

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Tinjauan Tentang Status Gizi

a. Hakikat Gizi

Menurut Marsetyo (1990:1), bahwa zat gizi yaitu zat-zat yang diperoleh dari bahan makanan yang dikonsumsi tubuh yaitu untuk memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan dan untuk memperoleh energi guna melakukan kegiatan fisik sehari-hari. Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan faktor utama yang diperlukan untuk melaksanakan pembangunan nasional, untuk mencapai SDM yang berkualitas, faktor gizi memegang peranan yang sangat penting, gizi yang baik akan menghasilkan SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas, dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif, (Depkes RI, 2005 : 3).

Menurut Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti (2004:70), bahwa makanan atau zat gizi terdiri atas bagian-bagian yang berbentuk ikatan kimia atau unsur-unsur *anorganik* yang disebut zat-zat gizi atau *nutrien*. Menurut Suharto dan Sonti MS dalam Depdikbud (1997 : 22), bahwa agar badan kita tumbuh dengan baik, kuat, lincah, dan tidak mudah terserang penyakit, kita perlu makan makanan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, apabila kita kekurangan zat gizi yang diperlukan tubuh maka akan menyebabkan badan kurus, lemah, pucat, kurang lincah, cepat lelah, dan mudah terserang penyakit. Menurut

Dradjat Boediman (2010: 22), bahwa ada hal yang penting yang perlu untuk mendapat perhatian dari orang tua (ortu) sianak yaitu khususnya pada usia 10-12 tahun untuk anak perempuan dan usia 12-14 tahun untuk anak laki-laki untuk diberi kesempatan lebih banyak makan karena pada masa / usia itu terjadi proses tumbuh cepat. Usia masa tersebut disebut sebagai “masa tumbuh cepat” (MTC) atau “*growth spurt (GS)*“.

Menurut Ali Khomsan (2002:14), bahwa *intake* gizi yang baik berperan penting didalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal mencakup pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang, dampak akhir dari konsumsi gizi yang baik dan seimbang adalah meningkatnya kualitas SDM. Menurut Budiyanti Wiboworini (2007:1), bahwa gizi dipandang oleh sebagian orang sebagai sesuatu yang sudah ada dengan sendirinya dan mungkin terlupakan bahwa gizi diperlukan untuk memberikan bahan bakar bagi otot-otot rangka yang menggerakan tubuh, bagi otot-otot pernafasan dan bagi otot-otot jantung. Menurut L. Safii (1999:6), bahwa gizi bersumber dari bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan atau *nabati* dan dari hewan atau *hewani* yang sangat berguna bagi tubuh yaitu:

- 1) Untuk membangun dan memelihara tubuh serta untuk memperbaiki bagian tubuh yang hilang atau rusak.
- 2) Untuk memberi kekuatan atau tenaga sehingga tubuh dapat bergerak dan bekerja.
- 3) Untuk mengatur proses dalam tubuh misalnya sebagai pengatur suhu tubuh, proses pembekuan darah, keseimbangan asam basa dan lainnya.

Berdasarkan beberapa pendapat dan fakta di atas maka dapat ditarik

suatu kesimpulan bahwa tubuh memerlukan makanan yang bergizi untuk pertumbuhan, pembentukan sel-sel yang baru, penyediaan energi, juga sebagai pemeliharaan dan pengganti jaringan yang aus agar sel-sel bisa berfungsi kembali dengan baik. Apa bila tubuh kita kekurangan asupan gizi maka akan mengakibatkan berbagai masalah dalam tubuh. Usia anak-anak adalah usia tumbuh dan berkembang harus mendapatkan asupan gizi yang seimbang agar pertumbuhan badan bisa tumbuh dengan normal dan optimal.

b. Pengertian Zat Gizi

Menurut Budiyanti Wiboworini (2007:15-16), bahwa gizi berasal dari bahasa arab yaitu "Al Gizzai" yang artinya makanan, yang manfaatnya untuk kesehatan, Al Gizzai diartikan sebagai sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan yang sebaik-baiknya agar tubuh selalu dalam kesehatan yang optimal. Menurut Suharto dan Sonti MS Depdikbud (1997: 40), bahwa makanan dengan gizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur-sayuran dan buah-buahan. Menurut L. Safii (1999: 1), bahwa pengertian gizi diartikan sebagai zat makanan yang diperlukan bagi pertumbuhan dan kesehatan badan. Menurut buku panduan pelatihan dokter kecil Depkes RI (2001: 62), bahwa zat gizi adalah :

- 1) Sebagai zat pembangun
- 2) Sebagai sumber tenaga
- 3) Sebagai zat pengatur.

Menurut Drajat Boediman (2010 : 23-24), bahwa usia anak

sekolah adalah usia antara 6 – 20 tahun harus tercukupi asupan gizi yang seimbang yang terdiri dari :

- 1) Tiap hari 3 kali makan nasi @ 200 g.
- 2) Tiap hari minimal makan 1 butir telur ayam kampung.
- 3) Tiap hari makan 3 potong tempe @ 50 g.
- 4) Tiap hari makan sayuran dan buah, segenggam sayuran tiap hari.
- 5) Tiap hari minimal minum 1 gelas susu (200 cc) pagi dan sore.

Menurut Rusli Lutan (2000:1), bahwa kebutuhan tubuh akan zat gizi merupakan hal yang mutlak karena untuk mempertahankan kehidupan sel didalam tubuh, baik pada waktu istirahat maupun pada waktu bekerja atau olahraga. Masih menurut Rusli Lutan (2000:3), bahwa Makanan yang bergizi baik, sangat diperlukan oleh tubuh untuk mencapai mempertahankan kondisi badan yang telah diperoleh dengan latihan serta menyediakan tenaga yang diperlukan sewaktu melakukan kegiatan fisik. Menurut Marsetyo (1990:2), bahwa makanan yang bergizi tidak selalu harus makanan yang mahal, mewah, bahkan banyak bukti makanan yang demikian kurang bergizi.

