



Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Pelajar

Kusmiyati

STKIP Darussalam Cilacap

Dian Imam Saefulah

STKIP Darussalam Cilacap

Dennis Guna Bawana

STKIP Darussalam Cilacap

Email : kusmiyati@stkipdarussalamcilacap.ac.id,
dianimamsaefulah@stkipdarussalamcilacap.ac.id, dennisgunab1@gmail.com

Jl.Raya Karangpucung-Majenang, KM 02, Kec. Karangpucung, Kab. Cilacap,
Jawa Tengah 53255

Email Korespondensi : kusmiyati@stkipdarussalamcilacap.ac.id,

Abstract

The Literature Review research aims to find out whether nutritional status influences physical fitness in students by using secondary data, namely previous research journal articles. The data collection technique uses the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) method. Searching for journal articles in literature reviews uses methodology with the criteria (1) Searching for journal article data to be reviewed according to the research title, (2) Research variables used according to writing needs, (3) Searching for articles with a time period of 2018-2022 or a period of 5 years, (4) The results of the research are measured validly, (5) Data analysis is analyzed appropriately. The database used by researchers was from Google Scholar Eric Journal and Taylor and Francis with keywords (the relationship between "nutritional status" and physical fitness). From the results of the literature review conducted, it shows that the results of the research show that the variables (1) nutritional status have a relationship with physical fitness in students, (2) there are significant results between nutritional status and physical fitness in students due to several influencing factors.

Keywords: Nutritional Status, Physical Fitness, Students

Abstrak

Penelitian Literature Review bertujuan untuk mengetahui apakah status gizi berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada siswa pelajar dengan menggunakan data sekunder yaitu artikel jurnal penelitian sebelumnya. Teknik pengumpulan data menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis). Pencarian artikel jurnal pada literature review menggunakan metodologis dengan kriteria (1) Pencarian data artikel jurnal yang akan di review sesuai dengan judul penelitian, (2) Variabel penelitian yang digunakan sesuai dengan kebutuhan penulisan, (3) Pencarian artikel dengan rentang waktu 2018-2022 atau kurun waktu 5 tahun, (4) Hasil dari penelitian diukur secara valid, (5) Analisis data dianalisis secara tepat. Database yang digunakan peneliti dari google scholar eric journal dan taylor and francis dengan kata kunci (hubungan "status gizi" terhadap kebugaran jasmani). Dari hasil literature review yang dilakukan menunjukkan, hasil dari penelitian yang menunjukkan variabel (1) Status gizi memiliki hubungan terhadap kebugaran jasmani pada siswa, (2) Ada hasil yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa karena beberapa faktor yang berpengaruh.

Kata Kunci:Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Siswa

PENDAHULUAN

Received Juni 23, 2021; Revised Juli 29, 2021; Agustus 30, 2021

*Kusmiyati, kusmiyati@stkipdarussalamcilacap.ac.id

Pendidikan pada dasarnya adalah peran penting dalam pendidikan kehidupan sebuah negara yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas masyarakat Indonesia secara sosial tidak hanya secara mental dan intelektual profesional seperti yang disertakan Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 2003, 10 diatur dalam Pasal 3 dari sistem pendidikan nasional tujuan pendidikan nasional adalah sebagai berikut: “Pendidikan nasional bekerja juga mengembangkan keterampilan dan karakter peradaban negara yang bernilai di kawasan anda mendidik dan menargetkan kehidupan negara untuk mengembangkan potensi siswa percaya dan jadilah pria yang setia Tuhan Yang Maha Esa, mulia, kesehatan, setia, kompeten, kreatif, mandiri dan natural warga negara demokratis sungguh bertanggung jawab. (Presiden Republik Indonesia, 2003).

Berdasarkan kutipan tersebut jelaslah bagi kita bahwa pendidikan tersebut sangat mempunyai peranan penting untuk mewujudkan watak seseorang yang akhirnya menjadi cerdas, yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani dapat dilakukan dengan berbagai cara baik di lingkungan tempat tinggal maupun di sekolah. Kesegaran adalah kemampuan seseorang untuk hidup dengan harmonis dan penuh semangat(A. G. Yulianto & Hendrayana, n.d.). Manusia yang segar adalah manusia yang berpandangan sehat dan cerdas terhadap kehidupan dan masa depannya. Ia mempunyai harga diri dan menyukai pergaulan dengan sesama manusia lainnya serta hidup bahagia dengan mereka(Sepriadi, 2017).

