

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kualitas sumber daya manusia adalah faktor utama dalam melaksanakan pembangunan nasional. Sumber daya manusia diantaranya yang meliputi sehat, cerdas, dan fisik yang tangguh serta produktif merupakan hasil dari gizi yang baik. Faktor gizi memegang peranan yang sangat penting dalam mencapai sumber daya manusia yang berkualitas (Depkes RI, 2005).

Masa remaja merupakan periode transisi dalam kehidupan manusia dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik. Perkembangan di masa remaja diwarnai dengan adanya interaksi antara faktor-faktor genetik, biologis, lingkungan dan sosial (Santrock, 2011). Menurut WHO (2009) masa remaja adalah masa seorang individu mengalami perubahan besar dalam perubahan fisik dan psikologis, serta interaksi dan hubungan sosial seseorang.

Remaja putri dalam kehidupan sehari-hari tidak terlepas juga dari proses belajar dan mengingat, hal yang sangat berkaitan dengan memori atau ingatan. Ingatan secara fisiologis merupakan hasil dari perubahan kemampuan penjalaran sinaptik dari satu neuron ke neuron berikutnya, yaitu sebagai akibat dari aktivitas neural sebelumnya (Guyton dan Hall, 1997).

Daya ingat dibagi menjadi dua, yaitu daya ingat jangka pendek (*short-term memory*) dan daya ingat jangka panjang (*long-term memory*). Kemampuan mengingat jangka pendek digunakan digunakan untuk

menyimpan informasi baru, yang selanjutnya disimpan dalam ingatan jangka panjang (Morris dkk, 2007).

Meningkatkan daya ingat salah satunya dapat dilakukan dengan cara olahraga ringan. Hasil penelitian Susanto, dkk (2009), yang membuktikan ada peningkatan yang sangat signifikan pada skor tes *Nonsense Syllabells* sesudah melakukan olahraga ringan. Sesudah melakukan olahraga tubuh seseorang akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatnya denyut jantung. Peningkatan sirkulasi darah akan melancarkan suplai zat gizi dan oksigen, sehingga dapat memaksimalkan fungsi otak. Keuntungan dari olahraga yaitu tidak hanya membuat tubuh menjadi sehat dan bugar, tetapi juga dapat meningkatkan kemampuan otak untuk membangun sel-sel baru yaitu sel dentatus girus, serta meningkatkan aktivitas *Nerve Growth Factor* (NGF).

Kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dapat dijadikan sebagai salah satu penanda kesehatan yang penting, serta menjadi prediktor morbiditas dan kematian untuk penyakit kardiovaskular (CVD) dalam semua penyebab. Semakin tinggi angka derajat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar kemampuan fisik dan produktivitas kerjanya. Kebugaran jasmani sangat berperan penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas. Jika tingkat sumber daya manusia meningkat maka akan diikuti juga dengan meningkatnya dalam berbagai bidang pembangunan (Ortega dkk, 2008).

Tingkat kebugaran fisik yang optimal tidak hanya diperoleh dengan melakukan olahraga teratur, istirahat yang cukup dan memelihara kesehatan saja, tetapi juga harus diimbangi dengan pemenuhan gizi yang

terkandung di dalam makanan yang dikonsumsi. Zat gizi akan mempengaruhi aktifitas seseorang dan juga akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran fisik. Makanan atau gizi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran fisik (Rismayanthi, 2012).

Di Indonesia, prevalensi nasional status gizi lebih pada anak terus mengalami peningkatan. Hasil Riskesdas (2013) menunjukkan prevalensi gizi lebih pada anak sekolah umur 6-12 tahun mengalami peningkatan dari 9,2% menjadi 18,8%.

Menurut penelitian Hakim, dkk (2014) dari hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa. Siswa dengan status gizi kurang yaitu sebesar 85,7% memiliki prestasi belajar yang rendah. Dampak dari status gizi kurang yaitu terganggunya pertumbuhan badan dan otak, selain itu juga akan mempengaruhi kesehatan jasmani seperti mudah lelah, lesu, lemas, dan mengantuk. Status gizi kurang dan status gizi lebih termasuk kategori malnutrisi yang berpengaruh terhadap prestasi belajar.

Dampak dari status gizi kurang adalah pertumbuhan badan menjadi terganggu dan diikuti dengan ukuran otak yang juga akan mengecil, sehingga perkembangan otak menjadi tidak sempurna yang akan menyebabkan kognitif, perkembangan *Intelligence Quotient* (IQ) terhambat dan kemampuan belajar terganggu sehingga prestasi belajar siswa juga terganggu.

Berdasarkan penelitian Wardani (2018) di SDN Totosari I dan SDN Tunggulsari I dan II Surakarta diperoleh hasil dari pengukuran daya ingat

kategori baik sebesar 50% dan kategori kurang sebesar 50%. Daya ingat ini berkaitan dengan kondisi kebugaran fisik dan status gizi. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti kaitan antara kebugaran fisik dan status gizi dengan daya ingat di SDN Totosari I dan SDN Tunggulsari I dan II.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara kebugaran fisik dan status gizi dengan daya ingat sesaat pada siswi sekolah dasar di Surakarta?.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebugaran fisik dan status gizi dengan daya ingat sesaat pada siswi sekolah dasar di Surakarta.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kebugaran fisik siswi di SDN Tunggulsari I, Tunggulsari II dan Totosari I Surakarta.
- b. Mendeskripsikan status gizi siswi di SDN Tunggulsari I, Tunggulsari II dan Totosari I Surakarta.
- c. Mendeskripsikan daya ingat sesaat siswi di SDN Tunggulsari I, Tunggulsari II dan Totosari I Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan antara kebugaran fisik dengan daya ingat sesaat siswi di SDN Tunggulsari I, Tunggulsari II dan Totosari I Surakarta.

e. Menganalisis hubungan antara status gizi dengan daya ingat sesaat siswi di SDN Tunggulsari I, Tunggulsari II dan Totosari I Surakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi Siswi

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan informasi tentang hubungan kebugaran fisik dan status gizi dengan daya ingat sesaat, sehingga siswi dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan memperbaiki status gizinya.

##### 2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak sekolah tentang pentingnya kebugaran fisik dan status gizi, sehingga pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswinya untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran fisik dan status gizi.

##### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti yang berminat dalam masalah kebugaran fisik dan status gizi dengan daya ingat remaja putri.