BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring berjalannya waktu, kemajuan teknologi semakin berkembang dan alat-alat transportasi semakin memadai. Terjadi pula perubahan dalam budaya, dari budaya gerak menjadi budaya diam. Sehingga anak-anak cenderung menghilangkan aktifitas fisik dalam berbagai kegiatannya. Contoh saat pergi ke sekolah mereka cenderung menggunakan kendaraan sebagai alat transportasi, dan saat di mall menggunakan lift atau eskalator daripada menggunakan tangga. Akibatnya, rendahnya tingkat kebugaran jasmani anak (Kahri, 2011).

Asupan makanan adalah semua makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh tubuh setiap harinya. Biasanya asupan makanan di pelajari dan dikembangkan untuk di hubungkan dengan keadaan gizi masyarakat suatu wilayah atau individu. Salah satunya adalah anak-anak sekolah dasar.

Anak usia tingkat sekolah dasar sangat rawan terhadap asupan makanan yang buruk karena pada usia ini anak-anak senang bermain tanpa memperhatikan asupan makanannya, sehingga banyak kejadian kurangnya gizi pada usia anak sekolah dasar ini

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang sangat dibutuhkan, agar semua aktifitas berjalan dengan baik. Kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan melakukan aktifitas jasmani yang teratur, terukur, dan terprogram. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama seseorang untuk dapat beraktifitas fisik secara berulang tanpa mengalami

kelelahan yang berarti. Menurut Budiarto (2009) dengan dimiliki kebugaran jasmani, seseorang diharapkan mampu bekerja secara efektif dan efisien, mudah menyerap pelajaran, tidak mudah terserang penyakit dan dapat berprestasi secara optimal, baik dibidang pendidikan maupun dibidang olahraga, dengan begitu anak dapat dipersiapkan untuk menjadi atlet lebih dini apabila berminat dalam cabang olahraga tertentu.

Rendahnya tingkat kebugaran anak, menyebabkan anak tidak dapat belajar dan berkonsentrasi dengan baik di sekolah karena mudah lelah ditambah dengan kegiatan kegiatan ekstra lainnya. Hal ini mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga anak mudah sekali terserang penyakit. Dengan begitu, kebugaran sangat diperlukan bagi sesorang tidak hanya anak-anak untuk melakukan aktifitas fisik dalam kesehariannya.

Menurut Setyoadi (2009) kebugaran pada anak kota mengalami kemerosotan dan bukan menjadi hal yang utama lagi. Pada kenyataan dikota-kota besar memiliki hobi baru seperti memainkan game menjadikan anak kurang bergerak karena hanya duduk sehingga anak memiliki tubuh yang tidak bugar dan sembarang memilah dalam hal makanan. Tidak salah kalau banyak anak kota yang memiliki badan yang besar karena berat badan yang berlebih atau kegemukan dibandingkan dengan anak yang bertempat tinggal di desa. Dengan begitu diperlukan asupan makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi anak agar tidak kekurangan ataupun berlebihan. Makanan yang baik tentu akan berdampak baik pula terhadap tubuh terlebih untuk tingkat kebugaran jasmani anak.

Menurut Pramono (2012), beberapa persoalan tersebut dapat lebih dipahami dengan memaparkan ketujuh dimensi kebugaran jasmani seperti; kebugaran fisik, kebugaran psikologi atau emosional, kebugaran sosial, kebugaran intelektual, kebugaran spiritual, kebugaran karir, dan kebugaran lingkungan. Dengan mengetahui dimensi kebugaran tersebut, maka dapat diberikan program latihan pada waktu yang pas. Pengaturan program latihan dapat dimulai sejak dini pada usia 12-14 tahun (Bompa dan Clavo, 2008).

Hasil survey tim pengembang *Sport Development Index* (SDI,2005) meneliti kebugaran jasmani pelajar SD, SMP dan SMA di seluruh Indonesia. Hasilnya baik sekali 0%, baik 5,66%, sedang 37,66%, kurang 45,97%, kurang sekali 10,71%. Selanjutnya SDI (2006), mensurvey masyarakat berusia 25–30 tahun hasilnya baik sekali 5,05%, baik 5,15%, sedang 13,55%, kurang 43,90%, kurang sekali 37,40% (Cholik dan Maksum, 2007). Survey pendahuluan yang telah dilakukan peneliti mengamati bahwa anak sekolah dasar yang tinggal di pedesaan ketika berangkat sekolah banyak yang mengendarai sepeda atau berjalan kaki, sedangkan anak sekolah dasar yang bertempat tinggal di perkotaan cenderung menggunakan alat transportasi seperti mobil jemputan atau diantar oleh supir keluarga. Pada masa kanak-kanak ini terdapat beberapa bahaya yang berhubungan dengan fisik, salah satunya adalah bahaya kegemukan yang disebabkan oleh pola makan yang tidak benar karena terlalu banyak mengkonsumsi karbohidrat serta pertumbuhan yang terganggu akibat dari pola hidup yang tidak aktif (Adi, 2010).

Oleh karena itu, kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh anak usia sekolah mulai dari taman kanak-kanak sampai sekolah menengah. Memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Yusup, 2013).

Cara mengukur tingkat kebugaran jasmani anak ada beberapa cara yaitu dengan menggunakan *Harvard Step Test*, *Six Minute Walking Test, Beep Test*, dan lain sebagainya.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan asupan makanan dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar di perkotaan dan pedesaan?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan asupan makanan dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak sekolah dasar di perkotaan dan pedesaan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

   Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat sebagai referensi bagi penelitian-penelitian mendatang yang berkaitan dengan asupan makanan dengan kebugaran jasmani siswa SD di perkotaan dan pedesaaan.

2. Manfaat praktis

   a. Bagi Penulis

      Untuk menambah informasi dan pemahaman tentang hubungan asupan makanan dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak SD di perkotaan dan pedesaan.

   b. Bagi Pembaca

      1) Profesi Fisioterapi, sebagai bahan masukan untuk mengoptimalkan layanan fisioterapi khususnya fisioterapi wellness.

      2) Bagi Masyarakat, sebagai tambahan pengetahuan dan memberikan edukasi kepada orang tua murid tentang pentingnya asupan makanan dan kebugaran jasmani pada anak-anak sekolah dasar.