Status gizi atau nutritional status merupakan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Status gizi menggambarkan keadaan tubuh seseorang dikarenakan konsumsi makan dan penggunaan zat-zat gizi(Utari et al., 2016). Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dimana zat gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta mengatur proses tubuh (Arlus et al., 2017). (Wolley et al., 2016)menyatakan status gizi ditentukan oleh interaksi yang kompleks antara faktor internal, konstitusional, dan lingkungan eksternal. Status gizi yang ideal berlangsung ketika pasokan makanan sesuai dengan kebutuhan.

Nutrisi sangat penting untuk anak usia sekolah karena ini adalah masa perkembangan fisik yang signifikan. Gizi mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, namun saat ini hal tersebut menimbulkan kekhawatiran(A. Yulianto et al., 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, masalah gizi merupakan penyebab utama kematian pada anak-anak di dunia. Gizi buruk pada anak berdampak pada kemampuan intelektual orang dewasa, produktivitas ekonomi, dan kinerja reproduksi serta tingkat metabolisme dan kemampuan kardiovaskular

anak(WHO, 2017). Menurut WHO, di seluruh dunia, satu dari setiap empat anak mengalami stunting, pertumbuhan karena gizi buruk, satu dari setiap enam anak menderita gizi buruk, dan satu dari setiap 12 anak kurus. Lebih-lebih lagi, malnutrisi bukan satu-satunya masalah; banyak anak usia sekolah juga mengalami obesitas saat ini karena gaya hidup yang buruk.

Kondisi gizi di Indonesia merupakan masalah yang cukup serius, terbukti dengan prevalensi anak stunting yang mencapai 35,6% hal ini berarti salah satu anak berisiko tinggi menjadi pendek saat dewasa(Prameswari & Nazar, 2015). Kementerian Kesehatan (2012) lebih lanjut menemukan bahwa 15,5% anak Indonesia kekurangan gizi pada tahun 2010. (WHO, 2017)menganggap nutrisi 'baik' di wilayah tertentu jika kurang dari 5% orang yang kekurangan berat badan.

Adanya masalah gizi di Indonesia didukung oleh hasil Survei Status Gizi (PSG) tahun 2015 yang menemukan sebanyak 404 kabupaten/kota di Indonesia mengalami masalah gizi akut-kronis, 20 kabupaten/kota mengalami masalah gizi kronis, dan 63 kabupaten/kota mengalami masalah gizi akut. Survei ini menganalisis 496 kota dan hanya menemukan 9 kabupaten/kota tanpa masalah gizi (Kemenkes,2016). Selanjutnya, survei status gizi tahun 2017 terhadap 34 provinsi di Indonesia menemukan bahwa 32 provinsi mengalami masalah gizi kronis akut. Survei Status Gizi (PSG) 2017 menemukan bahwa, di Provinsi Banten, 3,9% anak usia 5 hingga 12 tahun sangat kurus menurut Indeks Massa Tubuh Menurut Usia (IMT/A). Survei yang sama menemukan bahwa, secara nasional, 3,4% anak usia 5 hingga 12 tahun sangat kurus. Selanjutnya, 8,5% anak-anak di Provinsi Banten kurus, dibandingkan dengan 7,5% secara nasional. Di sisi lain, 15,1% anak di Indonesia mengalami kelebihan berat badan, dan 4,3% mengalami obesitas.

Masalah gizi pada anak usia sekolah berdampak pada pendidikan dan kesehatan mereka secara keseluruhan, seperti yang ditunjukkan oleh Human Development Index (HDI)(Sulastrri, 2012). Pada tahun 2015, IPM Indonesia sebesar 0,689, posisi Indonesia berada pada urutan ke 113 dari 188 negara dan wilayah (UNDP, Indonesia,2017).

Kebutuhan gizi setiap anak akan berbeda- beda, ini menyangkut terhadap faktor fisiologis pada anak dan lingkungan dimana mereka berada, serta berhubungan dengan umur, berat badan, jenis kelamin, iklim dan aktivitas yang dilakukan anak. Adapun makanan yang mengandung gizi yang dianjurkan yaitu: (a) karbohidrat;(b) protein; (c) lemak; (d) vitamin; (e) mineral;dan (f) air.

