi sayurnya termasuk kurang yaitu sebanyak 56 sampel (77,8%), dan semua (100%) sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori kurang, jenis konsumsi sayurnya termasuk kurang. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada kecendrungan keterkaitan antara jenis konsumsi sayur dengan kebugaran jasmani. Sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori baik sebagian besar frekuensi konsumsi sayurnya termasuk kurang yaitu sebanyak 56 sampel (77,8%), dan semua (100%) sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori kurang, beda frekuensi konsumsi sayurnya termasuk kurang. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada kecendrungan keterkaitan antara frekuensi konsumsi sayur dengan kebugaran jasmani. Sampel yang mempunyai kebugaran jasmani baik dengan jumlah konsumsi sayur kurang yaitu sebanyak 72 sampel (100%) dan semua (100%) sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori kurang, jumlah konsumsi sayurnya termasuk kurang. Jadi berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada kecenderungan semakin banyak mengkonsumsi sayur maka kebugaran jasmani sampel menjadi semakin baik.

Tabel 1
Sebaran Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pola Konsumsi Sayur Sampel

Variabel	Kebugaran Jasmani			
	Baik		Kurang	
	f	%	f	%
Jenis Konsumsi Sayur				
Baik	1	1,4	0	0
Cukup	15	20,8	0	0
Kurang	56	77,8	1	100,0
Frekuensi Konsumsi Sayur				
Baik	21	29,2	0	0
Cukup	22	30,6	0	0
Kurang	29	40,3	1	100,0
Jumlah Konsumsi Sayur				
Kurang	72	100,0	1	100,0
Total	72	100,0	1	100,0

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar sampel mempunyai kebugaran jasmani baik dengan jenis konsumsi buah cukup yaitu sebanyak 62 sampel (86,1%), dan semua (100%) sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori kurang, jenis konsumsi buahnya termasuk cukup. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada kecendrungan keterkaitan antara jenis konsumsi buah dengan kebugaran jasmani.

Tabel 2
Sebaran Kebugaran Jasmani Berdasarkan Pola Konsumsi Buah Sampel

Variabel	Kebugaran Jasmani			
	Baik		Kurang	
	f	%	f	%
Jenis Konsumsi Buah				
Cukup	62	86,1	1	100,0
Kurang	10	13,9	0	0
Frekuensi Konsumsi Buah				
Baik	37	51,4	0	0
Cukup	32	44,4	1	100,0
Kurang	3	4,2	0	0
Jumlah Konsumsi Buah				
Baik	17	23,6	0	0
Kurang	55	76,4	1	100,0
Total	72	100,0	1	100,0

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar sampel mempunyai kebugaran jasmani baik dengan frekuensi konsumsi buah baik yaitu sebanyak 37 sampel (51,4%), dan semua (100%) sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori kurang, frekuensi konsumsi buahnya termasuk cukup. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada kecendrungan keterkaitan antara frekuensi konsumsi buah dengan kebugaran jasmani. Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat dilihat juga bahwa sampel yang memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan katagori baik, sebagian besar yaitu sebanyak 55 sampel (76,4%) jumlah konsumsi buahnya termasuk kurang, dan semua (100%) sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori kurang, jumlah konsumsi buahnya termasuk kurang. Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada kecenderungan semakin banyak mengkonsumsi buah maka kebugaran jasmani sampel menjadi semakin baik.

Tabel 3
Sebaran Kebugaran Jasmani Berdasarkan Aktivitas Olahraga Sampel

Aktivitas Olahraga	Kebugaran Jasmani							
	Baik Sekali		Baik		Sedang		Kurang	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Sedang	4	80,0	38	52,8	4	40,0	0	0
Ringan	1	20,0	34	47,2	6	60,0	1	100,0
Total	5	100,0	72	100,0	10	100,0	1	100,0

Berdasarkan Tabel 3 di atas sampel dengan tingkat kebugaran jasmaninya baik, sebagian besar aktivitas olahraganya termasuk aktivitas sedang yaitu sebanyak 38 sampel (52,8%). Sebaliknya pada sampel yang tingkat kebugaran jasmaninya sedang, sebagian besar aktivitas olahraganya termasuk ringan yaitu sebanyak 6 sampel (60%). Berdasarkan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada kecenderungan semakin baik aktivitas olahraga yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani sampel akan semakin baik.

PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan dari 88 sampel sebagian besar sampel memiliki tingkat kebugaran jasamani baik (81,1%) dan (1,14%) sampel dengan tingkat kebugaran jasmani kurang. Sebagian besar sampel mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik dikarenakan pada saat pelaksanaan tes kebugaran jasmani sampel melakukan tes dengan semangat dan bersugguh – sungguh dan tes kebugaran jasmani dilakukan pada pagi hari. Dari hasil aktivitas olahraga yang dilakukan sampel sebanyak 46 sampel (52,3%) mempunyai aktivitas olahraga sedang atau mempunyai kebiasaan olahraga diluar jam olahraga di sekolah. Sedangkan 42 sampel (47,7%) mempunyai aktivitas olahraga ringan atau tidak memiliki kebiasaan olahraga diluar jam pelajaran olahraga di sekolah. Kegiatan olahraga yang biasa dilakukan di luar jam pelajaran olahraga di sekolah seperti lari, voli, sepak bola, basket, dan bulutangkis. Kebugaran jasmani secara langsung dipengaruhi oleh aktivitas olahraga, penelitian ini mengaitkan antara tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas olahraga terlihat bahwa ada kecenderungan keterkaitan antara tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas olahraga, dari 72 sampel dengan tingkat kebugaran jasmani baik sebagian besar aktivitas olahraganya termasuk sedang yaitu sebanyak 38 sampel (52,8%). Sebaliknya sampel dengan tingkat kebugaran jasmani sedang sebagian besar aktivitas olahraganya termasuk kategori ringan yaitu sebanyak 6 sampel (60%). Hasil ini menunjukkan ada kecenderungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas olahraga sampel, semakin rutin aktivitas olahraga yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmani sampel akan semakin baik. Hal ini sejalan dengan penelitian[(6)] yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Jumlah konsumsi sayur sampel (100%) termasuk dalam kategori kurang dan jumlah konsumsi buah sampel (76,1%) termasuk dalam kategori kurang. Kurangnya jumlah konsumsi sayur dan buah pada sampel dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesukaan dan ketersediaan sayur dan buah yang jarang di rumah. Kebugaran Jasmani secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi, penelitian ini mengaitkan kecenderungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan jenis konsumsi sayur, terlihat bahwa tidak ada kecenderungan semakin banyak jenis sayur yang dikonsumsi maka kebugaran jasmani sampel menjadi semakin baik, karena dari 72 sampel sebagian besar mempunyai kebugaran jasmani baik dengan jenis konsumsi sayur kurang yaitu sebanyak 56 sampel (77,8%), dan semua (100%) sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori kurang, jenis konsumsi sayurnya termasuk kurang. Dari hasil pengamatan terlihat bahwa sampel yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik dan kurang memiliki rata – rata konsumsi sayur yang kurang bervariasi dimana konsumsi sayurnya yaitu 1 jenis sayur per hari. Sayur yang paling sering dikonsumsi sampel antara lain seperti sayur bayam, kangkung, nangka, dan kacang panjang. Tingkat kebugaran jasmani secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi, penelitian ini mengaitkan tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi konsumsi sayur, terlihat bahwa tidak ada kecenderungan tingkat kebugaran jasmani

dengan frekuensi konsumsi sayur, karena dari 72 sampel sebagian besar sampel mempunyai kebugaran jasmani baik dengan frekuensi konsumsi sayur kurang yaitu sebanyak 29 sampel (40,3%), dan semua (100%) sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori kurang, frekuensi konsumsi sayurnya termasuk kurang. Dari hasil pengamatan terlihat bahwa sampel dengan tingkat kebugaran jasmani baik rata – rata kurang sering mengonsumsi sayur atau sama dengan hanya mengonsumsi sayur 1 kali dalam sehari.Sayuran sangat dianjurkan untuk dikonsumsi setiap harinya, sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur. Kebugaran jasmani secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi, penelitian ini mengaitkan antara kebugaran jasmani dengan jumlah konsumsi sayur, terlihat bahwa tidak ada kecenderungan sampel yang mengonsumsi sayur lebih banyak maka tingkat kebugaran jasmaninya menjadi semakin baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari sebagian besar sampel mempunyai kebugaran jasmani baik dengan jumlah konsumsi sayur kurang yaitu sebanyak 72 sampel (100%), dan semua (100%) sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori kurang, jumlah konsumsi sayurnya termasuk kurang. Dari pengamatan yang dilakukan terlihat bahwa jumlah konsumsi sayur sampel kurang dari 300 gram dalam sehari hal ini dipengaruhi oleh faktor kesukaan dan ketersediaan sayur yang kurang/jarang dirumah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari 72 sampel sebagian besar sampel mempunyai kebugaran jasmani baik dengan jenis konsumsi buah cukup yaitu sebanyak 62 sampel (86,1%), dan semua (100%) sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori kurang, jenis konsumsi buahnya termasuk cukup, dari hasil pengamatan terlihat bahwa sampel dengan tingkat kebugaran jasmani baik maupun kurang memiliki jenis konsumsi buah cukup yaitu mengonsumsi buah 1 – 2 jenis buah dalam sehari. Buah yang paling sering dikonsumsi oleh sampel antara lain seperti buah pisang dan jeruk. Kebugaran jasamani secara laangsung dipengaruhi oleh pola konsumsi, penelitian ini mengaitkan antara tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi konsumsi buah, terlihat bahwa tidak ada kecenderungan antara frekuensi konsumsi buah dengan tingkat kebugaran jasmani sampel. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dari 72 sampel sebagian besar sampel mempunyai kebugaran jasmani baik dengan frekuensi konsumsi buah baik yaitu sebanyak 37 sampel (51,4%), dan semua (100%) sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori kurang, frekuensi konsumsi buahnya termasuk cukup. Dari pengamatan yang dilakukan frekuensi konsumsi buah sampel termasuk kategori baik yaitu mengonsumsi buah lebih dari atau sama dengan 2 kali dalam seharinya dari wawancara yang dilakukan dapat diketahui bahwa sebagain besar sampel lebih menyukai buah daripada sayur. Kebugaran jasmani secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi, penelitian ini mengaitkan antara kebugaran jasmani dengan jumlah konsumsi buah, dari hasil penelitian yang dilakukan tingkat kebugaran jasmani baik (76,4%) jumlah konsumsi buah termasuk ke dalam kategori kurang, dan semua (100%) sampel yang kebugaran jasmaninya termasuk katagori kurang, jumlah konsumsi buahnya termasuk kurang. Dari pengamatan yang dilakukan kurangnya jumlah konsumsi buah sampel dipengaruhi oleh faktor ketersediaan buah yang jarang dirumah dan kurang bervariasinya jenis buah yang dikonsumsi. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecenderngan keterkaitan antara jumlah konsumsi buah dengan tingkat kebugaran jasmani sampel. Hal ini sejalan dengan penelitian [(7)] yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara konsumsi vitamin C dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani ditentukan dari pemenuhan kebutuhan zat gizi mikro dan zat gizi makro. Selain dari pemenuhan kebutuhan zat gizi mikro, untuk dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik pemenuhan zat gizi makro juga perlu diperhatikan. Zat gizi makro terdiri dari energi, protein, lemak dan karbohidrat. Adanya hubungan asupan energi dengan kebugaran jasmani terkait dengan keseimbangan energi yang mengacu pada masuknya energi diperoleh dari makanan dan pengeluaran energi yang digunakan dalam aktivitas sehari-hari sehingga asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat berhubungan dengan kebugaran jasamani [(8)].

