

## HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR DI KELURAHAN LIDAH WETAN SURABAYA

Isaac Da Silva Aniceto

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

[andrisuyoko@unesa.ac.id](mailto:andrisuyoko@unesa.ac.id)

Dikirim: 01-12-2024; Direview: 01-12-2024; Diterima: 16-12-2024;  
Diterbitkan: 16-12-2024

### Abstrak

Pada masa sekolah dasar, setiap anak menjalani proses tumbuh dan berkembang dengan cepat, sehingga pemenuhan gizi yang seimbang menjadi hal yang sangat krusial. Status gizi yang baik dapat memberikan energi yang cukup, mendukung pertumbuhan tulang dan otot, serta meningkatkan sistem imun. Sebaliknya, status gizi yang buruk dapat menghambat perkembangan fisik dan mental anak, menyebabkan kelelahan, serta menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara status gizi dengan tingkat kebugaran fisik siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar di Kelurahan Lidah Wetan, Surabaya. Sebanyak 65 siswa dari kelas V dan VI dilibatkan dalam penelitian ini, sehingga seluruh populasi digunakan sebagai subjek penelitian. Status gizi siswa diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan tinggi dan berat badan. Tingkat kebugaran fisik diukur menggunakan tes Pacer. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran fisik siswa kelas V dan VI Sekolah Dasar di Kelurahan Lidah Wetan, Surabaya, dengan nilai koefisien korelasi  $r(xy)$  sebesar  $-0,013$  pada taraf signifikansi 5% sebesar  $0,916$ .

**Kata Kunci:** Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Siswa Sekolah Dasar

### Abstract

*During elementary school, every child goes through a rapid growth and development process, so fulfilling balanced nutrition is very crucial. Good nutritional status can provide sufficient energy, support bone and muscle growth, and improve the immune system. Conversely, poor nutritional status can inhibit children's physical and mental development, cause fatigue, and reduce the body's resistance to disease. This study aims to analyze the relationship between nutritional status and physical fitness levels of fifth and sixth grade elementary school students in Lidah Wetan Village, Surabaya. A total of 65 students from fifth and sixth grade were involved in this study, so that the entire population was used as research subjects. Students' nutritional status was measured using body mass index (BMI) based on height and weight. Physical fitness levels were measured using the Pacer test. The results showed a significant relationship between nutritional status and physical fitness levels of fifth and sixth grade elementary school students in Lidah Wetan Village, Surabaya, with a correlation coefficient value of  $r(xy)$  of  $-0.013$  at a significance level of 5% of  $0.916$ .*

**Keywords:** Nutritional Status, Physical Fitness, Elementary School Students.

### 1. PENDAHULUAN

Status nutrisi merupakan salah satu indikator utama dalam menentukan tingkat kesehatan individu maupun komunitas. Kondisi ini dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan nutrisi dengan kebutuhan tubuh, serta mencerminkan tingkat kualitas hidup

seseorang. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengungkapkan bahwa masalah nutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan, menjadi perhatian utama karena dampaknya terhadap kualitas hidup, pertumbuhan, dan perkembangan. Permasalahan nutrisi, khususnya di kalangan anak-anak, berdampak

pada berbagai aspek, termasuk kebugaran jasmani, yang sangat penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari serta proses pembelajaran.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan fisik secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Anak-anak dengan kebugaran fisik yang baik cenderung memiliki pertumbuhan tulang dan otot yang optimal, serta kemampuan belajar yang lebih baik. Namun, hubungan erat antara status gizi dan kebugaran fisik sering kali terabaikan dalam program kesehatan masyarakat. Sebagai contoh, di Kelurahan Lidah Wetan, Surabaya, terdapat indikasi adanya ketidakseimbangan status gizi pada anak-anak sekolah dasar yang berpotensi memengaruhi tingkat kebugaran fisik mereka.

Dalam kajian teoritis, status gizi dinilai melalui berbagai indikator, seperti pengukuran antropometri, biokimia, klinis, dan dietetik. Antropometri menjadi metode utama termasuk pengukuran berat badan, tinggi badan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Kebugaran fisik, di sisi lain, mencakup berbagai dimensi seperti kekuatan otot, daya tahan kardiorespiratori, dan kelincahan. Penelitian memperlihatkan status gizi baik berkontribusi pada kebugaran fisik yang optimal, sedangkan kekurangan atau kelebihan gizi dapat menghambat performa fisik.

Studi-studi sebelumnya, seperti penelitian lintas-seksional di Surabaya, mengungkap hubungan positif antara status gizi yang baik dengan tingkat kebugaran fisik yang lebih tinggi pada anak-anak. Penelitian longitudinal di Kelurahan Lidah Wetan juga menunjukkan dampak jangka panjang status gizi terhadap kebugaran fisik. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman holistik terhadap kedua aspek tersebut untuk meningkatkan kesehatan dan kinerja anak-anak sekolah dasar.