Menurut (Harjatmo et al., 2017)salah satu metode penilaian status gizi adalah metode antropometri. Metode antropometri merupakan penilaian status gizi dengan menggunakan ukuran tubuh manusia. Ukuran manusia sebagai parameter antropometri yang sering digunakan

untuk menentukan status gizi adalah :1) berat badan merupakan pengukuran total ukuran tubuh. Berat badan dapat memberikan gambaran tentang massa tubuh baik otot maupun lemak. Normalnya berat badan akan bertambah seiring dengan pertambahan usia. Alat yang digunakan untuk mengukur berat badan adalah timbangan pijak digital; 2) tinggi badan merupakan gambaran dari pertumbuhan massa tulang. Pengukuran ini dilakukan dengan cara berdiri. Alat yang digunakan untuk mengukur tinggi badan adalah meteran. Bentuk penilaian status gizi berdasarkan antropometri dapat menggunakan indeks massa tubuh (IMT). IMT merupakan penilaian status gizi yang sederhana. Pengukuran indeks massa tubuh dilakukan dengan membandingkan berat badan dengan kuadrat tinggi badan.

$$\text{IMT} = \text{Berat badan (kg)} / (\text{Tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)})$$

Indeks	Kategori status gizi	Ambang batas (Z-Score)
Indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi buruk	<-3 SD
	Gizi kurang	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas	>=2 SD

(Permenkes, 2020)

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan yang dimiliki oleh masing-masing individu dalam menjalankan kegiatan jasmani tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani adalah suatu kondisi ketika tubuh manusia mampu untuk menjalankan kegiatan sehari-hari secara baik dan efektif (A. Yulianto et al., 2021). Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari perlu didukung dengan makanan yang bergizi itu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sumber daya manusia yang berkualitas (Yuliana & Winarno, 2020) tidak tercukupinya kebutuhan gizi dapat menyebabkan tidak optimalnya tumbuh kembang yang dialami, manusia memerlukan makanan untuk melakukan fungsi fisiologis dalam tubuhnya makanan diharapkan bisa memenuhi angka kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, asupan gizi yang baik pada anak-anak dapat berpengaruh terhadap perkembangan dan kesehatan di masa anak-anak hingga dewasa (Violita et al., 2021). Pemeliharaan status gizi penting diperhatikan untuk mengatur keadaan gizi remaja, Indeks Masa Tubuh (IMT/U) digunakan untuk mengetahui kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas, dengan memperhatikan berat badan yang sesuai IMT/U usia remaja 5-18 tahun.

Kesegaran jasmani adalah suatu kemampuan yang menitikberatkan pada fungsi-fungsi fisiologis, yaitu kemampuan jantung, pembuluh darah, paru, dan otot yang berfungsi pada efisiensi yang optimal. Untuk itu dalam meningkatkan kesegaran jasmani anak-anak, tentu orang tua harus menseleksi bentuk-bentuk permainan yang di lakukan anak dan dapat merangsang komponen- komponen kesegaran jasmani seperti: ketahanan jantung paru, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan fleksibel(SA'ADAH & JASMANI, n.d.).

Selain itu, kesegaran jassmani dan juga kondisi fisik sangat mempengaruhi penguasaan siswa terhadap cabang olahraga. Hal ini sesuai dengan “Physical condition is an important thing for a learner since it is a basic foundation to master techniques, tactics, strategies and psychical condition” Istilah "kebugaran fisik" terutama terkait dengan atribut yang dimiliki atau dicapai orang dan terkait dengan kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas fisik(Ihsan, 2014). Pertama, kebugaran jasmani meliputi komponen-komponen yang berhubungan dengan kesehatan seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, komposisi tubuh, dan kelenturan. Kedua, terdiri dari keterampilan yang berhubungan dengan kemampuan atletik: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, kekuatan, dan waktu reaksi. (Bouchard & Shephard,1994 dalam Sookermany & Sand, 2019). Kedua perspektif secara tradisional telah dibahas dalam kaitannya dengan militer, maka kebugaran fisik militer telah digambarkan sebagai "kemampuan untuk secara fisik menyelesaikan semua aspek misi sambil tetap sehat / tidak terluka" (Roy, Springer, McNulty, & Butler,2010)

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya.

Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan. Menurut Mikdar (2006:45) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan.