Berdasarkan beberapa fakta / pendapat diatas maka dapat kami simpulkan bahwa zat gizi merupakan makanan wajib bagi manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya, karena didalam makanan yang bergizi selain berguna untuk pertumbuhan juga berguna untuk pembentukan sel-sel baru, penyediaan energi, serta sebagai pemeliharaan dan pengganti jaringan sel-sel yang aus agar sel-sel bisa berfungsi kembali dengan baik.

c. Dampak Kekurangan dan Kelebihan Zat Gizi

Menurut Depkes RI (2005: 14), bahwa gizi lebih adalah suatu

kondisi yang diakibatkan oleh jumlah asupan energi yang melebihi kebutuhan, dengan tanda-tanda seperti : gemuk yang dinilai dengan berat badan dan tinggi badan, lamban dan cepat lelah yang berakibat buruk dan beresiko tinggi untuk mengalami penyakit jantung, *diabetes*, dan darah tinggi pada usia muda. Masih menurut Depkes RI (2005:12), bahwa kurang energi protein (KEP) adalah suatu kondisi dimana jumlah asupan zat gizi yaitu energi dan protein kurang dari yang dibutuhkan, tandanya secara phisik adalah kurus dan pendek.

Menurut L.Safii (1999: 3), bahwa kekurangan gizi dalam tubuh manusia dapat mengakibatkan berbagai masalah dalam tubuh seperti :

- 1) Kemampuan daya kerja berkurang.
- 2) Akibat kurang gizi, tubuh kurang bergairah, lemah, cepat lelah, mudah mengantuk, dan tidak dapat berkonsentrasi, akibatnya daya nalar atau daya pikir berkurang.
- 3) Daya tahan tubuh menurun.
- 4) Tubuh mudah terjangkit penyakit jika kekurangan gizi.
- 5) Pertumbuhan jasmani dan perkembangan mental tidak optimal.
- 6) Kekurangan gizi pada anak-anak akan berpengaruh pada perkembangan tubuhnya setelah dewasa, jaringan otot-ototnya tidak dapat berkembang secara optimal dan tinggi tubuhnya tidak dapat mencapai tinggi yang semestinya bahkan bisa mempengaruhi perkembangan mental dan jaringan otak.

Menurut Marsetyo (1990:8-10), bahwa kekurangan zat gizi akan menyebabkan :

- 1) Karbohidrat, protein dan lemak pembakarannya kurang.
- 2) Kekurangan vitamin B 1 menyebabkan penyakit beri-beri.
- 3) Kekurangan vitamin B 2 penglihatan menjadi kabur.
- 4) Kekurangan niasin atau asam nikotin menimbulkan *pelagra*.
- 5) Kurangnya vitamin B 6 menimbulkan gejala *pelagra*, *anemia obstruktiva* atau gejala sukar buang air besar.
- 6) Kekurangan asam *pantotenat* menimbulkan gejala *dematitis* dan *interitis* atau luka pada usus.

- 7) Kekurangan vitamin C Dapat menimbulkan kerusakan pada sel-sel, selain itu pembuluh *kapiler* kurang *permeable* dan menimbulkan pendarahan dalam sum-sum tulang.
- 8) Kekurangan vitamin A dapat menimbulkan rabun senja atau rabun ayam (*hemeralopia*).
- 9) Kekurangan vitamin D Menimbulkan *rakhitis*.
- 10) Kekurangan vitamin E menimbulkan kemandulan (*sterilitas*) atau keguguran (*abortus*).
- 11) Kekurangan zat kapur (Ca) menimbulkan kerusakan pada gigi (*karies dentis*).
- 12) Kekurangan unsur *fosfor* atau P dapat menimbulkan gejala kerusakan pada tubuh.
- 13) Kekurangan zat besi (Fe) menimbulkan *anemia* (kurang darah).
- 14) Kekurangan *natrium* (Na) dan *Chlor* (Cl) menimbulkan turunnya nilai *osmotik* cairan *ekstraselular*.

Menurut Dradjat Boediman (2010:43), bahwa kelebihan gizi sering disebut kegemukan atau *obesitas*, kegemukan (*obesitas*) berpotensi mendapatkan resiko gangguan kesehatan seperti :

- 1) Lebih besar mendapat resiko penyakit jantung koroner.
- 2) Lebih besar mendapat resiko penyakit gula (*diabetes miltitus*).
- 3) Lebih besar mendapat resiko penyakit hati (*liver*).
- 4) Lebih besar mendapat resiko menderita batu empedu.
- 5) Lebih besar mendapat resiko sakit sendi dan otot.
- 6) Lebih besar mendapat resiko menderita tekanan darah tinggi.
- 7) Lebih besar mendapat resiko menderita penyakit ginjal.
- 8) Mudah lelah, stamina rendah dan lemah.

Menurut I Dewa Nyoman Supariasa (2010: 3), bahwa seseorang yang kekurangan / kelebihan zat gizi akan menyebabkan :

- 1) KEP disebabkan kekurangan energi dan protein.
- 2) Anemia Gizi yang disebabkan kekurangan protein, vitamin C, vitamin B12, *asam folat*, zat besi (Fe).
- 3) *Angular stomatitis* disebabkan kekurangan *riboflavin*.
- 4) *Keratomalasia* disebabkan kekurangan vitamin A.
- 5) *Rakhitis* disebabkan kekurangan vitamin D.
- 6) *Scorbut* / sariawan disebabkan kekurangan vitamin C.
- 7) Gondok disebabkan kekurangan yodium.

- 8) Kanker hati disebabkan *toksin* yang ada dalam makanan seperti *aflatoksin* pada kacang-kacangan.
- 9) Beri-beri disebabkan kekurangan vitamin B.
- 10) Penyakit jantung dan *hipertensi* disebabkan kelebihan lemak.