Meningkatkan status gizi dan kebugaran fisik anak-anak sangat penting untuk mendorong tumbuh kembang optimal juga meningkatkan kualitas hidup. Di tengah berbagai tantangan kesehatan masyarakat, seperti prevalensi obesitas dan stunting, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dalam mengidentifikasi hubungan antara status gizi dan kebugaran fisik. Penelitian ini juga memberikan dasar ilmiah untuk mengembangkan program intervensi yang lebih efektif di tingkat lokal, khususnya di Kelurahan Lidah Wetan, Surabaya.

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara status nutrisi dan kesegaran jasmani pada murid sekolah dasar di Kelurahan Lidah Wetan, Surabaya. Dengan memahami keterkaitan tersebut, diharapkan dapat dirumuskan upaya intervensi yang lebih terfokus untuk memperbaiki status nutrisi dan kesegaran jasmani anak-anak, sehingga mendukung perkembangan, pertumbuhan, serta pencapaian mereka di masa mendatang.

## 2. METODE PENELITIAN

Studi ini memakai metode kuantitatif dengan model hubungan untuk meneliti keterkaitan antara kondisi gizi (faktor mandiri) dan kebugaran fisik (faktor tergantung) pada murid kelas V dan VI di SDN Lidah Wetan II/462 serta SDN Lidah Wetan IV/566, Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya. Informasi yang dikumpulkan disajikan dalam bentuk data numerik dan diolah menggunakan analisis statistik. Penelitian ini dirancang untuk memetakan kaitan antara kondisi gizi sebagai variabel bebas dan kebugaran fisik sebagai variabel bergantung. Berikut adalah struktur penelitian yang diterapkan:



Di mana X adalah Status Gizi dan Y adalah Kebugaran Jasmani.

Pelaksanaan penelitian berlangsung di SDN Lidah Wetan II/462 dan SDN Lidah Wetan IV/566, Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya, selama bulan Juli hingga Agustus 2024. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kebutuhan untuk mengakses populasi yang sesuai, yaitu siswa kelas V dan VI dengan usia rata-rata 11–12 tahun. Pada studi ini, keseluruhan peserta berjumlah 65 murid digunakan sebagai sampel, sehingga penelitian ini dapat dikategorikan sebagai penelitian populasi.

Untuk mengumpulkan data, kondisi nutrisi murid dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Bobot badan diukur memakai timbangan digital dengan presisi tinggi, sementara tinggi badan diukur menggunakan alat pengukur tinggi (stadiometer). Data tersebut kemudian dihitung menggunakan formula IMT:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m) yang dikuadratkan}}$$

Sebagai indikator kebugaran jasmani, tes PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run) digunakan. Ujian ini terdiri dari berlari maju-mundur sejauh 20 meter dengan tempo yang terus meningkat. Tes PACER dipilih karena dapat mengukur daya tahan kardiovaskular siswa dengan akurasi tinggi dan cocok untuk subjek dalam kelompok usia ini.

Teknik analisis data dilakukan melalui beberapa langkah. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan bahwa distribusi data mengikuti pola normal, dengan kriteria tingkat signifikansi  $> 0,05$  menunjukkan distribusi yang normal. Kemudian, uji keterhubungan linier dilakukan untuk menguji hubungan linear antara variabel bebas dan tergantung. Apabila  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka hubungan tersebut dinyatakan linier. Analisis keterkaitan antara

variabel dilakukan dengan korelasi Product Moment Pearson. Ketentuan yang diterapkan adalah jika nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel, maka ada hubungan signifikan antara kedua variabel, dan jika nilai  $r$  hitung  $\leq r$  tabel, maka tidak ada hubungan signifikan.

Penelaahan data ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 22 untuk memastikan ketepatan perhitungan. Alat yang digunakan dalam penelitian mencakup stadiometer untuk mengukur tinggi badan, timbangan digital untuk pengukuran berat badan, dan tes PACER untuk pengukuran kebugaran jasmani. Penggunaan instrumen ini memungkinkan pengumpulan data yang akurat dan valid, mendukung analisis statistik yang diperlukan untuk mencapai tujuan penelitian.

### 3. HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di dua sekolah dasar, yaitu SD Lidah Wetan II/462 dan SD Lidah Wetan IV/566, yang berlokasi di Kelurahan, Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki yang duduk di bangku kelas V dan VI, dengan total 65 siswa yang terlibat. Penelitian ini menggunakan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara berbagai faktor, yang dilakukan di kedua sekolah tersebut.

Proses pengumpulan data dilakukan selama lima hari, dengan pengukuran yang dilaksanakan pada pagi hari sesuai dengan jadwal olahraga di sekolah. Penelitian ini berlangsung dari tanggal 25 Juli hingga 8 Agustus 2024, di mana pengambilan data dilakukan di masing-masing sekolah dalam satu hari penuh. Data yang dikumpulkan meliputi status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Seluruh data yang terkumpul dari masing-masing sekolah dijadikan bahan analisis untuk melihat hubungan antara kondisi gizi dan kebugaran fisik siswa.