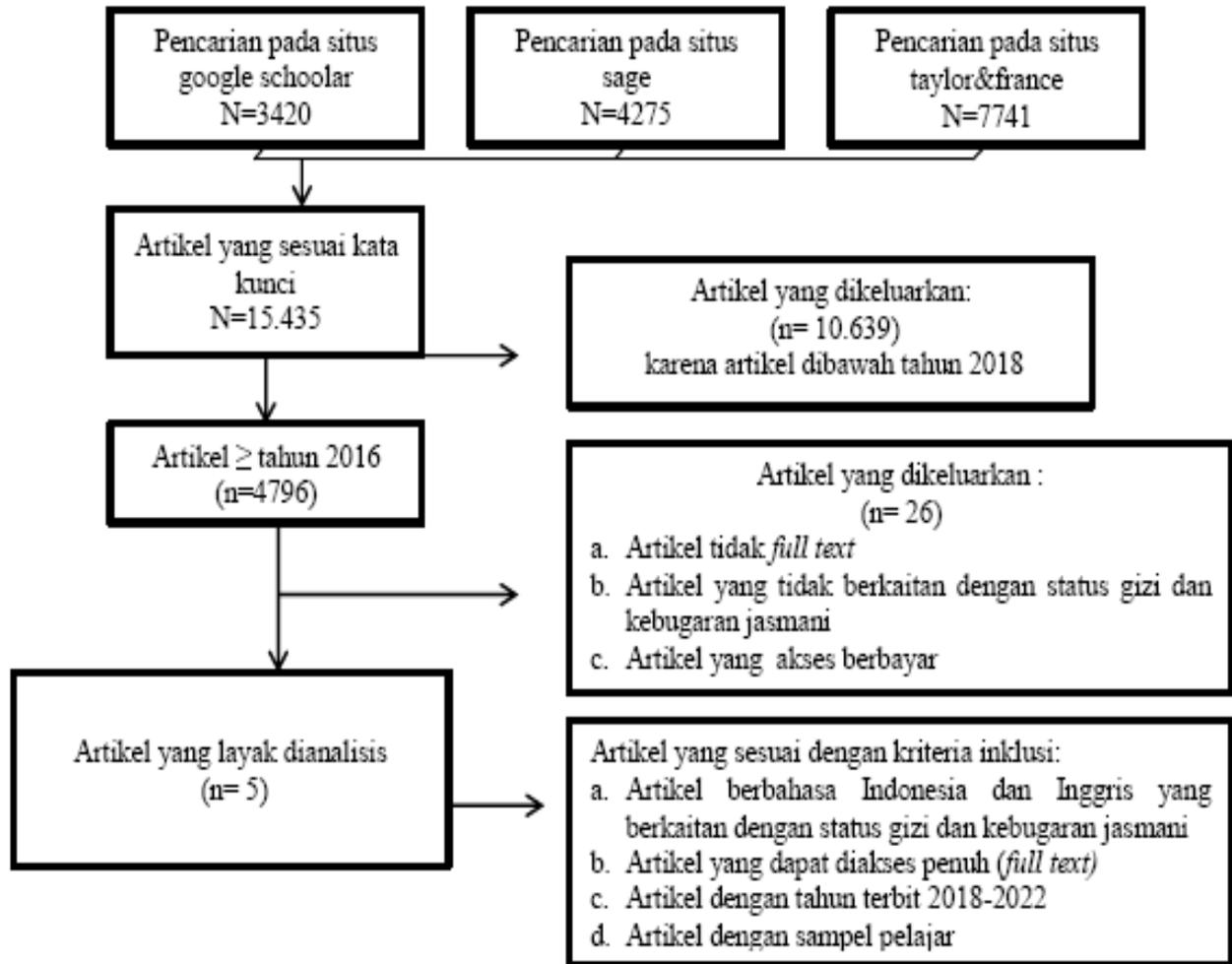
Aktivitas fisik tidak terlepas dari pengaruh kebugaran jasmani, dimana dalam setiap aktivitas yang dilakukan secara rutin dan mempunyai tingkatan aktivitas yang stabil juga akan berpengaruh dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Literature review. Sumber data dalam penelitian ini adalah data sekunder berupa artikel non-cetak yang berkaitan dengan topik literature review. Dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan pencarian artikel penelitian yang dipublikasikan menggunakan database dari Google Scholar, Science Direct, dan Pubmed. Kriteria Inklusi untuk artikel yang direview yaitu:

- a. Artikel nasional dan internasional yang berkaitan dengan hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani pada siswa pelajar.
- b. Rentang waktu penerbitan artikel yaitu 5 tahun (2018-2022) agar memperoleh informasi terupdate
- c. Artikel dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris
- d. Artikel dalam bentuk original artikel dan full text

Alur telaah artikel dalam literature review ini dilakukan sesuai Skema 1



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan dari hasil pemilihan jurnal dan proses penyeleksian kelayakan sesuai kriteria inklusi data dan variabel untuk membatasi artikel dengan desain yang telah ditentukan, maka dibawah ini merupakan tahapan analisis artikel. Berikut ini adalah artikel jurnal yang telah dianalisis sesuai kelayakan dan kebutuhan oleh penulis.

