

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Anak sekolah adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat dibandingkan balita atau anak usia prasekolah, mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Anak sekolah atau masa kanak-kanak pertengahan merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap ketidakcukupan gizi, sehingga anak sekolah harus dipantau agar ketidakcukupan gizi bisa dihindari. Pertumbuhan putri lebih cepat daripada putra (Sediaoetama, 2000).

Tumbuh berkembangnya anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik serta benar. Pada masa tumbuh kembang tersebut pemberian gizi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Masalah yang sering timbul terutama dalam pemberian makanan yang bergizi dan berimbang yang tidak benar dan menyimpang. Bukan hanya itu saja, contoh terbiasa melakukan kegiatan dengan bantuan alat-alat yang serba praktis, sehingga menjadi mudah lelah ketika melakukan kegiatan fisik yang bersifat aktif (Judarwanto, 2005)

Kegiatan fisik yang bersifat aktif dan memerlukan peran penting dari kebugaran jasmani bagi anak sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa kesegaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis (Adisapoetra, 1999).

Menurut Suharjana (2004), bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya asupan zat gizi dan komposisi tubuh. Komposisi tubuh tersebut dipengaruhi oleh besarnya status gizi seseorang.

Permasalahan yang terjadi terkait dengan kebugaran jasmani saat ini masih sangat memprihatinkan. Hal ini terlihat dengan banyaknya anak yang sering terkena berbagai penyakit, seperti penyakit pernafasan, pencernaan, ataupun penyakit kurang gerak dan menurunnya daya tahan tubuh. Permasalahan tersebut terjadi disebabkan oleh beberapa faktor yang menyebabkan kebugaran jasmani menurun salah satunya adalah asupan zat gizi yang tidak seimbang.

Zat gizi yang baik adalah gizi yang seimbang, artinya asupan zat gizi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kebutuhan gizi pada setiap orang berbeda-beda berdasarkan unsur metabolik dan genetiknya masing-masing (Supariasa, 2002). Keseimbangan zat gizi yang tidak terpenuhi dalam jangka waktu lama dapat membuat seseorang mempunyai status gizi yang buruk.

Karbohidrat merupakan nutrisi sumber energi. Setiap satu gram karbohidrat yang dikonsumsi akan menghasilkan energi sebesar 4 kkal. Karbohidrat di dalam tubuh yang telah melalui proses hidrolisis dipecah untuk dijadikan bentuknya yang paling sederhana yaitu glukosa. Glukosa yang merupakan sumber energi tidak hanya untuk kerja otot namun juga otak, glukosa ini dapat tersimpan di dalam aliran darah (glukosa darah) dan tersimpan dalam bentuk glikogen di dalam jaringan otot dan juga hati.

Konsumsi karbohidrat yang tinggi akan meningkatkan simpanan glikogen tubuh, dan semakin tinggi simpanan glikogen akan semakin tinggi pula aktivitas yang dapat dilakukan, sehingga akan mempengaruhi kebugaran jasmani (Poerwanto, 2005). Aktivitas fisik atau latihan fisik menurut Irianto (2004) mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani

Lemak merupakan sumber energi utama untuk pertumbuhan dan aktivitas fisik bagi anak. Besarnya energi yang dihasilkan per gram lemak adalah lebih besar dari energi yang dihasilkan oleh satu gram karbohidrat atau satu gram protein. Satu gram lemak menghasilkan sembilan kalori (Budiyanto, 2004). Simpanan lemak terutama dalam bentuk trigliserida akan berada di jaringan otot serta jaringan adipose. Simpanan trigliserida akan dipecah menjadi gliserol dan asam lemak bebas pada saat berolahraga untuk kemudian dimetabolisme sehingga menghasilkan energi. Konsumsi lemak sekitar 20-35% dari total kebutuhan energi untuk membantu menjaga kecukupan energi dan asupan nutrisi. Salah satu fungsi penting lemak yaitu sumber energi untuk kontraksi otot. Jika lemak meningkat maka aktivitas fisik akan menurun (Koeswara, 2008). Penimbunan lemak yang berlebih dalam tubuh akan menimbulkan obesitas. Keadaan obesitas inilah yang akan mempengaruhi intensitas aktivitas fisik seseorang yang cenderung turun. Lemak dalam tubuh yang berlebih, aktivitas fisik atau latihan menurun maka daya tahan kardiovaskulernya akan buruk. Karena aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Keuntungan penggunaan lemak sebagai sumber energi adalah lemak tidak menghasilkan asam laktat sehingga tidak menyebabkan terjadinya kelelahan. Penggunaan

glikogen otot dan glukosa darah sebagai sumber energi semakin menurun, maka penggunaan lemak dalam tubuh meningkat (Giriwijoyo, 2012)

Hasil penelitian oleh Zulaekah dan Nugrahaini Puji (2007) menyatakan bahwa di sekolah dasar wilayah Kartasura Kabupaten Sukoharjo menunjukkan tingkat konsumsi karbohidrat sebesar 40,7%, protein sebesar 64,8%, dan lemak sebesar 51,9%, dari hasil tersebut tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian oleh Hastuti (2010), di Sekolah Dasar di wilayah Kartasura Kabupaten Sukoharjo juga menunjukkan tingkat konsumsi karbohidrat defisit tingkat berat 40,7%, tingkat konsumsi protein defisit tingkat berat 64,8%, tingkat konsumsi lemak defisit tingkat berat 51,9%, dan tingkat kebugaran jasmani sangat baik 75,9%. Hasil penelitian Utari (2004) pada anak usia 6-12 tahun di Semarang menunjukkan semakin tinggi Indeks Massa Tubuh semakin rendah Tingkat Kebugaran Jasmani.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan di SDN 01 Gayamdompo Kabupaten Karanganyar dari 20 sampel diketahui tingkat konsumsi karbohidrat siswa sebesar 39,7% dan konsumsi lemak sebesar 48,9%. Sedangkan prevalensi status gizi kurang sebanyak 27,3%, status gizi baik sebanyak 57,5%, dan status gizi lebih sebanyak 15,2%. Tingkat kebugaran jasmani siswa yaitu 80,8% mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik dan tingkat kebugaran jasmani buruk sebanyak 19,2%. Dari latar belakang diatas peneliti ingin mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat, lemak dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 01 Gayamdompo Karanganyar.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas dapat ditarik rumusah masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan antara asupan karbohidrat, lemak dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar di SDN 01 Gayamdompo Karanganyar ?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat, lemak dan IMT dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SDN 01 Gayamdompo Karanganyar

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan asupan karbohidrat, lemak dan indeks massa tubuh siswa SDN 01 Gayamdompo Karanganyar
- b. Menganalisis hubungan antara asupan karbohidrat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 01 Gayamdompo Karanganyar
- c. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 01 Gayamdompo Karanganyar
- d. Menganalisis hubungan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN 01 Gayamdompo Karanganyar
- e. Menginternalisasi nilai-nilai Islam dalam peningkatan pertumbuhan anak

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan kepada siswa akan pentingnya asupan karbohidrat dan lemak bagi tubuh untuk menjaga status gizi dalam tubuh sehingga didapatkan kebugaran jasmani yang baik.

2. Manfaat bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran, informasi, dan masukan tentang tingkat asupan karbohidrat, lemak dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.