Sebelum melakukan analisis lebih lanjut, berikut adalah deskripsi mengenai data yang diperoleh dari siswa kelas V dan VI di SD Lidah Wetan II/462 dan SD Lidah Wetan IV/566, Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya. Data tersebut mencakup informasi tentang tinggi badan, berat badan, status gizi, dan tingkat kebugaran jasmani. Pengukuran tinggi badan dilakukan menggunakan stadiometer dan hasil pengukuran menunjukkan rata-rata tinggi badan sebesar 136,89 cm, dengan deviasi standar sebesar 6,574 cm. Hasil ini memberikan gambaran tentang kondisi fisik siswa yang menjadi bagian penting dalam penelitian ini.

Data lengkap mengenai hasil pengukuran serta analisis lebih lanjut dapat ditemukan pada tabel yang

disajikan berikut ini. Analisis ini bertujuan untuk menggali hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani, serta memberikan wawasan untuk perencanaan intervensi yang lebih tepat guna meningkatkan kondisi fisik dan kesehatan siswa.

**Tabel 1 Data hasil tinggi badan Siswa SD Lidah Wetan II/462 dan SD Lidah Wetan IV/566**

Interval	frekuensi	Persentase (%)
126-129	15	23,08
129-132	3	4,62
132-135	9	13,85
135-138	10	15,38
138-141	10	15,38
141-144	9	13,85
144-147	6	9,23
147-150	3	4,62
<b>Jumlah</b>	<b>65</b>	<b>100,00</b>

*Arikunto, S(2010)*

Tabel distribusi frekuensi di atas dapat digambarkan sebagai diagram batang berikut:



**Gambar 1 Data tinggi badan Siswa SD Lidah Wetan II/462 dan SD Lidah Wetan IV/566**

*Arikunto, S(2010)*

Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan dengan hasil rata-rata 34,60 kg dan deviasi standar 6,128 kg. Data lengkap mengenai hasil pengukuran dapat dilihat pada tabel berikut ini. Penggunaan timbangan ini memastikan keakuratan dalam memperoleh data berat badan, yang

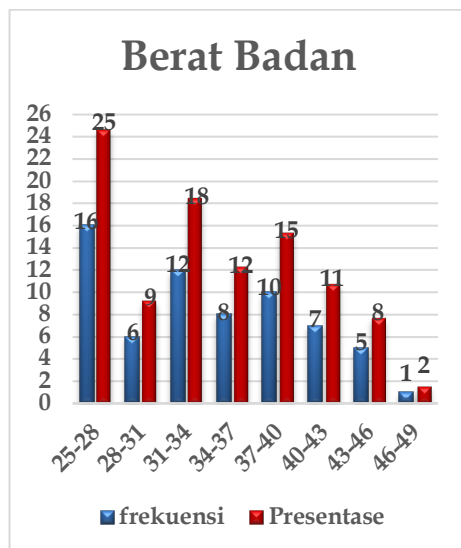
menjadi salah satu parameter penting dalam penelitian ini. Angka rata-rata dan deviasi standar ini memberikan gambaran tentang distribusi berat badan di antara para siswa, yang kemudian akan dianalisis lebih lanjut untuk memahami keterkaitannya dengan status gizi dan kebugaran jasmani mereka. Tabel yang menyajikan data ini akan memberikan informasi lebih mendalam.

**Tabel 2 Data Hasil berat badan Siswa SD Lidah Wetan II/462 dan SD Lidah Wetan IV/566**

Interval	frekuensi	Presentase
25-28	16	25
28-31	6	9
31-34	12	18
34-37	8	12
37-40	10	15
40-43	7	11
43-46	5	8
46-49	1	2
<b>Jumlah</b>	<b>65</b>	<b>100,00</b>

Arikunto, S(2010)

Tabel distribusi frekuensi di atas dapat divisualisasikan dalam bentuk diagram batang berikut, yang menggambarkan sebaran data secara lebih jelas. Diagram ini memudahkan pemahaman terhadap pola distribusi dan memberikan gambaran yang lebih intuitif mengenai data yang telah dikumpulkan dalam penelitian ini.



**Gambar 2 Data Hasil berat badan Siswa SD Lidah Wetan II/462 dan SD Lidah Wetan IV/566**

Arikunto, S(2010)

Data mengenai status gizi diperoleh melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan alat yang disebut stadiometer, yang menghasilkan data dalam satuan sentimeter (cm). Sedangkan, pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan, dengan hasil yang dinyatakan dalam satuan kilogram (kg).

Setelah pengukuran dilakukan, hasilnya dimasukkan ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menghitung status gizi peserta penelitian.

Dari perhitungan IMT yang dilakukan, diperoleh hasil rata-rata sebesar 184,98, dengan deviasi standar sebesar 34,942. Hasil ini menunjukkan sebaran status gizi dari para peserta penelitian, di mana rata-rata IMT mencerminkan kondisi fisik keseluruhan dalam kaitannya dengan berat badan dan tinggi badan siswa. Deviasi standar memberikan gambaran mengenai variasi atau perbedaan nilai IMT antara individu yang satu dengan yang lainnya.