No	Judul Penelitian	Penulis, Tahun	Desain Penelitian	Responden	Hasil Penelirian
1	Hubungan Antara Kemampuan Vo2max Dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes Siswa Di Sma Negeri 2 Kerinci	Randi Asmilyadi, Yendrizal, 2020	Korelasi	40	Terdapat Hubungan Yang Berarti Antara Status Gizi Dengan Hasil Belajar Penjasorkes

HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA PELAJAR

2	Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 10 Merangin	Sukendro, Isnia Zulfa, 2018	Korelasi	30	Terdapat Hubungan Status Gizi Terhadap Lari 1000 Meter Pada Siswa Sman 10 Merangin.
3	The Relationship Between The Nutritional Status Of School- Age Children And Their Academic Achievement And Physical Fitness Levels	Syafira Ummu Rahmatillah & Sigit Mulyono, 2019	Korelasi	137	The Relationship Between Nutritional Status And Academic Achievement Indicated A Significant Relationshi
4	The Link Between Nutrition And Physical Activity In Increasing Academic Achievement	Fiona M.Asigbee,Phd,Mpha Stephen D.Whitney,Phdb Catherine E.Peterson,Phdc, 2018	Korelasi	9720	There Is A Strong Connection Between Healthy Nutrition And Adequate Pa, And The Average Performance Within The Population. Thus, Results From This Study Suggest A Supporting Relationship Between Students' Health And Academic Achievement. Findings Also Provide Implications For School And District Policy Changes.

5	Relationship Between Cardiorespirator Y Fitness, Weight Status, And Academic Performance: Longitudinal Evidence From 1 School District	Denise Burke Aske,Phd,Mpha Virginia Rall Chomitz,Phd,Msb Xiaodong Liu,Edd C Lisa Arsenault,Phdd Sarita Bhalotra,Md,Phde Dolores Acevedo-Garcia,Phd,Mpa- Urfp, 2018	Korelasi	1224	Menunjukkan Kebijakan Pendidikan Yang Memprioritaskan Kebugaran Fisik Dapat Menghasilkan Keuntungan Akademis Yang Lebih Baik Daripada Yang Menekankan Pada Peningkatan Status Berat Badan Siswa.
---	--	---	----------	------	--

Berdasarkan artikel yang telah dianalisis diatas adalah rentang terbitan artikel jurnal tahun 2018-2022 lima tahun terakhir berdasarkan kriteria penulis, tahun, desain penelitian, responden, dan hasil penelitian. Dari paparan tersebut artikel penelitian secara keseluruhan menggunakan metode penelitian korelasional. Macam-macam jenis tes yang digunakan untuk mengambil data adalah sebagai berikut: 1. tes Kemampuan VO₂max, 2. nilai hasil belajar, 3. tes Antropometri Gizi 4. Tes lari 1000 meter, 5. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, 6. BMI, 7. tinggi badan microtoise, dan 8. indek masa tubuh (IMT)

Berdasarkan penelitian yang telah dianalisis diketahui bahwa 4 dari 5 artikel menyatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa. Penelitian dari (Asmilyadi & Yendrizal, 2020) menjelaskan bahwa Terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan Vo₂Max dan status gizi terhadap hasil belajar Penjas siswa yang diperoleh Rhitung = 0,581 yang diperoleh Fhitung = 9,29 > Ftabel = 3,25. Penelitian dari (Sukendro & Zulfa, 2018) menyatakan bahwa hasil hitung 10,9840 dengan ttabel 1,70113 dengan demikian thitung lebih besar dari tabel maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan status gizi terhadap lari 1000 meter pada siswa. Penelitian dari (Rahmatillah & Mulyono, 2019) menyimpulkan bahwa tidak menemukan hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani ($p = 0,787 > a = 0,05$). Menurut Asigbee.,et.al (2018) bahwa Ada hubungan yang kuat antara nutrisi yang sehat dan PA yang memadai, dan kinerja rata-rata dalam populasi. Berbeda dengan penelitian dari (Rahmatillah & Mulyono, 2019) yang menyimpulkan bahwa tidak menemukan hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani ($p = 0,787 > a = 0,05$).

Dengan demikian, hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang mendukung antara kesehatan siswa dan prestasi akademik. Temuan juga memberikan implikasi untuk perubahan kebijakan sekolah dan kabupaten. Menurut Aske.,et.al (2018) mengatakan menunjukkan kebijakan pendidikan yang memprioritaskan kebugaran fisik dapat menghasilkan keuntungan akademis yang lebih baik daripada yang menekankan pada peningkatan status berat badan siswa. Dari beberapa penelitian yang telah dianalisis tadi dapat disimpulkan bahwa (1) terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap hasil belajar, (2) terdapat hubungan status gizi terhadap lari 1000 meter pada siswa, (3) status gizi terhadap kebugaran jasman itu mempunyai hubungan terhadap hasil belajar siswa.

