

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas sumber daya manusia (SDM) memiliki peranan penting dalam pembangunan bangsa. Perkembangan ilmu dan pengetahuan (iptek) yang kini berlangsung amat cepat dan menjadi barometer kemajuan suatu bangsa, membutuhkan SDM berkualitas tinggi (Sibuea, 2002). Anak merupakan salah satu aset sumber daya manusia di masa depan yang perlu mendapat perhatian khusus. Adanya peningkatan dan perbaikan kualitas hidup anak merupakan salah satu upaya yang penting bagi kelangsungan hidup suatu bangsa. Kualitas hidup anak dapat dilihat dari segi kesehatannya melalui keadaan status gizi yang baik dan merupakan salah satu indikator pembangunan. Status gizi anak merupakan satu dari delapan tujuan yang akan dicapai dalam *Millenium Development Goals (MDGs)* 2015 yang di adopsi dari PBB Tahun 2000 (Todaro, 2005).

Anak Sekolah Dasar (SD) adalah investasi bangsa yang kelak akan menjadi generasi penerus perjuangan bangsa, sehingga perlu dipertahankan dan ditingkatkan kualitas sumber daya manusianya dari segi kesehatan dan intelektualnya. Anak sekolah dasar merupakan salah satu golongan yang rawan gizi (Judarwanto, 2006). Rendahnya status gizi anak-anak sekolah akan berdampak negatif terhadap peningkatan kualitas SDM. Masalah gizi pada anak usia sekolah yang utama hingga saat ini adalah Kurang Energi Protein (KEP), Obesitas, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), Kurang Vitamin A dan Anemia Defisiensi Besi (Depkes, 2008).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 bahwa di Indonesia prevalensi kependekan pada anak umur 6-12 tahun adalah 30,7% yang terdiri dari 12,3 % sangat pendek dan 18,4 % pendek. Prevalensi kegemukan pada anak umur 6-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8% atau masih diatas 5,0%. Prevalensi kekurusan pada anak umur 6-12 tahun (IMT/U) adalah 12,2% terdiri dari 4,6% sangat kurus dan 7,6% kurus. Prevalensi status gizi pada anak umur 6-12 tahun (TB/U) menurut Provinsi Jawa Tengah, Riskesdas tahun 2013 adalah terdiri dari sangat pendek 11,7%, pendek 18,3%. Prevalensi status gizi pada anak umur 6-12 tahun (IMT/U) adalah 11,2% terdiri dari sangat kurus 4,0%, kurus 7,2% dan gemuk 18,8%.

Pentingnya gizi bagi anak sekolah adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan, sumber energi, berpikir, penunjang berbagai aktivitas fisik, untuk menjaga daya tahan tubuh maupun untuk kesegaran jasmani (Devi, 2012). Kekurangan gizi pada anak sekolah akan berdampak pada aktivitas siswa di sekolah antara lain, *sluggishness* (lesu), mudah letih/lelah, hambatan pertumbuhan (*stunting*), kurang gizi pada masa dewasa dan penurunan pencapaian prestasi di sekolah (Elnovriza, 2008).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mulai meningkat pada anak usia sekolah seperti pergi dan pulang sekolah, bermain dengan teman, kursus, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) dan mempersiapkan pekerjaan untuk esok harinya, akan meningkatkan kebutuhan energi. Apabila anak tidak memperoleh energi sesuai kebutuhannya maka akan terjadi pengambilan cadangan lemak untuk memenuhi kebutuhan energi, sehingga anak menjadi lebih kurus (Khomsan dkk, 2010). Asupan energi yang berlebih

dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan (Hidayati dkk, 2010). *Overweight* dari segi kesehatan merupakan salah satu masalah gizi, akibat dari aktivitas fisik yang kurang, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara pemasukan dan pemakaian energi (Suandi, 2004). Berdasarkan survei RISKESDAS tahun 2013 diketahui jika 26,1% penduduk Indonesia diatas 10 tahun ke atas memiliki aktivitas fisik kurang.

Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dapat menentukan tingkat kesegaran jasmani, untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, manusia memerlukan kesegaran jasmani yang baik pula. Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan langsung dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan (Hudain, 2011).