Menurut Ali khomsan (2002:11), bahwa kekurangan atau kelebihan gizi pada manusia akan dimanifestasikan dalam bentuk pertumbuhan yang menyimpang dari pola standar, anak yang menderita gizi kurang akan berpenampilan lebih pendek dengan bobot badan lebih rendah dibanding rekan sebaya yang sehat dan bergizi baik. Menurut Budiyanti Wiboworini (2007: 21), bahwa keadaan gizi kurang dan gizi lebih mengakibatkan terjadinya suatu penyakit yang disebut gizi salah atau *malnutrition*, sedangkan kelebihan gizi mengakibatkan kegemukan atau *obesitas* yang sering didefinisikan sebagai kondisi abnormal atau kelebihan lemak yang serius dalam jaringan *adiposa* yang beresiko mengakibatkan kematian dan penyakit kronis. Menurut Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti (2009:71), bahwa kelebihan gizi menyebabkan penyakit gizi lebih (*obesita*), penyakit gizi kurang menyebabkan *malnutrition*, *undernutrition*. Kelebihan makanan berakibat timbulnya berbagai penyakit seperti penyakit pembuluh darah yang mengakibatkan penyakit jantung, kelumpuhan dan kegemukan (*obesitas*) yang diakibatkan menu tinggi lemak, gula, protein serta kurang serat.

Dari beberapa fakta atau pendapat diatas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang yang mengalami kekurangan dan kelebihan gizi sangat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmaninya dan

beresiko terkena berbagai macam penyakit kronis yang bisa mengakibatkan kematian.

d. Macam dan Fungsi Zat Gizi

Anak usia sekolah dasar kelas IV dan V berada pada usia 10-12 tahun, pada usia ini apa bila kondisi kesehatan tidak terganggu, anak akan mengalami pertumbuhan badan yang cepat. Agar kesehatan anak tetap terjaga maka diharuskan mengkonsumsi makanan yang lengkap berupa makanan yang bergizi seimbang, karena didalam makanan gizi yang seimbang terkandung zat-zat gizi yang sangat dibutuhkan oleh manusia khususnya anak-anak. Menurut Rusli Lutan dkk (2000: 1), bahwa kebutuhan tubuh akan zat gizi merupakan hal yang mutlak, zat gizi diperlukan untuk mempertahankan kehidupan sel didalam tubuh baik pada waktu istirahat maupun pada waktu bekerja atau olahraga.

Menurut L.Safii (1999: 8-12), bahwa gizi memiliki fungsi yang beraneka ragam seperti :

- 1) Hidrat arang yang berfungsi untuk memberi tenaga dan panas.
- 2) Lemak juga berfungsi memberi tenaga dan panas serta untuk melarutkan vitamin A, D, E dan K.
- 3) Protein berfungsi sebagai zat pembangun, zat pengatur, zat pembakar. Sebagai zat pembangun, protein berfungsi membentuk sel-sel tubuh misalnya otot, darah, kelenjar dan hormon. Sebagai zat pengatur, protein berfungsi mempertahankan keseimbangan cairan dalam jaringan dan dalam saluran darah serta menjaga keseimbangan asam basa serta memberi tenaga dan panas.
- 4) Mineral terdiri dari *kalsium, fosfor, sulfur*, zat besi, *yodium*, tembaga, *fluor*, *klorin* dan *natrium*.
- 5) Kalium berguna sebagai pengatur tekanan *osmosis* dan keseimbangan asam basa.
- 6) Vitamin yang terdiri dari vitamin A,C, D, E, K, B1, B2.

Menurut Rusli Lutan, dkk (2010:18-20), bahwa gizi adalah zat makanan yang diperlukan tubuh yang terdiri dari :

- 1) Zat pembangun yang terdiri dari protein.
- 2) Sumber tenaga yang terdiri dari karbohidrat dan lemak.
- 3) Zat pengatur yang terdiri dari mineral, vitamin dan air.

Menurut Akhmad Djaeni Sediaoetama (1987:107), menyebutkan bahwa fungsi zat gizi secara umum ada empat yaitu :

- 1) Sebagai sumber energi atau tenaga.
- 2) Menyokong pertumbuhan badan.
- 3) Memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak atau aus terpakai.
- 4) Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan (asam basa air, dan mineral dalam cairan tubuh) yang akhirnya berperan didalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap penyakit.

Menurut L.Safii (1999:7), bahwa gizi yang beraneka ragam berguna bagi tubuh kita sebagai :

- 1) Zat tenaga yang diperoleh dari hidrat arang, lemak dan protein.
- 2) Zat pembangun yang diperoleh dari protein, mineral dan air.
- 3) Zat pengatur yang diperoleh dari vitamin, mineral, protein dan air.

Menurut Budyanti Wiboworini (2007:18), bahwa fungsi zat gizi adalah sebagai berikut :

- 1) Penghasil energi yaitu diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein.
- 2) Zat gizi sebagai penghasil energi dihasilkan dari makanan pokok seperti padi-padian, umbi-umbian, sagu, dan pisang.
- 3) Pembangun sel yaitu diperoleh dari protein.
- 4) Zat gizi sebagai pembangun sel dihasilkan dari makanan seperti ikan, ayam, daging, telur, susu, kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tahu, tempe dan oncom.
- 5) Pengatur, yang dihasilkan dari vitamin dan mineral.
- 6) Zat pengatur dihasilkan dari makanan sayur-sayuran dan buah.

Menurut Akhmad Djaeni Sediaoetama yang dikutip oleh Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti (1995 : 107), bahwa fungsi zat

gizi ada lima yaitu sebagai :

- 1) Sumber energi atau tenaga, jika fungsi ini terganggu, orang menjadi berkurang gerakannya atau kurang giat dan merasa cepat lelah.
- 2) Menyokong pertumbuhan badan, yaitu penambahan sel baru pada sel yang sudah ada.
- 3) Memelihara jaringan tubuh, mengganti sel yang rusak atau sel yang aus terpakai, yaitu mengganti sel yang tampak jelas pada luka tubuh yaitu terjadinya jaringan penutup luka.
- 4) Mengatur *metabolisme* dan berbagai keseimbangan dalam cairan tubuh (keseimbangan air, asam basa, dan mineral).
- 5) Berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai penyakit sebagai *antioksidan* dan *antibodi* lainnya.

