

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingkat indeks kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat 2010 yang perlu diukur secara berkala. Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaan sehingga tingkat produktivitas akan meningkat (Hidayat dan Hadi, 2004).

Pada dasarnya pendidikan jasmani ialah suatu bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Hasil yang diharapkan dari pendidikan jasmani selain penguasaan berbagai keterampilan gerak dasar juga kondisi fisik atau derajat sehat yang baik, sehingga dihasilkan tingkat kebugaran jasmani yang prima (Soetopo, 2003).

Membiasakan makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh, meningkatkan kondisi fisik agar tetap prima, meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi yang dapat memudahkan menyerap informasi. Kebiasaan makan pagi juga dapat membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Makan pagi akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki resiko menderita gangguan kesehatan berupa

menurunnya kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain, lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan (Sulistyoningsih, 2011).

Bagi anak sekolah, status gizi saat ini akan mempengaruhi kondisi tubuh seseorang. Kebutuhan asupan zat gizi yang tidak terpenuhi dengan baik akan mengakibatkan menurunnya kondisi tubuh secara keseluruhan sehingga gairah untuk belajar menjadi hilang (Sunarti, 2006).

Makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus terpenuhi secara kualitas maupun kuantitas. Makanan yang seimbang baik kuantitas maupun kualitasnya akan mendukung kemampuan anak dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Aktivitas anak tersebut bisa terlaksana dengan baik, apabila kondisi jasmani dan rohani anak tersebut baik pula. Kondisi jasmani yang baik itu diperoleh dari sering tidaknya anak berlatih olahraga seperti: lari, bersepeda, berenang, jalan kaki dan sebagainya. Semua itu akan meningkatkan kesegaran jasmani yang optimal, dengan kesegaran jasmani yang optimal otomatis tingkat daya tahan aerobik juga akan meningkat (Sharkey, 2003).

Hasil dari penelitian kebiasaan makan pagi siswa pada sekolah dasar di daerah Semarang yang dilakukan pada tahun 2005, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yaitu 65,71% memiliki kebiasaan makan pagi yang baik dan selebihnya yaitu 25,71% dalam kategori cukup baik dan 8,58% dalam kategori sangat baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan makan pagi pada anak sudah baik dan masih perlu ditingkatkan lagi. Kebiasaan makan pagi yang diterapkan dengan baik maka akan berpengaruh terhadap kebugaran dan peningkatan kondisi tubuh. Kebutuhan zat gizi yang dapat terpenuhi di pagi hari dapat meningkatkan konsentrasi dan memudahkan

anak untuk melakukan segala aktivitas yang dilakukan disekolah (Triyanti, 2005).

Penataan makanan yang baik merupakan bagian dari gaya dan perilaku hidup sehat untuk memperoleh derajat sehat dan bugar. Seseorang dikategorikan memiliki derajat kebugaran (*fitness*) yang baik apabila memiliki kemampuan untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa kelelahan yang berlebihan dan dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2007).

Tingkat kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, asupan makan dan kebiasaan merokok. Asupan makan merupakan faktor dominan yang menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Perlu adanya peningkatan energi untuk mempertahankan kebugaran seseorang (Nirwandi, 2008).

Hasil penelitian Puspitasari (2010), pada SD di Kecamatan Kartasura menunjukkan konsumsi energi siswa sebagian besar tergolong defisit tingkat berat sebanyak 28 siswa (51,90%). Kesegaran jasmani siswa sebagian besar adalah sangat baik yaitu sebanyak 40 siswa (74,10%). Menurut hasil penelitian lain, menunjukkan bahwa 47,2% anak SD mempunyai tingkat kesegaran jasmani sedang dan 25,6% mempunyai tingkat kesegaran jasmani kurang dan kurang sekali. Individu yang kurang gizi mempunyai kemampuan bergerak yang lebih rendah dibandingkan dengan yang cukup gizi, kemampuan akan menjadi berkurang dengan habisnya cadangan makanan selama melangsungkan suatu kegiatan. Semakin baik status gizi anak maka tingkat kesegaran jasmani akan semakin baik pula (Hidayat dan Hadi, 2004).

Menurut hasil survei pendahuluan pada tahun 2011 pada anak kelas V SD Negeri di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo dari 4 Sekolah Dasar Negeri diperoleh data yaitu dari 128 anak sebanyak 35 siswa (27,00%) yang tidak sarapan. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik mengambil judul hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

B. Perumusan Masalah

Adakah hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Negeri di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Negeri di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui kebiasaan makan pagi pada siswa SD.
- b. Mengukur dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD.
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Bagi siswa penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat kesegaran jasmani. Tingkat kesegaran jasmani siswa dapat meningkat dengan cara pemenuhan kebutuhan energi dan diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa.

2. Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah dasar penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada sekolah agar memasukkan informasi mengenai pengetahuan gizi melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

3. Bagi orang tua murid

Bagi orang tua murid penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang kebiasaan makan pagi yang dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa sehingga orang tua murid senantiasa menerapkan kebiasaan makan pagi secara rutin.

4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dan menambah wawasan, pengetahuan serta pengalaman tentang hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa sekolah dasar.