Irianto (2007) berpendapat bahwa orang yang memiliki kesegaran jasmani kurang tidak akan dapat melakukan tugas sehari-hari dengan baik seperti belajar di sekolah, bermain, olahraga dan kegiatan pengisian waktu luang lainnya. Menurut Ray (2002), kegemukan menyebabkan terjadinya penurunan kesegaran jasmani. Hal ini didukung oleh penelitian Janssen dan Leblanc (2010), bahwa murid yang memiliki kesegaran jasmani yang baik ditemukan pada murid yang mempunyai status gizi normal sedangkan kesegaran jasmani yang rendah/kurang ditemukan pada murid yang berstatus gizi lebih.

Hasil analisis data kebugaran jasmani yang dikumpulkan pada kegiatan *Sport Development Index* (SDI) tahun 2006 menunjukkan bahwa kebugaran jasmani masyarakat Indonesia 37,4% masuk kategori kurang sekali, 43,9% kurang, 13,55% sedang dan hanya 5,15% yang masuk kategori baik dan baik sekali (Maksum, 2007 dalam Syamisa, 2011). Hal ini cukup memprihatinkan karena tingkat kebugaran jasmani tergolong masih sangat rendah. Hasil penelitian Kholida tahun 2013 dengan indikator BB/TB di SD Negeri Banyuanyar III Kota Surakarta, prevalensi siswa yang mengalami status gizi kurus sekali sebesar 45,24%.

Berdasarkan teori dan kenyataan yang ada serta yang dapat diamati oleh peneliti di lapangan bahwa jarang sekali guru dan orang tua murid yang memperhatikan keadaan gizi siswanya dan masyarakat masih belum mengerti dan memahami pentingnya status gizi, tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki putra-putrinya. Berorientasi dengan hal tersebut, status gizi, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani merupakan masalah yang penting untuk dikaji, maka penulis ingin meneliti tentang perbedaan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani antara anak sekolah yang memiliki status gizi normal dengan berstatus gizi tidak normal di SD Negeri Banyuanyar III Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada perbedaan aktivitas fisik antara anak sekolah yang memiliki status gizi normal dan status gizi tidak normal di SD Negeri Banyuanyar III Surakarta?

2. Apakah ada perbedaan kesegaran jasmani antara anak sekolah yang memiliki status gizi normal dan status gizi tidak normal di SD Negeri Banyuanyar III Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui perbedaan aktivitas fisik dan kesegaran jasmani antara anak sekolah yang memiliki status gizi normal dan status gizi tidak normal di SD Negeri Banyuanyar III Surakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat aktivitas fisik anak sekolah yang memiliki status gizi normal dan tidak normal di SD Negeri Banyuanyar III Kota Surakarta
- b. Mengetahui tingkat kesegaran jasmani anak sekolah yang memiliki status gizi normal dan tidak normal di SD Negeri Banyuanyar III Kota Surakarta
- c. Menganalisis perbedaan tingkat aktivitas fisik antara anak sekolah yang memiliki status gizi normal dan status gizi tidak normal di SD Negeri Banyuanyar III Kota Surakarta
- d. Menganalisis perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara anak sekolah yang memiliki status gizi normal dan status gizi tidak normal di SD Negeri Banyuanyar III Kota Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran, informasi, dan masukan kepada kepala sekolah dan guru bidang olahraga tentang perbedaan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada anak yang berstatus gizi normal dan tidak normal serta supaya lebih memperhatikan keadaan gizi dan tingkat kebugaran jasmani murid dengan melalui suatu pendekatan untuk memberi pengertian kepada orang tua murid agar selalu memperhatikan kebutuhan gizi dan berusaha untuk selalu mengupayakan peningkatan status gizi anak-anaknya sehingga dapat menunjang tercapainya proses belajar mengajar yang optimal.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan, khususnya wali murid tentang pentingnya status gizi dan kebugaran jasmani sehingga dapat lebih memperhatikan asupan gizi anaknya dengan pemberian makanan sehat bergizi agar terwujudnya status gizi anak yang baik untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang baik.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Instansi terkait seperti Puskesmas Banyuanyar dan Dinas Kesehatan Kota Surakarta dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan masukan dalam penyusunan program-program kesehatan yang berkaitan dengan gizi dan untuk memperhatikan dan membina serta meningkatkan kualitas kebugaran jasmani anak sekolah dasar, sesuai dengan pola pembinaan generasi yang ada.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup materi pada penelitian ini meliputi materi tentang Gizi Kesehatan Masyarakat mengenai status gizi, tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada anak sekolah di SD Negeri Banyuanyar III Kota Surakarta.