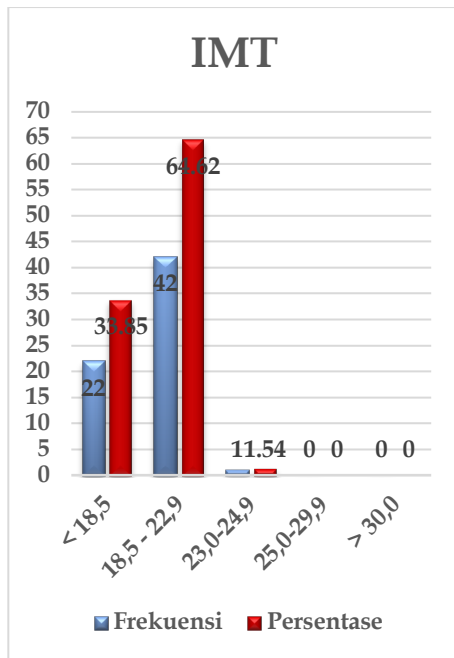
Secara keseluruhan, data yang diperoleh memberikan wawasan tentang kondisi status gizi para siswa, yang akan dianalisis lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana faktor gizi mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka. Tabel yang menyajikan hasil pengukuran ini akan memberikan informasi lebih detail mengenai distribusi IMT di antara siswa yang terlibat dalam penelitian.

**Tabel 4 Data Hasil Status Gizi Siswa SD Lidah Wetan II/462 dan SD Lidah Wetan IV/566**

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Frekuensi	%	Kategori	Status Gizi
< 18,5	22	33,85	Kurus	Gizi Kurang
18,5 - 22,9	42	64,62	Normal	Gizi Baik
23,0- 24,9	1	1,54	Overweight	Gizi Lebih
25,0- 29,9	0	0	Overweight Beresiko	Gizi Lebih Beresiko
> 30,0	0	0	Obesitas	Obesitas
<b>Jumlah</b>	<b>65</b>	<b>100,00</b>		

Arikunto, S(2010)

Tabel distribusi frekuensi yang ditampilkan di atas dapat divisualisasikan dalam bentuk diagram batang berikut, yang menyederhanakan pemahaman terhadap sebaran data. Diagram ini memberikan representasi visual yang jelas mengenai distribusi frekuensi, mempermudah analisis dan interpretasi informasi yang diperoleh dalam penelitian ini.



**Gambar 3 Data Hasil Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa SD Lidah Wetan II/462 dan SD Lidah Wetan IV/566**  
Arikunto, S(2010)

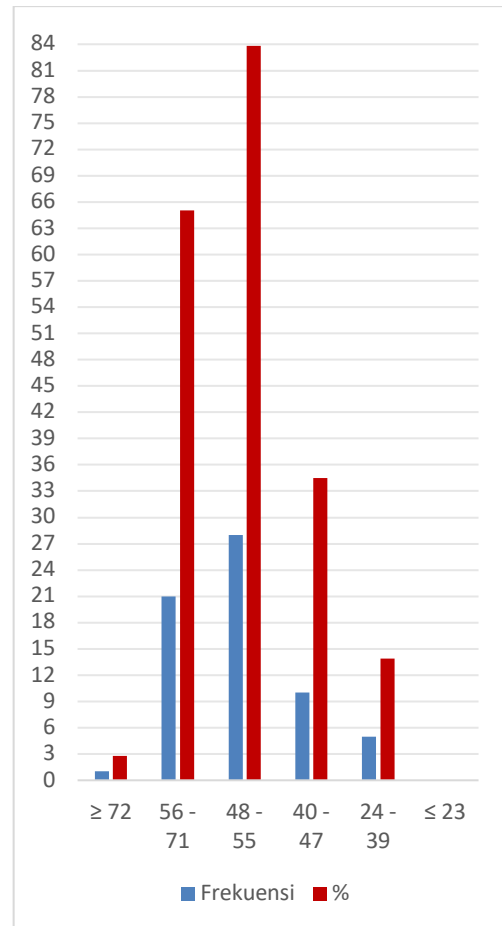
Pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan melalui tes Pacer, yang menghasilkan rata-rata skor sebesar 51,85 dengan deviasi standar 11,502. Hasil ini menunjukkan variasi kebugaran jasmani di antara peserta. Data lengkap mengenai hasil tes kebugaran jasmani dapat dilihat pada tabel berikut, yang memberikan gambaran lebih rinci tentang distribusi skor di antara para siswa.