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 3 Mengwi dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa sebagian besar (81,8%) baik dan hanya (1,14%) kurang. Jenis sayur yang dikonsumsi siswa sebagian besar (77,3%) termasuk kategori kurang. Frekuensi konsumsi sayur siswa sebagian besar (38,6%) termasuk kategori kurang. Jumlah sayur yang dikonsumsi siswa (100%) termasuk kategori kurang. Jenis buah yang dikonsumsi siswa sebagian besar (84,1%) termasuk

kategori cukup. Frekuensi konsumsi buah siswa sebagian besar (51,1%) termasuk kategori baik. Jumlah buah yang dikonsumsi siswa sebagian besar (76,1%) termasuk kategori kurang. Aktivitas olahraga siswa sebagian besar (52,3%) termasuk kategori aktivitas olahraga sedang. Tidak ada kecenderungan keterkaitan antara pola konsumsi (jenis, frekuensi, dan jumlah) sayur dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Tidak ada kecenderungan keterkaitan antara pola konsumsi (jenis, frekuensi, dan jumlah) buah dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Ada kecenderungan keterkaitan antara aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga diharapkan siswa SMP Negeri 3 Mengwi meningkatkan konsumsi sayur dan buah yang dapat dilakukan dengan meningkatkan variasi jenis konsumsi sayur dan buah, frekuensi konsumsi sayur dan buah serta meningkatkan jumlah konsumsi sayur dan buah dalam seharinya yang dapat dilakukan dengan lebih banyak mengonsumsi buah lokal seperti buah pepaya, apel, melon dan semangka serta sayuran seperti buncis, tauge, tomat, dan wortel. Rutinnya olahraga yang dilakukan diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani untuk menunjang aktivitas sehari – hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes, RI (2016, November 15). *Germas Wujudkan Indonesia Sehat*. Dipetik November 10, 2018, dari www.depkes.go.id
2. _____ (2017, Januari 25). *Hari Gizi Nasional 2017: Ayo Makan Sayur dan Buah Setiap Hari* . Dipetik November 10, 2018, dari www.kemkes.go.id
3. _____ (2013). *Riskesdas : Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah* . Jakarta: Lembaga Penerbit Bada penelitia dan Pengembanagan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
4. Gustiara, I. (2013). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru. *Jurnal Precure* , 50 - 57.
5. Dewantari, N. M., & Widiani, A. (2011). Fruits And Vegetables Consumption Pattern in School Children. *Jurnal Skala Husada*, 11-125.
6. Indresti, J. (2017). *Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani Pada Siswa Skadik 105 Wara Lanud Adisutjipto*. Yogyakarta: Universitas Alma Atta Yogyakarta.
7. Nuraini, R. (2010). Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Besi dan Vitamin C dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan* , 48 - 57.
8. Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal of Sport Sciences and Fitness* , 32 - 36.