Menurut Marsetyo (1990:3), bahwa zat gizi berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia dan untuk memperoleh energi agar manusia dapat melakukan kegiatan fisiknya setiap hari

Dari beberapa fakta diatas maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa setiap manusia memerlukan beraneka ragam makanan yang mengandung zat gizi yang berasal dari protein *nabati* (tumbuh-tumbuhan) dan protein *hewani* (hewan) sebagai sumber tenaga, pembangun dan pengatur untuk membantu proses pertumbuhan dan kesehatan yang maksimal agar terhindar dari berbagai macam penyakit

e. Cara Mengukur Status Gizi

Menurut Depkes RI (2001:74-77), bahwa untuk mengetahui status gizi anak balita dan anak sekolah bisa menggunakan Kartu Menuju Sehat Anak Sekolah (KMS AS) yaitu melalui pengukuran TB dan BB. KMS artinya kartu menuju sehat yaitu kartu yang berisi grafik perkembangan TB dan BB untuk mengetahui status gizi baik (B) dan gizi kurang (K). Menurut Depkes RI (2005:16), bahwa untuk mengukur status gizi anak bisa menggunakan indeks masa tubuh terhadap umur (IMT/U) yaitu untuk

menentukan status gizi kurus, status gizi normal, status gizi resiko untuk gemuk, dan status gizi gemuk.

Menurut I Dewa Nyoman Supariasa, dkk dalam puslitbang gizi (1980:56-60), bahwa pengukuran status gizi melalui parameter *antropometri*, *indeks antropometri* yang sering digunakan adalah Berat Badan Menurut Umur (BB/U), Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U), dan Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB), Lingkar Lengan Atas Menurut Umur (LLA/U), dan Lingkar Lengan Atas Menurut Tinggi Badan (LLA/TB) dan Indeks MasaTubuh (IMT) . Setelah didapat TB dan BB tiap-tiap orang dari hasil pengukuran, kemudian dilakukan penghitungan IMT dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{BB (Kg)}}{\text{TB (m)} \times \text{TB (m)}}$$

Keterangan :

IMT = indeks masa tubuh (*body mass index*)

BB = berat badan dengan satuan kilogram

TB = tinggi badan dengan satuan meter

Berikut bahasan kelebihan dan kekurangan masing-masing *indeks antropometri*.

a) Kelebihan indeks BB/U yaitu :

- (1) Lebih mudah dan lebih cepat dimengerti oleh masyarakat.
- (2) Baik untuk mengukur status gizi akut dan kronis.
- (3) Berat badan dapat *berfluktuasi*.
- (4) Sangat *sensitive* terhadap perubahan-perubahan kecil.
- (5) Dapat mendeteksi kegemukan (*over weight*)

b) Kelemahan indeks BB/U yaitu :

- (1) Dapat mengakibatkan interpretasi status gizi yang yang keliru
 - (2) Didaerah pedesaan yang masih terpencil, umur masih sulit ditaksir.
 - (3) Memerlukan data yang akurat, terutama untuk anak balita.
 - (4) Sering terjadi kesalahan dalam pengukuran.
 - (5) Secara operasional sering mengalami hambatan karena masalah
 - (6) sosial budaya setempat.
- c) Keuntungan indeks TB/U yaitu :
- (1) Baik untuk menilai status gizi masa lampau.
 - (2) Ukuran panjang dapat dibuat sendiri, murah dan mudah dibawa.
- d) Kelemahan indeks TB/U yaitu :
- (1) Tinggi badan tidak cepat naik bahkan tidak mungkin turun.
 - (2) Pengukuran relatif sulit dilakukan karena anak harus berdiri tegak, sehingga diperlukan dua orang untuk melakukanya.
 - (3) Ketetapan umur sulit didapat.
- e) Keuntungan indeks LLA/U yaitu :
- (1) Indikator yang baik untuk menilai KEP berat.
 - (2) Alat ukur murah, sangat ringan dan dapat dibuat sendiri.
 - (3) Alat dapat diberi kode warna untuk menentukan tingkat keadaan gizi, sehingga dapat digunakan oleh yang tidak dapat membaca dan menulis.
- f) Kelemahan indeks LLA/U yaitu :
- (1) Hanya dapat mengidentifikasi anak dengan KEP berat.
 - (2) Sulit menentukan ambang batas.
 - (3) Sulit digunakan untuk melihat pertumbuhan anak terutama usia 2 sampai 5 tahun yang perubahannya tidak nampak nyata.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2006: 6), mengatakan bahwa pengukuran *Antropometri* memiliki kelebihan dan kekurangan yaitu :

- a) Kelebihan pengukuran *antropometri* yaitu :
- (1) Alat mudah diperoleh.
 - (2) Pengukuran mudah.
 - (3) Biaya murah.
 - (4) Hasil pengukuran mudah disimpulkan.

- (5) Dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.
 - (6) Dapat mendeteksi riwayat gizi masa lalu.
- b) Kekurangan pengukuran *antropometri* yaitu :
- (1) Kurang sensitiv.
 - (2) Faktor luar (penyakit, *genetik*, dan penurunan penggunaan energi) tidak dapat dikendalikan.
 - (3) Kesalahan pengukuran mempengaruhi akurasi kesimpulan.
 - (4) Kesalahan-kesalahan antara lain : pengukuran (perubahan hasil pengukuran baik fisik maupun komposisi jaringan, *analisis* asumsi salah).

f. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut Mariati Sukarni (1999: 2), bahwa pada dasarnya derajat kesehatan dipengaruhi oleh empat faktor penentu yaitu :

- 1) Faktor bawaan.
- 2) Pelayanan kesehatan.
- 3) Perilaku.
- 4) Lingkungan (fisik, *biologik*, kemasyarakatan). akan tetapi faktor perilaku dan lingkungan merupakan faktor penentu yang sangat besar pengaruhnya terhadap derajat kesehatan.

Menurut I Dewa Nyoman Supariasa (2010: 6), bahwa faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya masalah gizi adalah:

- 1) Zat gizi dalam makanan.
- 2) Ada tidaknya program pemberian makanan diluar keluarga.
- 3) Daya beli keluarga
- 4) Kebiasaan makan.
- 5) Pemeliharaan kesehatan.
- 6) Lingkungan fisik dan sosial.