**Tabel 5 Hasil Kebugaran Siswa usia 11 – 12th putra dan putri**

Interval	Frekuensi	%	Kategori
≥ 72	1 (Putra) + 0 (Putri) = 1	2,78 (Putra) + 0 (Putri) = 2,78	Baik Sekali
56 - 71	11 (Putra) + 10 (Putri) = 21	30,56 (Putra) + 34,48 (Putri) = 65,04	Baik
48 - 55	19 (Putra) + 9 (Putri) = 28	52,78 (Putra) + 31,03 (Putri) = 83,81	Cukup
40 - 47	0 (Putra) + 10 (Putri) = 10	0 (Putra) + 34,48 (Putri) = 34,48	Rendah
24 - 39	5 (Putra) + 0 (Putri) = 5	13,89 (Putra) + 0 (Putri) = 13,89	Rendah
≤ 23	0 (Putra) + 0 (Putri) = 0	0 (Putra) + 0 (Putri) = 0	Sangat Rendah
<b>Jumlah</b>	<b>36 (Putra) + 29 (Putri) = 65</b>	<b>100</b>	

Arikunto, S(2010)

Tabel distribusi frekuensi yang ditunjukkan di atas dapat divisualisasikan dalam bentuk diagram batang berikut, yang menyederhanakan interpretasi data. Diagram batang ini memberikan gambaran yang lebih jelas tentang sebaran frekuensi, memudahkan pemahaman terhadap pola distribusi yang terkandung dalam data yang telah disajikan.



**Gambar 4 Tingkat Kebugaran Siswa Usia 11 – 12 Th Putra dan Putri**  
Arikunto, S(2010)

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, langkah pertama adalah melakukan uji persyaratan yang meliputi uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dari setiap variabel yang dianalisis mengikuti distribusi normal. Untuk menguji normalitas variabel, digunakan rumus Kolmogorov-Smirnov. Metode ini membandingkan distribusi frekuensi yang diperoleh dengan distribusi yang diharapkan. Jika nilai p lebih besar dari 0,05, maka distribusi data dianggap normal. Sebaliknya, jika p lebih kecil dari 0,05, data dianggap tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas dapat dilihat dalam tabel berikut, yang memperlihatkan apakah setiap variabel memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan untuk analisis lebih lanjut. Uji normalitas ini sangat penting untuk memastikan validitas hasil analisis statistik yang akan dilakukan.

**Table 6 Hasil Uji Normalitas Data Status Gizi dan Kebugaran**

Variabel	Statistic	Sig	Keterangan
Status Gizi	.067	.200	Normal
Kebugaran	.112	.043	

*Sugiyono, 2017*

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai p untuk kedua variabel lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data mengenai status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Lidah Wetan II/462 dan SD Lidah Wetan IV/566 mengikuti distribusi normal. Artinya, data pada kedua variabel tersebut memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan untuk analisis statistik lebih lanjut.

Selanjutnya, uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah terdapat hubungan linear antara variabel independen (status gizi) dan variabel dependen (tingkat kebugaran jasmani). Untuk menguji linearitas hubungan, digunakan uji statistik F. Jika nilai p lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara status gizi (X) dan kebugaran jasmani (Y) dianggap linear. Sebaliknya, jika nilai p kurang dari 0,05, hubungan antara kedua variabel tersebut dianggap tidak linear. Hasil dari uji linearitas ini akan membantu menentukan apakah model hubungan antara kedua variabel dapat diasumsikan linier atau tidak. Tabel berikut ini menyajikan hasil perhitungan uji linearitas yang telah dilakukan.

**Table 7 Hasil uji linearitas data Status Gizi dan Kebugaran**

Variabel	F <sub>hitung</sub>	Sig	Keterangan
Status Gizi (X) - kebugaran (Y)	.809	.723	Linear

*Sugiyono, 2017*

Berdasarkan tabel yang ada, dapat dilihat bahwa nilai p lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Lidah Wetan II/462 dan SD Lidah Wetan IV/566 bersifat linear. Ini berarti bahwa kedua variabel tersebut saling berhubungan secara linier, sesuai dengan asumsi yang diperlukan untuk analisis lebih lanjut.

**Tabel 8 Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	Pearson Correlation	Sig	Keterangan
Status Gizi - Kebugaran	-.013	.916	Signifikan

*Sugiyono, 2017*

Berdasarkan nilai Signifikansi (Sig.) yang terlihat pada tabel, diketahui bahwa nilai Sig. antara status gizi (X) dan kebugaran jasmani (Y) adalah 0,916. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai r-hitung untuk hubungan antara status gizi (X) dan kebugaran (Y) adalah -0,013, yang lebih kecil dibandingkan dengan nilai r-tabel yang sebesar 0,244. Hal ini mengindikasikan bahwa ada hubungan antara variabel X (status gizi) dengan variabel Y (tingkat kebugaran).

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa asumsi yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Lidah Wetan II/462 dan SD Lidah Wetan IV/566, Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya, dapat diterima. Ini menunjukkan bahwa status gizi siswa berperan dalam memengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka. Sehingga, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut memang signifikan, meskipun nilai r-hitung menunjukkan hubungan yang sangat lemah.