Penelitian tentang variabel status gizi dengan kebugaran jasmani pada siswa pelajar merupakan permasalahan menarik untuk dibahas atau diidentifikasi karena pentingnya manfaat status gizi dengan kebugaran jasmani ini yang banyak manfaatnya terhadap kesehatan tubuh. Maka dari itu penulis memilih jurnal yang memfokuskan antara status gizi dengan kebugaran jasmani tersebut sehingga menghasilkan analisis yang bersifat up to date.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari 5 artikel yang sudah direview didapatkan bahwa sebagian besar metode penelitian menggunakan korelasional yang artinya penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara, observasi atau pengumpulan data sekaligus dalam satu waktu (point time approach) (Notoatmodjo, 2018). Dari 5 artikel terdapat 3 artikel dari Indonesia dan 2 artikel dari Amerika.

Literatur review yang dilakukan pada 5 artikel didapatkan hasil bahwa 4 artikel yang menyatakan bahwa terdapat hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani, dan 1 artikel menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan. Maka dari itu disini dilihat bahwa status gizi mempunyai peran penting bagi kebugaran jasmani. Status gizi ini harus dimiliki oleh siswa agar siswa tersebut dalam proses belajar mengajar tidak rentan terhadap penyakit yang akan menyerang dan juga meningkatkan daya imunnya.

Aktivitas fisik harus ditunjang dengan asupan energi yang baik dan seimbang untuk memenuhi kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh kita supaya membantu pertumbuhan serta perkembangan kemampuan fisik, oleh karena itu gizi menjadi faktor yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan setiap individu. Untuk memperoleh kemampuan fisik yang baik dalam proses pembelajaran di sekolah dibutuhkan kecukupan gizi sesuai yang dibutuhkan oleh tubuh.

Status gizi adalah suatu kebutuhan yang harus diperhatikan dan dipenuhi oleh setiap individu khususnya pada usia remaja. Kebutuhan gizi memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi proses pertumbuhan serta perkembangan pada usia remaja. Angka kecukupan gizi sangat penting dalam kehidupan manusia karena berpengaruh terhadap proses metabolisme dalam tubuh, membantu memelihara sel jaringan dan mendukung bekerjanya mekanisme dalam tubuh. Gizi yang masuk ke dalam tubuh berperan terhadap kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari pada remaja seperti sekolah, belajar, dan berolahraga, dan lain sebagainya.

Status gizi merupakan indikator mengenai kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk melakukan sebuah aktivitas, keseimbangan zat gizi sangat berperan terhadap proses remaja dalam melakukan proses pendidikan untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal karena kebutuhan gizi dapat membantu proses pembelajaran menjadi lebih baik untuk mendapatkan suatu capaian hasil belajar yang maksimal. Beberapa hasil penelitian menjelaskan bahwa status gizi berhubungan terhadap hasil belajar (Asmilyadi, 2020) (Welis & Afrinaldi, 2021) (Mardela, 2019) (Fiona, dkk 2018). Status gizi merupakan keadaan dimana adanya kecukupan dan keseimbangan antara zat gizi yang masuk dan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh (Wiyono et al., 2020).

Fungsi umum dari zat gizi adalah senyawa atau bisa disebut unsure-unsur kimia yang ada dalam makanan dan sebuah perlakuan untuk menjalankan metabolisme di dalam tubuh manusia secara normal. Ada beberapa zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan proses metabolisme minimal ada 50 jenis zat gizi yang merupakan kebutuhan yang harus dicukupi oleh tubuh yang dikelompokkan ke dalam 6 kelompok utama gizi yaitu Protein, karbohidrat, lemak yang disebut ke dalam jenis zat gizi makro kemudian mineral dan vitamin merupakan zat gizi mikro dan kelompok air. Jika diamati dari fungsi, ada tiga fungsi utama dari zat gizi yaitu sebagai sumber energi, pertumbuhan dan perkembangan serta mempertahankan jaringan-jaringan tubuh yang berperan mengatur proses metabolisme yang ada di dalam tubuh.

Pemilihan makanan merupakan peranan penting dalam proses perkembangan dan pertumbuhan tubuh. Makanan yang masuk berfungsi sebagai sumber tenaga, sumber pengatur dan sumber pembangun tubuh. Asupan yang kurang sesuai dapat berakibat terhadap pertumbuhan yang terhambat. Pengetahuan akan pentingnya status gizi terhadap proses tumbuh kembang remaja, himbauan dari orang tua secara terus menerus kepada putranya agar selalu selektif dalam mengonsumsi makanan (SYAFIRA & TANJUNGPINRANG, n.d.).

Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan bahwa (Pratama & Winarno, 2022) untuk tercapainya kesehatan yang prima dibutuhkan kecukupan zat gizi untuk merangsang pertumbuhan fisik, untuk mengembangkan kemampuan otak untuk bekerja secara optimal. Berbicara tentang status gizi (Wahyudi & Bafirman, 2019) mengemukakan status gizi merupakan status ketercapaian yang dihasilkan oleh keseimbangan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh manusia sehingga mencapai ketercapaian kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh pendapat dari menjelaskan bahwa remaja perlu menjaga status gizi supaya terus dalam kondisi yang baik yaitu dengan menganut pada gizi yang seimbang, dimana konsumsi makanan yang sesuai dengan komposisi yang dibutuhkan oleh setiap individu dan meminimalisir terjadinya ketidak seimbangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. (A. G. Yulianto et al., 2023) mengatakan bahwa salah satu aspek yang bisa berpengaruh pada prestasi belajar siswa adalah kesegaran jasmani.

Kebugaran jasmani adalah hasil dari kinerja dari fungsi tubuh yang berpengaruh pada peningkatan kualitas hidup untuk melakukan aktivitas yang menggunakan kegiatan fisik. Olahraga yang dilakukan dengan teratur, berakibat pada hasil yang berbanding baik dengan peningkatan kemampuan kebugaran jasmani (Alamsyah et al., 2017) Kegiatan fisik yang terstruktur berakibat terhadap lancarnya aliran darah ke otak sehingga oksigen dan nutrisi bisa tersalurkan dengan baik, kurang lancarnya oksigen pada otak dapat menimbulkan gangguan konsentrasi, bingung, dan masalah pada ingatan. Aktivitas yang berlebihan dapat berakibat terhadap keseimbangan nutrisi, zat-zat kimia ke otak yang mengakibatkan otak tidak bekerja secara optimal untuk melakukan proses belajar (Pratama & Winarno, 2022).

Kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan adalah daya tahan kardiovaskuler. Aktifitas fisik yang dilakukan dengan rutin dan terjadwal akan berakibat baik terhadap kebugaran jasmani seorang individu, namun apabila aktivitas fisik atau olahraga jarang dilakukan akan berakibat buruk terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang tidak maksimalnya nutrisi dan oksigen yang masuk kedalam otak yang mengakibatkan siswa-siswa kurang siap dalam melakukan proses pembelajaran sehingga hasil belajar yang diinginkan akan kurang sesuai dan prestasi belajar juga menurun atau tidak maksimal karena aktivitas fisik sangat berpengaruh dalam mendukung capaian hasil belajar (Abdullah et al., 2017).

Prestasi belajar siswa secara bersama-sama memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani dan status gizi (Utama & Damrah, 2018) Permasalahan prestasi belajar siswa menjadi salah satu hal yang penting dan harus ditingkatkan, serta dilakukan identifikasi apa saja aspek-aspek yang mempengaruhi hasil belajar dan prestasi belajar siswa. Samahalnya dengan (Kin et

al., 2021) menjelaskan bahwa status gizi serta kebugaran jasmani saling berkontribusi pada prestasi belajar siswa.

Usia remaja merupakan sesuatu yang sangat penting dan harus diperhatikan oleh orangtua karena berpengaruh terhadap kehidupan sampai dewasa. Pendidikan remaja merupakan suatu yang harus dimaksimalkan dan selalu menjadi harapan orang tua. Beberapa faktor seperti kebugaran jasmani serta status gizi dapat berpengaruh positif terhadap hasil belajar, kebugaran jasmani yang baik akan membantu meningkatkan kemampuan fisik siswa sehingga dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. (Sunadi et al., 2018) Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dan profil kesehatan yang baik lebih memungkinkan memiliki prestasi belajar yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian tentang literature review diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian yang di review sudah sangat jelas hubungan status gizi terhadap kebugaran jasmani pada siswa pelajar itu sangat signifikan, jadi penting bagi pelajar untuk meningkatkan status gizinya dan memperhatikan jika status gizinya sudah baik dan tidak lupa untuk meningkatkan juga kebugaran jasmaninya, itu membantu agar tubuh menjadi sehat dan bugar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Peran Perfeksionisme terhadap Strategi Coping pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Mediapsi*, 3(1), 9–16.
- Alamsyah, D., Mexitalia, M., Margawati, A., Hadisaputro, S., & Setyawan, H. (2017). Beberapa faktor risiko gizi kurang dan gizi buruk pada balita 12-59 bulan (studi kasus di kota Pontianak). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 2(1), 46–53.
- Arlius, A., Sudargo, T., & Subejo, S. (2017). Hubungan ketahanan pangan keluarga dengan status gizi balita (studi di desa palasari dan puskesmas kecamatan legok, kabupaten tangerang). *Jurnal Ketahanan Nasional*, 23(3), 359–375.
- Harjatmo, T. P., Rachmat, M., Pritasari, P., & Hartono, A. S. (2017). Gambaran Kadar Iodium dalam Garam Rumah Tangga Berdasarkan Kadar Iodium dalam Garam yang Dibeli Responden di Kecamatan Warunggunung Kabupaten Lebak Banten. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 9(1), 51–60.
- Ihsan, N. (2014). *The Analysis of Physical Condition, Will Pencak Silat Construction Training Center Students (PPLP) of West Sumatra*.
- Kin, C., Tsang, C. Y. J., Zhang, L. W., & Chan, S. K. Y. (2021). A nurse-led education program for pneumoconiosis caregivers at the community level. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 18(3), 1092.