Menurut Khumaidi, yang dimuat pada buku Kesehatan dan Gizi karangan Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti, (1995:73), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi adalah :

- 1) Masalah gizi karena kemiskinan indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga dan ukuran yang dipakai adalah garis kemiskinan.

- 2) Masalah gizi karena sosial budaya indikatornya antara lain stabilitas keluarga dengan ukuran *frekuensi* nikah-cerai-rujuk, anak-anak yang dilahirkan dilingkungan keluarga yang tidak stabil akan sangat rentan terhadap penyakit gizi kurang. Juga indikator *demografi* yang meliputi susunan dan pola kegiatan penduduk.
- 3) Masalah gizi karena kurangnya pengetahuan dan ketrampilan dibidang memasak, konsumsi anak, keragaman bahan dan keragaman jenis masakan yang mempengaruhi kejinya misalnya kebosanan.
- 4) Masalah gizi karena pengadaan dan distribusi pangan, indikator pengadaan pangan (*food supply*) yang biasanya diperhitungkan dalam bentuk neraca bahan pangan, diterjemahkan kedalam nilai gizi dan diperbandingkan dengan nilai rata-rata kecukupan penduduk.

Masih menurut Soegeng Santoso dan Anna Lies Ranti (2009 : 58) bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi atau tumbuh kembang anak ada dua faktor yaitu :

1) Faktor Dalam

Merupakan faktor-faktor yang ada dalam diri anak itu sendiri, baik faktor bawaan maupun faktor yang diperoleh. Termasuk di sini :

- a) Hal-hal yang diturunkan dari orang tua maupun generasi sebelumnya yaitu warna rambut dan bentuk tubuh.
- b) Unsur berfikir dan kemampuan *intelektual* yaitu kecepatan berfikir.
- c) Keadaan kelenjar zat-zat dalam tubuh, yaitu kekurangan hormon yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.
- d) Emosi dan sifat-sifat (*temperamen*) tertentu yaitu pemalu, pemarah, tertutup, dan lainnya.

2) Faktor Luar

Yaitu faktor-faktor yang ada diluar atau dari luar diri anak, mencakup lingkungan fisik dan sosial serta kebutuhan fisik anak yaitu :

- a) Keluarga.
- b) Gizi.
- c) Budaya.
- d) Teman bermain dan sekolah.

Menurut Budiyanti Wiboworini (2007:19), bahwa keadaan gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa keadaan yaitu :

- 1) *Fisiologis*.
- 2) Ekonomi.

- 3) Sosial.
- 4) Politik.
- 5) Budaya.

Menurut Hendrik L Blume yang dikutip oleh Depkes RI (1993) yang ditulis oleh Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti (2009 : 18), bahwa derajat kesehatan masyarakat/ seseorang dipengaruhi oleh empat faktor yang terdiri dari :

- 1) Faktor lingkungan.
- 2) Faktor perilaku masyarakat.
- 3) Faktor pelayanan kesehatan.
- 4) Faktor keturunan.

Disebutkan pula bahwa faktor lingkungan mempunyai pengaruh yang paling dominan terhadap tingkat kesehatan masyarakat / seseorang. Dari beberapa fakta atau pendapat diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa status gizi seseorang dipengaruhi oleh beberapa sebab antara lain : penyebab langsung dan tidak langsung serta dipengaruhi oleh faktor dalam (*internal*) dan faktor luar (*eksternal*).

2. Tinjauan Tentang Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sering disebut juga kebugaran jasmani atau *physical fitness*. Pada hakekatnya kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Ada beberapa pendapat tentang pengertian kesegaran jasmani dari para ahli / pakar olahraga sebagai berikut : Menurut Nanang Sudrajat (2005: 49), bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan dalam keseharian tanpa menimbulkan suatu tingkat kelelahan yang berarti dan masih mempunyai

cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Menurut Endang Rini Sukamti (2010: 4), bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan *fleksibilitas*.

Menurut Endang Widyastuti dan Agus suci (2010: 27), bahwa untuk mencapai kebugaran tubuh perlu merencanakan program latihan diantaranya :

- 1) Banyaknya program latihan.
- 2) Waktu dan lamanya latihan.
- 3) Frekuensi latihan.

Menurut Rusli Lutan Depdiknas (2002: 7-8), bahwa kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan *fleksibilitas*. Kebugaran jasmani yang terkait dengan *performa* adalah *agilitas*, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, *power* dan waktu reaksi. Menurut Djoko Pekik Irianto, (2000: 2), bahwa secara umum yang dimaksud kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Depdiknas (1992: 2), bahwa pengertian kesegaran jasmani adalah seseorang yang mampu melakukan kegiatan sehari-hari seperti Berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, berguling dan lain-lain yang menggunakan daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan tubuh.

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat diambil kesimpulan

bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk memfungsikan alat - alat tubuhnya dalam bekerja menggunakan fisik secara *optimal* tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, serta masih dapat melakukan kegiatan fisik lainnya. Oleh karena itu setiap manusia dituntut untuk selalu menjaga kondisi phisik agar tetap segar dan bugar melalui aktifitas gerak atau olahraga yang teratur.

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kebugaran jasmani sangat penting karena berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan kata lain komponen-komponen kebugaran jasmani merupakan faktor utama yang menentukan baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000:4), bahwa komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan ada empat macam yang terdiri dari :

- 1) Daya tahan paru jantung adalah: kemampuan paru-jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot adalah: kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha.
- 3) Kelentukan adalah: kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- 4) Komposisi tubuh adalah: perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Masih menurut Djoko Pekik Irianto (2000:3), bahwa komponen kebugaran ada tiga macam yaitu :

- 1) Kebugaran *statis* : keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kebugaran *dinamis* : kemampuan seseorang dalam bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat dan mengangkat.
- 3) Kebugaran *motoris* : kemampuan seseorang bekerja secara efisien.

- 4) yang menuntut ketrampilan khusus misalnya seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar, seorang pemain sepak bola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola, seorang pemain voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan smash, dan lain-lain.