#### 4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berbagai variabel dengan tingkat kebugaran jasmani dan status gizi. Dalam analisis ini, digunakan metode korelasi Product Moment yang dikembangkan oleh Karl Pearson untuk menguji seberapa kuat hubungan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai korelasi yang dihitung adalah -0,013, yang lebih tinggi dari nilai r tabel 0,244. Ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani terdapat, kekuatan hubungan tersebut relatif lemah. Meskipun begitu, hubungan antara kedua variabel ini tetap signifikan dan positif. Artinya, semakin baik status gizi seseorang, semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani mereka, meskipun hubungan yang ditemukan tidak terlalu kuat.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa status gizi berperan penting dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, bagi guru yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani siswa, perhatian terhadap status gizi mereka sangat penting. Siswa yang mengonsumsi makanan bergizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka akan memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik. Ini penting agar mereka tidak mengalami masalah kesehatan seperti kekurangan atau kelebihan gizi, yang dapat berdampak pada kebugaran mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh Turi et al. (2023), mengonsumsi makanan bergizi yang tepat sangat penting untuk memastikan tubuh tetap sehat dan bugar.

Bagi remaja yang masih bersekolah, kesehatan tubuh yang baik berhubungan langsung dengan prestasi akademik. Siswa yang memiliki status gizi baik cenderung lebih aktif dalam berbagai kegiatan, termasuk belajar dan berolahraga. Asupan karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral yang seimbang sangat



mempengaruhi kinerja fisik dan mental seseorang. Hariyanto, Sholikhah, et al. (2023) juga menekankan bahwa keseimbangan nutrisi yang tepat dapat meningkatkan produktivitas dan kebugaran fisik.

Jika asupan gizi tidak tercukupi, dampaknya bisa sangat serius. Kondisi tubuh yang tidak bugar, kurang bersemangat, dan tubuh yang kurus akibat kekurangan gizi akan mempengaruhi keseimbangan antara tinggi badan dan berat badan. Akibatnya, status gizi seseorang akan tergolong kurang atau buruk, yang berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental.

Untuk membantu siswa mencapai tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik, orang tua dan guru harus memahami betapa pentingnya peran gizi dalam pertumbuhan dan kebugaran anak-anak. Pengawasan dan pengendalian gizi yang baik dapat digunakan oleh guru untuk mendorong orang tua dalam meningkatkan asupan gizi anak-anak mereka. Orang yang memiliki status gizi dan kesehatan yang baik lebih mampu menjalani kegiatan sehari-hari dengan lebih baik dan lebih produktif, baik dalam pekerjaan maupun dalam kegiatan fisik. Gizi yang baik mendukung kinerja tubuh yang optimal, sementara gizi yang buruk dapat menghambat aktivitas dan kesehatan seseorang.

Secara keseluruhan, berbagai faktor memengaruhi status gizi dan kebugaran jasmani, dan perhatian terhadap faktor-faktor ini sangat penting dalam mendukung kesehatan dan prestasi siswa.

#### a. Faktor olahraga

Latihan fisik dan olahraga memiliki pengaruh besar terhadap kesegaran jasmani seseorang. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengurangi semangat dalam bekerja dan membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit. Di SD Lidah Wetan, siswa kelas V dan VI mengikuti pelajaran olahraga dan kesehatan sekali seminggu, namun mereka jarang berolahraga di luar jam sekolah. Sebagian besar waktu mereka lebih banyak dihabiskan untuk bermain game, membantu orang tua, atau menonton televisi. Kondisi ini mengarah pada kesimpulan bahwa kebugaran fisik siswa cenderung rendah jika mereka hanya berolahraga di kelas saja.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, diperlukan kegiatan tambahan seperti ekstrakurikuler atau bergabung dengan klub olahraga yang sesuai dengan minat dan kemampuan mereka. Aktivitas fisik yang lebih intensif di luar jam sekolah sangat penting karena faktor-faktor seperti frekuensi, durasi, dan intensitas latihan memegang peranan besar dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan mengatur latihan yang tepat dan rutin, siswa dapat merasakan manfaatnya dalam peningkatan kebugaran tubuh mereka, yang pada akhirnya dapat mendukung kesehatan dan kinerja fisik mereka dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk lebih aktif

secara fisik agar memiliki tubuh yang sehat dan bugar.

#### b. Makanan atau Gizi

Anak-anak yang berusia antara sepuluh hingga dua belas tahun, atau usia Sekolah Dasar, mengalami masa pertumbuhan yang pesat. Pada usia ini, tubuh memerlukan asupan makanan dan gizi yang cukup untuk mendukung proses pertumbuhan, memperbaiki sel-sel yang rusak, dan menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Makanan yang bergizi, bervariasi, dan mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh sangat penting untuk membangun kebugaran fisik yang optimal.

Orang tua pada umumnya menyadari pentingnya memberikan anak-anak mereka makanan sehat dan bergizi untuk mendukung pertumbuhan yang sehat dan memastikan mereka tetap bugar. Namun, tidak semua orang tua mampu memenuhi semua kebutuhan gizi anak-anak sesuai dengan standar empat sehat lima sempurna. Hal ini sering dipengaruhi oleh kondisi ekonomi keluarga, di mana banyak orang tua yang bekerja sebagai buruh dengan penghasilan yang rendah atau bahkan tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Kondisi ini menyebabkan keterbatasan dalam menyediakan makanan yang seimbang dan bergizi bagi anak-anak, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan dan kebugaran fisik mereka. Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi yang dapat membantu keluarga dalam menyediakan makanan yang cukup dan bergizi bagi anak-anak mereka, meskipun dengan keterbatasan yang ada.

#### c. Kebiasaan Hidup Sehat

Salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah gaya hidup sehat. Sebagian siswa sekolah menengah masih gagal mengikuti standar hidup sehat, seperti membuang sampah sembarangan. Para siswa juga tidak memperhatikan masalah kesehatan pribadi seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan dan mengenakan pakaian yang sudah disetrika. Sumber daya ekonomi masyarakat siswa dan lingkungan mereka juga memengaruhi kebiasaan hidup sehat mereka.

#### d. Istirahat

Tubuh memerlukan waktu istirahat untuk pulih dan tetap segar. Tidur adalah cara terbaik untuk mengembalikan energi yang hilang. Setelah beraktivitas, tubuh membutuhkan waktu untuk beristirahat, namun kurang tidur dapat menyebabkan kelelahan yang membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit.

Untuk menjaga kesehatan, penting bagi setiap individu untuk menemukan keseimbangan yang tepat antara aktivitas fisik, tidur, dan waktu luang. Tidur yang berlebihan juga tidak baik bagi kesehatan, karena tubuh tetap memerlukan waktu tertentu untuk beristirahat agar dapat pulih dengan optimal.

Faktor-faktor seperti aktivitas harian siswa, kesehatan mereka saat penelitian dilakukan, asupan gizi di rumah, dan kondisi lingkungan sekitar, turut mempengaruhi hasil penelitian ini. Meskipun tidak dapat dikontrol sepenuhnya, faktor-faktor tersebut memiliki dampak signifikan terhadap kebugaran fisik dan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan berbagai aspek kehidupan siswa dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran mereka.

Selain itu, penelitian ini menemukan beberapa hal yang harus dicatat oleh peneliti. Penelitian ini tidak dapat mencantumkan atau memuat kondisi gizi siswa yang memiliki standar gizi yang lebih tinggi atau lebih rendah. Kondisi siswa yang kurang dari standar kurang berpengaruh terhadap kebugaran mereka karena kondisi ini dianggap sebagai kekurangan gizi.

Menurut (Hariyanto, Mustar, et al., 2023) Kelebihan zat gizi juga akan berdampak pada kesehatan seseorang dan dapat menyebabkan masalah seperti kegemukan atau obesitas. Sangat jelas bahwa tubuh yang gemuk akan berdampak negatif pada kelincahan gerak badan anak. Tubuh akan menjadi lebih berat dan lebih lamban, yang dapat menyebabkan anak menjadi malas-malasan saat berolahraga. Jika hal itu dibiarkan, kondisi anak tersebut pasti akan berdampak pada kebugarannya, yang berarti dia mungkin kurang atau sama sekali tidak sehat.

Hasilnya menunjukkan bahwa siswa memiliki status gizi yang sangat baik, tetapi keduanya memiliki tingkat kebugaran sedang, yang menunjukkan kemungkinan mereka mengalami obesitas. Jika ini dibiarkan, kebugaran siswa pasti tidak akan tercapai. Oleh karena itu, penting untuk memahami gizi apa yang diperlukan anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Sangat penting bagi orang tua dan guru untuk mengetahui status gizi anak karena status gizi yang baik berarti seseorang memiliki energi yang cukup untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan berolahraga. Dengan cara yang sama, siswa yang gizinya buruk pasti akan berdampak pada aktivitas mereka di sekolah dan di rumah. Orang yang memiliki gizi yang baik dan kesehatan yang baik akan mampu melakukan semua tugas dan tugas dengan lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki gizi buruk. Mereka juga diharapkan lebih produktif dalam belajar, bekerja, atau berolahraga.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa status gizi dan kebugaran fisik siswa di SDN Lidah Wetan, Surabaya, menunjukkan

variasi yang perlu mendapat perhatian lebih. Secara umum, sebagian besar siswa memiliki status gizi normal dan kebugaran fisik yang baik, terlihat dari IMT mereka yang masuk kategori normal dan skor kebugaran yang berada dalam kategori baik atau cukup. Namun, beberapa siswa masih menghadapi masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, yang menunjukkan pentingnya perhatian terhadap pola makan dan keseimbangan gizi mereka. Kesehatan dan kebugaran siswa ini perlu mendapatkan perhatian lebih untuk mendukung perkembangan fisik mereka secara optimal.