- Prameswari, D. A., & Nazar, M. R. (2015). Pengaruh Penerapan Integritas, Obyektivitas, Kerahasiaan, Kompetensi, Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Internal Auditor (studi Kasus Pada Inspektorat Jenderal Kementerian Kesehatan RI). *eProceedings of Management*, 2(3).
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjas Siswa SMA: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249.
- SA'ADAH, F., & JASMANI, P. G. S. D. P. (n.d.). *Kemampuan Motorik Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri 3 Pengasih Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017*.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 194–206.
- Sulastrri, D. (2012). Faktor determinan kejadian stunting pada anak usia sekolah di Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(1), 39–50.
- Sunadi, D., Soemardji, A., Apriantono, T., & Komar, R. W. (2018). *Tingkat Kebugaran dan Prestasi Belajar*. Bandung Institute of Technology.
- SYAFIRA, D., & TANJUNGPINANG, P. D.-I. K. (n.d.). *Perubahan Nafsu Makan Pada Anak Usia 36 Bulan Di Pmb Yunita Vero Miza Amd. Keb.*
- Utama, M. P., & Damrah, D. (2018). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes Siswa SMA Negeri 1 Bayang Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal JPDO*, 1(2), 141–147.
- Utari, L. D., Ernalina, Y., & Suyanto, S. (2016). *Gambaran status gizi dan asupan zat gizi pada siswa sekolah dasar Kecamatan Sungai Sembilan Kota Dumai*. Riau University.
- Violita, Lady, Purba, R., Emilia, E., Damanik, M., & Juliarti, J. (2021). Uji Organoleptik Dan Analisis Kandungan Gizi Cookies Substitusi Tepung Biji Alpukat. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 1(2), 1–10.
- Wahyudi, A., & Bafirman, B. (2019). High School Student Physical Fitness Profile. *International Journal of Kinesiology and Physical Education*, 1(2), 1–8.
- WHO, O. (2017). One health. *World Health Organization*, 736.
- Wiyono, S., Harjatmo, T. P., Astuti, T., Prayitno, N., Zulfianto, N. A., Tugiman, A. S., Puspaningtyas, R., Burhani, A., & Fahira, F. (2020). Asupan Zat Gizi, Infeksi Dan Sanitasi Dengan Stunting Anak Usia Tiga Tahun Di Wilayah Pedesaan. *JURNAL RISET GIZI*, 8(2), 65–75.
- Wolley, M. J., Ahmed, A. H., Gordon, R. D., & Stowasser, M. (2016). Does ACTH improve the diagnostic performance of adrenal vein sampling for subtyping primary aldosteronism? *Clinical Endocrinology*, 85(5), 703–709.
- Yuliana, Y., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Status Obesitas Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(6), 301–311.
- Yulianto, A. G., & Hendrayana, Y. (n.d.). Analysis of intentional application of structural programs for life skills through physical education and sports activities in the framework of positive youth development. *ASEAN Journal of Sport for Development and Peace*, 2(1).

- Yulianto, A. G., Hendrayana, Y., & Mahendra, A. (2023). Analysis of Intentionally Structured Programs to Improve Life Skills Through Out of School Activities. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 73–89.
- Yulianto, A., Risyanto, A., Mudian, D., & Haris, I. N. (2021). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Bersekolah di Kota (SMPN 1 Purwakarta) dan di Desa (SMPN 2 Cibatu) di Kabupaten Purwakarta. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 7(2), 137–146.