Menurut Depdiknas (2000: 53-58), bahwa komponen kebugaran jasmani ada dua yaitu : Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang terdiri lima macam, antara lain :

- a) Daya tahan jantung, merupakan kemampuan terus menerus dengan tepat untuk menjalani tugas fisik yang mencakup sejumlah besar otot dalam waktu tertentu, jantung yang kuat diperlukan untuk mensuplai darah secara aktif kepada alat-alat tubuh.
 - b) Daya tahan otot, adalah kemampuan otot untuk menjalani *kontraksi* dengan beban *submaksimal* secara berulang tanpa mempertahankan *kontraksi* otot dalam waktu tertentu.
 - c) Kekuatan otot, adalah kekuatan maksimal otot atau sekelompok otot yang dapat dikeluarkan terhadap tahanan tertentu.
 - d) Tenaga ledak otot tubuh, merupakan kekuatan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja secara *eksplosif*.
 - e) Kelentukan, merupakan kemampuan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian yang meliputi hubungan antara bentuk persendian, otot, *tendo*, *ligamentum* disekitar sendi.
- 2) Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan yang terdiri dari enam macam antara lain :
 - a) Kecepatan atau (*speed*) adalah laju gerak secara keseluruhan.
 - b) Ketangkasan merupakan kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa adanya gangguan dari keseimbangan.
 - c) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan.
 - d) Kecepatan reaksi adalah waktu yang singkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban *kinetic* setelah menerima rangsangan.
 - e) Koordinasi merupakan hubungan harmonis dari beberapa faktor yang terjadi pada satu gerakan.
 - f) Komposisi tubuh merupakan *prosentase* lemak dari berat badan total dan indeks masa tubuh.

Menurut Rusli Lutan (2002: 8), bahwa kebugaran jasmani ada dua

Macam yaitu :

- 1) Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan meliputi : kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan *aerobik*, *fleksibilitas*.
- 2) Kebugaran jasmani yang terkait dengan *performa* meliputi: koordinasi, keseimbangan, *speed*, *agilitas*, *power*, waktu reaksi.

Menurut pusat kesegaran jasmani dan rekreasi (1987:15), bahwa komponen kesegaran jasmani ada 10 yang di titik beratkan kepada faal kerja, antara lain :

- 1) Daya tahan terhadap penyakit.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot.
- 3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- 4) Daya otot (*power*).
- 5) Kelentukan (*fleksibilitas*).
- 6) Kecepatan (*speed*).
- 7) Kelincahan melakukan perubahan arah (*agilitas*).
- 8) Koordinasi.
- 9) Keseimbangan (*balance*).
- 10) Ketetapan.

Menurut Nanang Sudrajat dkk (2005: 4), bahwa komponen kebugaran jasmani ada lima yang perlu dilatih yang terdiri dari :

- 1) Kekuatan (*strength*).
- 2) Ketahanan (*endurance*).
- 3) Kelincahan (*agility*).
- 4) Kecepatan (*speed*).
- 5) Tenaga (*power*).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) (2002: 8-10), bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan kesegaran jasmani yaitu :

- 1) Faktor dalam (*internal*).
Faktor dalam yang meliputi: perbedaan ras/etnik atau bangsa, keluarga, umur, jenis kelamin, kelainan genetik, kelainan kromosom
- 2) Faktor luar (*eksternal* / lingkungan).
Faktor luar yang meliputi faktor *pranatal*, faktor persalinan.

Berbagai macam serta bentuk latihan kondisi fisik untuk meningkatkan atau mempertahankan kebugaran yang dimasukkan dalam 4 program latihan kondisi fisik menurut Rusli Lutan (2002: 46-51), adalah sebagai berikut :

1) Latihan Bersinambung.

Latihan ini terdiri atas aktifitas yang dilakukan secara bersinambung selama periode waktu tertentu. Latihan ini selama 3 atau 5 menit untuk siswa kelas II secara berlanjut dengan intensitas kerja yang sedang-sedang dan sangat sesuai untuk anak-anak yang masih muda atau yang masih rendah tingkat kebugarannya. Untuk usia yang lebih tua latihan selama 10 menit diperuntukan untuk siswa kelas III-VI, sedangkan untuk siswa SLTP/SMU waktunya 20 menit atau lebih.

2) Latihan Sirkuit.

Latihan sirkuit dilakukan dalam bentuk satu putaran, dan selama satu putaran tersebut terdapat beberapa pos dan disetiap pos siswa melakukan tugas dengan berbagai variasi latihan yang disesuaikan dengan umur dan tingkat kelas serta bisa diiringi dengan musik atau irama meskipun pelaksanaanya tidak mengikuti musik atau irama.

3) Latihan *Interval*.

Latihan *interval* adalah satu bentuk dari metode berlatih yang menggabungkan pelaksanaan beban kerja selama waktu yang cukup singkat, dan diselingi oleh waktu untuk istirahat diantara setiap kesempatan kemudian latihan dilanjutkan kembali. Contoh latihan *interval* untuk siswa kelas V dan VI adalah lompat tali dengan diiringi oleh musik yang diatur 5x1 menit dengan selang waktu istirahat 30 detik

4) *Fartlek*.

Fartlek merupakan variasi latihan dari *interval*. Latihan ini dilakukan dengan intensitas yang terkontrol misalnya berlari sepanjang 200 hingga 600 meter menuruni bukit. Latihan *fartlek* adalah cara untuk melatih kekuatan otot dan dilaksanakan disesuaikan dengan umur dan tingkat kelas.