Selain itu, meskipun ada korelasi antara status gizi dan kebugaran fisik siswa, hubungan tersebut sangat lemah. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun status gizi mempengaruhi kebugaran fisik, faktor lain seperti kebiasaan hidup sehat dan tingkat aktivitas fisik yang teratur juga turut berperan penting dalam membentuk kebugaran fisik siswa. Oleh karena itu, penting untuk tidak hanya fokus pada status gizi, tetapi juga memperhatikan kebiasaan olahraga dan aktivitas fisik lainnya yang dapat mendukung kebugaran secara keseluruhan.

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat diberikan. Untuk sekolah, disarankan untuk memperkuat program peningkatan status gizi dan kebugaran siswa, terutama bagi siswa yang menunjukkan tanda-tanda gizi kurang atau kebugaran fisik yang rendah. Program pemberian makanan tambahan (PMTAS) sebaiknya diperbanyak frekuensinya, misalnya dilakukan setiap bulan, untuk memastikan setiap siswa mendapatkan asupan gizi yang memadai. Selain itu, kegiatan olahraga terstruktur perlu diberikan secara lebih intensif untuk meningkatkan kebugaran fisik siswa yang masih berada di kategori rendah.

Untuk guru, terutama guru Pendidikan Jasmani, diharapkan dapat memperhatikan perkembangan gizi dan kebugaran siswa dalam setiap proses pembelajaran. Melalui metode pembelajaran yang lebih menarik dan inovatif, guru dapat menciptakan suasana yang mendorong siswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Penggunaan alat pembelajaran yang bervariasi dan penerapan konsep permainan dalam olahraga dapat membantu meningkatkan minat siswa terhadap kegiatan jasmani.

Bagi siswa, penting untuk meningkatkan kesadaran mereka mengenai pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan seimbang serta berpartisipasi aktif dalam berbagai aktivitas fisik. Siswa perlu didorong untuk menjadikan kebiasaan hidup sehat sebagai bagian dari gaya hidup mereka sehari-hari, yang tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran fisik, tetapi juga bagi kesehatan secara keseluruhan.



## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama penelitian ini berlangsung. Terimakasih kepada pihak sekolah, khususnya SDN Lidah Wetan, Surabaya, yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian ini. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada guru dan staf yang telah membantu dalam pengumpulan data serta kepada semua siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa dukungan dan kerjasama dari semua pihak tersebut, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

## REFERENSI

- Arkan, İ. I., & Yıldırım, M. (2019). The Relationship Between Physical Fitness and Body Composition in Primary School Students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(5), 95-101.
- Armstrong, N., & Welsman, J. R. (2007). The physical activity pattern of European youth with reference to methods of assessment. *Sports Medicine*, 37(12), 953-966.
- Barros, S. S. D., Pfeifer, L. I., & Grigoletto, M. E. (2016). Nutritional status of school children: trends over the years. *Revista Paulista de Pediatria*, 34(3), 322-329.
- Carter, J. E., & Heath, B. H. (1990). *Somatotyping—Development and Applications*. Cambridge University Press.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2017. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 67(8), 1-114.
- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*, 320(7244), 1240-1243.
- European Food Safety Authority. (2010). Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre. *EFSA Journal*, 8(3), 1462.
- Freedman, D. S., Kettel Khan, L., Serdula, M. K., Dietz, W. H., Srinivasan, S. R., & Berenson, G. S. (2005). The relation of childhood BMI to adult adiposity: the Bogalusa Heart Study. *Pediatrics*, 115(1), 22-27.
- Glaner, M. F., & da Silveira, J. A. C. (2015). Body mass index, body fat and risk factors for coronary heart disease in children and adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, 33(1), 46-51.
- Hariyanto, A., Sholikhah, A. M. A., Mustar, Y. S., Pramono, B. A., & Putera, S. H. P. (2023, January). Physical Activity and Its Relation to Academic Performance Among University Students. In *Unima International Conference on Social Sciences and Humanities (UNICSSH 2022)* (pp. 712-720). Atlantis Press.
- Hariyanto, A., Mustar, Y. S., Sholikhah, A. M. A., Rusdiawan, A., Susanto, I. H., & Purnomo, M. (2023). Physical Activity Level amongst University Students and Lecturers across Majors and Programs in Indonesia. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(1), 49-57.
- Lohman, T. G., Roche, A. F., & Martorell, R. (1988). *Anthropometric standardization reference manual*. Human Kinetics Books.
- Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A., & Carter, L. (2006). *International Standards for Anthropometric Assessment*. Potchefstroom: International Society for the Advancement of Kinanthropometry.
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Curtin, L. R., Lamb, M. M., & Flegal, K. M. (2010). Prevalence of high body mass index in US children and adolescents, 2007-2008. *JAMA*, 303(3), 242-249.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- World Health Organization. (2006). *WHO Child Growth Standards: Length/Height-for-Age, Weight-for-Age, Weight-for-Length, Weight-for-Height and Body Mass Index-for-Age: Methods and Development*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2016). *WHO AnthroPlus for Personal Computers Manual: Software for Assessing Growth of the World's Children and Adolescents*. World Health Organization.