Menurut Deni Kurniadi dan Suro Prapanca (2010 : 87), bahwa

agar kebugaran jasmani tetap terjaga diantaranya melalui latihan daya tahan dan kekuatan serta melatih kelentukan dan koordinasi. Menurut Djoko Pekik Irianto (2010: 5), bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah keadaan kurang gerak (*Hipokinetik*) yang dapat menyebabkan berbagai probematika kesehatan yang ditandai dengan semakin banyaknya orang terkena penyakit *degeneratif* atau non infeksi seperti, jantung *koroner*, *hipertensi*, *aterosklerosis*, *diabetes militus*, *osteoporosis*, sakit pinggang, gampang kelelahan, dan sebagainya. Menurut Suharto dan Sonti MS (1997: 40), bahwa makanan dengan gizi seimbang akan memperkuat tubuh agar tidak mudah terkena penyakit, serta untuk tenaga yang berguna untuk bekerja, belajar, berolahraga, dan bermain. Sementara menurut Tim Bina Karya Guru (1996: 26-27), bahwa makanan yang bergizi ikut mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu makanan yang meliputi empat unsur makanan sehat dan ditambah satu unsur pelengkap yaitu susu, dan unsur tersebut biasa disebut "Empat Sehat Lima Sempurna" yang terdiri dari :

- 1) Hidrat arang.
Berguna sebagai sumber tenaga.
- 2) Protein.
Berguna sebagai pembentuk sel dan inti sel.
- 3) Lemak.
Sebagai sumber tenaga, pelarut vitamin, alat pelindung alat-alat tubuh yang halus.
- 4) Mineral.
Sebagai pengatur faal tubuh dan suhu tubuh.
- 5) Vitamin.
Sebagai pengatur faal tubuh dan suhu tubuh.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2010: 9), bahwa istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh agar memiliki kesempatan melakukan *recovery*

(pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas dengan nyaman. istirahat sekurang - kurangnya 10 jam untuk usia 9-10 tahun, 9-10 jam untuk usia 11-14 tahun, 8-9 jam untuk usia 15-19 tahun, dan 7- 8 jam untuk usia 19 tahun lebih dalam satu hari.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat kami simpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu : faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor *internal* meliputi perbedaan ras / *etnik* / bangsa, keluarga, umur, jenis kelamin, kelainan *genetik* dan *kromoson*. Sedangkan faktor *eksternal* meliputi aktifitas fisik sehari-hari, serta faktor *pranatal* dan persalinan. Untuk mengetahui status kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan cara melihat keadaan siswa dalam kesehariannya, dari cara melakukan aktifitas fisik sehari-hari, cara pola makan, serta kebiasaan dalam mengisi waktu luangnya serta melakukan istirahat yang cukup.

d. Macam-macam Cara Mengukur Kesegaran Jasmani

Sampai saat ini kita telah mengenal beberapa macam tes untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (1987: 25-34), yaitu Tes lari 12 menit (*erobika*), dengan melakukan tes lari selama 12 menit yang bertujuan untuk mengukur daya tahan tubuh, jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Masih menurut Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdiknas (1977:1-2), adalah *Test A.C.S.P.F.T (Asian Committee on the Standardization of Physica Fitnes Test)*, tes ini diterapkan untuk bangsa

Indonesia terutama untuk putra dan putri yang berumur 6 – 32 tahun, dan susunan rangkaian tesnya terdiri dari :

1. Lari cepat 50 meter (*dash / sprint*).
2. Lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*).
3. Lari jauh (*distance run*), jaraknya adalah :
 - a. 600 m (untuk putra putri 12 tahun keatas).
 - b. 800 m (untuk putri yang berumur 12 tahun keatas).
 - c. 1000 m (untuk putra yang berumur 12 tahun keatas).
4. a. Bergantung angkat badan (*pull-up*) untuk putra 12 tahun keatas.
b. Bergantung siku tekuk (*flexed arm hang*) untuk putra putri umur dibawah 12 tahun.
5. Kekuatan peras (*grip strength*).
6. Lari hilir mudik (*suttle run*) 4 x 10 meter.
7. Baring duduk (*sit-up*) 30 detik.
8. Lentuk togok kemuka (*forward flexion of trunk*).

Sedangkan menurut Depdiknas Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani (2010:3-31), adalah tes TKJI. Tes TKJI adalah satu rangkaian tes untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani anak yang dibagi menjadi 4 kelompok umur, yaitu umur 6-9 tahun, umur 10-12 tahun, umur 13-15 tahun, dan umur 16-19 tahun. Untuk umur 10-12 tahun terdiri dari 5 butir tes dengan urutan rangkaian tes adalah sebagai berikut :

- a) Lari 40 meter yang bertujuan untuk mengukur kecepatan (*speed*)
- b) Gantung siku tekuk yang bertujuan untuk mengukur ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c) Baring duduk 30 detik yang bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d) Loncat tegak yang bertujuan untuk mengukur tenaga *eksplosif*.
- e) Lari 600 meter yang bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

Tujuan dari pada tes adalah untuk menentukan status. Jadi macam-macam tes tersebut diatas bertujuan untuk mengetahui status kesegaran jasmani seseorang yang akan di tes. Yang penting setelah mengetahui statusnya harus ada tindak lanjutnya sesuai dengan tujuan tes. Adapun tes

yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa dalam penelitian ini menggunakan tes TKJI Tahun 2010 dari Depdiknas untuk anak umur 10-12 tahun. Sesuai dengan berlakunya tolak ukur kesegaran jasmani ini sangat baik dan tepat, maka tes TKJI untuk anak umur 10-12 tahun ini dipergunakan untuk dasar penelitian di SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas tahun 2012.

Alasan menggunakan tes TKJI tahun 2010 adalah sebagai berikut :

- 1) Tes TKJI sudah menjadi standar baku.
- 2) Banyak komponen yang di tes sehingga semakin banyak komponen yang di ukur akan semakin baik.
- 3) Sesuai dengan karakteristik anak Indonesia untuk kelompok umur 10-12 tahun yang hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah dasar.

Supaya hasil tes menggambarkan keadaan yang sesungguhnya dari objek yang diukur maka tes yang digunakan harus tes yang baik untuk memberikan data yang tepat. Menurut Ngatman Soewito (2011 : 1-2) bahwa kriteria tes yang baik ada tiga macam yaitu :

1) *Validitas*

Validitas suatu tes menunjukkan derajat kesesuaian tes dengan atribut yang ingin di tes atau di ukur, validitas tes menggambarkan kemampuan tes untuk mengukur apa yang ingin diukur.

2) *Reliabilitas*

Reliabilitas suatu tes menunjukkan suatu derajat kestabilan / konsistensi skor yang diperoleh dari beberapa kali pengetesan terhadap subjek yang sama dengan menggunakan tes / instrumen yang sama serta prosedur yang sama.

3) *Objektivitas*

Objektivitas suatu tes menunjukkan derajat kesamaan atau kesesuaian skor yang dihasilkan oleh beberapa penilai / *judge* terhadap subjek yang sama, instrumen yang sama dan prosedur yang sama.

Mempertimbangkan secara seksama apakah tes yang akan digunakan memenuhi kriteria sebagai suatu alat ukur yang baik atau tidak, dengan demikian maka pertimbangan yang diajukan menjadi acuan yang jelas, agar tidak menimbulkan kekeliruan dalam menentukan alat ukur yang digunakan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, tes yang paling tepat serta lebih praktis untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa sekolah dasar adalah menggunakan tes TKJI tahun 2010 dari Depdiknas.

B. Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang sejenis adalah sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Akhmad Sunarto (2011: 34) dengan judul "Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 03 Purwokerto Lor, Kecamatan Purwokerto Timur, Kabupaten Banyumas Tahun Pelajaran 2010 / 2011" Penelitiannya menggunakan metode survei dengan teknik pengukuran. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitiannya adalah *stadiometer* untuk mengukur TB serta timbangan badan untuk mengukur BB. Untuk mengetahui status gizi digunakan adalah perbandingan antara BB dan TB melalui pengukuran dengan indeks BB dan TB. Sedangkan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tes TKJI. Dengan penelitian sebanyak 36 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 21 siswi putri. *Variabel* yang diteliti adalah status gizi indikator berat badan dan tinggi badan dan tingkat kesegaran jasmani siswa. Teknik analisis data dengan *deskriptif kuantitatif* berdasarkan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas V SD Negeri 03 Purwokerto Lor

yang memiliki status gizi dengan kategori gizi baik 21 siswa (58,33 %), kategori gizi kurang 9 siswa (25 %), dan kategori gizi buruk 6 siswa (16,67%). Sedangkan hasil penelitian melalui Tes Kesegaran Jasmani siswa adalah : kategori Baik Sekali 0 siswa (0 %), Baik 9 siswa (25 %), kategori Sedang 12 siswa (33,33 %), kategori kurang 14 siswa (38,89 %), dan kategori Kurang Sekali 1 siswa (2,78 %).

2. Penelitian yang dilakukan oleh Elina Indra Astuti (2011: 43) dengan judul "Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Se-Gugus Girijaya Kecamatan Baturaden Kabupaten Banyumas Tahun 2010". Penelitian ini dilaksanakan dengan metode *survei*. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah Tes TKJI dari Depdiknas tahun 2009.. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas V Se-Gugus Girijaya Kecamatan Baturaden, Kabupaten Banyumas. Besarnya sampel adalah 170 yang terdiri dari 90 siswa putra dan 80 siswa putri. Sedangkan teknik pengukuran melalui tes TKJI. Hasil analisis penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V se-gugus girijaya Kecamatan Baturaden Tingkat kesegaran jasmaninya kategori baik sekali 4 siswa (2,35 %), kategori baik 40 siswa (23,53 %), kategori sedang 100 siswa (58,8 %), kategori kurang 18 siswa (10,5 %), kategori kurang sekali 8 siswa (4,7 %).

C. Kerangka Berpikir

1. Status Gizi

Status gizi yang dimiliki oleh anak-anak usia sekolah dasar mempunyai peranan yang sangat penting didalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh, dengan status gizi yang baik maka tingkat kesegaran

jasmani anak akan terlihat baik pula. Anak-anak yang segar jasmaninya, tidak tampak lemas atau loyo didalam beraktifitas sehari-hari dan masih mempunyai cukup cadangan tenaga bila mengalami hal-hal yang mendadak. Anak-anak yang melakukan aktifitas phisik secara aktif jarang mengalami gangguan emosional dan mudah menyesuaikan diri.

Dengan kondisi gizi yang baik biasanya akan berpengaruh terhadap penampilan fisik seseorang, anak yang memiliki kondisi gizi yang baik biasanya akan terlihat aktif, gesit dan lebih bersemangat dan bergairah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sehingga dengan demikian antara makanan dan kesehatan berkaitan erat dengan kesegaran jasmani. Selain itu, dengan gizi yang baik maka dalam beraktifitas akan lebih lancar tanpa ada hambatan karena kebutuhan kalorinya telah terpenuhi sesuai dengan aktifitas yang dilakukan. Dengan demikian status gizi yang baik, diharapkan tingkat kesegaran jasmani anak juga akan lebih baik pula.

Berkaitan dengan pentingnya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani, maka perlu dilakukan pendataan terkait dengan kondisi siswa, tindakan ini dilakukan dengan cara mengukur status gizi sehingga dapat dijadikan motivasi demi perbaikan, perawatan dan pencegahan terhadap status gizi siswa kelas IV dan V SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas tahun 2012.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan maksimal secara efektif dan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan

tenaga untuk melakukan aktifitas yang lain. Kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh setiap orang, karena dengan kesegaran jasmani yang baik akan mempengaruhi tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktifitas sehari-hari.

Begitu juga dengan siswa SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas yang memiliki aktifitas tidak ringan agar dapat melaksanakan kegiatan dan kewajibannya sebagai siswa sekolah dan dalam menjalankan kegiatan yang lain diluar sekolah, oleh karena itu dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar tugas dan kewajibannya dapat dilaksanakan dengan sempurna.

Untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, para siswa perlu dibina dan dilatih melalui pendidikan jasmani dan kesehatan serta melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Melalui pendidikan jasmani dan kesehatan, siswa diharapkan dapat meningkatkan kesegaran jasmaninya, karena siswa SD Negeri 01 Rejasari, Kecamatan Purwokerto Barat, Kabupaten Banyumas belum pernah diketahui dan belum pernah diukur status gizi maupun tingkat kesegaran jasmaninya. Oleh karena itu perlu kiranya diadakan tes dan pengukuran untuk mengukur status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa.