

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebugaran Fisik

1. Pengertian Kebugaran Fisik

Beberapa definisi mengenai kebugaran fisik yang dikemukakan oleh beberapa ahli. Kebugaran fisik didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan suatu tugas rutin dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas yang bersifat mendadak (Nala, 2011).

Pengertian lain menyatakan kebugaran fisik adalah suatu keadaan dan kemampuan fisik yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas fisik tertentu atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya (Giriwijoyo dan Mucchtamaji, 2005)

Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta, 2002).

Kebugaran fisik dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk

menikmati waktu luang. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari (Sita, 2018)

Kebugaran fisik ialah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan ringan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain (pendidikanmu, 2018). Jika anak tidak melakukan aktifitas fisik maka resiko obesitas pada anak akan tinggi karena energi yang masuk tidak seimbang dengan yang dikeluarkan. Timbunan lemak akan lebih banyak karena tidak dikeluarkan melalui aktifitas fisik tersebut.

Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang menentukan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, manfaat kebugaran jasmani sangat bermacam-macam, salah satunya ialah kebugaran bagi anak dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar. Contoh yang dapat dilihat adalah jika kondisi fisik terganggu (sakit), siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar dengan baik. Jika kondisi ini terus berlangsung, akan sangat mungkin prestasi belajar siswa akan mengalami penurunan (Bugiaro, 2009) dalam (sita, 2018).

Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani dan status gizi yang tidak seimbang dapat terjadi gangguan perkembangan dan pertumbuhan karena, setiap kali anak melakukan gerak memerlukan energi. Energi tersebut didapat dari makanan yang cukup mengandung nilai gizi yang baik, sehingga dapat meningkatkan daya tahan otot, kelentukan, koordinasi, dan kelincahan yang baik (Rismayanthi, 2012) dalam (Sita, 2018).

2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Fisik

a. Umur

Daya tahan kardiorespiratori akan semakin menurun sejalan dengan bertambahnya umur, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini (Moeloek, 1984 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011). Kebugaran meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25 – 30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8 – 1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya (Buku Panduan Kesehatan Bagi Petugas Kesehatan, 2002 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011).

b. Jenis Kelamin

Perbedaan kebugaran antara laki-laki dan perempuan berkaitan dengan kekuatan maksimal otot yang berhubungan dengan luas permukaan tubuh, komposisi tubuh, kekuatan otot, jumlah hemoglobin, hormon, kapasitas paru-paru, dan sebagainya. Sampai pubertas biasanya kebugaran pada anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tapi setelah pubertas kebugaran laki-laki dan perempuan biasanya semakin berbeda, terutama yang berhubungan dengan daya kardiorespiratori. Hal ini dikarenakan perempuan memiliki jaringan lemak yang lebih banyak, adanya perbedaan hormone testosterone dan estrogen, dan kadar hemoglobin yang lebih rendah (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

c. Genetik

Level kemampuan fisik seseorang dipengaruhi oleh gen yang ada dalam tubuh. Genetik atau keturunan yaitu sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Sifat genetik mempengaruhi perbedaan dalam ledakan kekuatan, pergerakan anggota tubuh, kecepatan lari, kecepatan fleksibilitas, dan keseimbangan pada setiap orang. Selain itu, sifat genetik mempengaruhi fungsi pergerakan anggota tubuh dan kontraksi otot. Hal ini berhubungan dengan perbedaan jenis serabut otot seseorang, dimana serabut otot skeletal memperlihatkan beberapa struktural, histokimiawi, dan sifat karakteristik yang berbeda-beda (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

d. Aktivitas Fisik

Secara teoritis tingkat kebugaran setiap orang berbeda-beda artinya tidak semua orang memiliki kebugaran jasmani pada kategori yang memadai. Aktivitas jasmani merupakan fungsi dari kebugaran jasmani maka seseorang yang tidak memiliki kebugaran jasmani memadai, produktivitasnya juga tidak akan sebaik orang yang memiliki kategori kebugaran baik. Begitu juga sebaliknya seseorang yang tidak melakukan aktivitas jasmani memadai tidak akan memiliki kebugaran yang baik (Mahardika, 2009).

Kegiatan fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani, latihan fisik yang bersifat aerobik dilakukan secara teratur akan mempengaruhi atau meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan dapat mengurangi lemak tubuh (Depkes, 1994 dalam Ruhayati dan Fatmah, 2011).

3. Komponen – Komponen Kebugaran Fisik

Komponen kebugaran fisik yang penting adalah komposisi tubuh. Beberapa penelitian tentang kebugaran fisik berkaitan dengan komposisi tubuh telah dilakukan. Penelitian di Jakarta yang mengukur tingkat kebugaran fisik secara umum yakni didapatkan bahwa makin tinggi persen lemak tubuh makin rendah tingkat kebugaran fisiknya.

Komponen-komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu :

- 1) Daya tahan jantung paru : merupakan kesanggupan dari sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk bekerja secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti;
- 2) Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakkan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis;
- 3) Fleksibilitas atau kelenturan ialah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan;
- 4) Komposisi tubuh ialah perbandingan jumlah lemak yang terkandung didalam tubuh dengan berat badan seseorang. (Palar, Wongkar, Ticoalu, 2015)

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi:

- 1) Kecepatan (speed) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya;
- 2) Kecepatan reaksi (reaction speed) adalah waktu yang diperlukan untuk memberikan respon setelah menerima suatu stimulasi atau rangsangan.;
- 3) Daya ledak (power) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksplosif;
- 4) Kelincahan (agility) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat

tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan; 5) Keseimbangan (balance) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan; 6) Ketepatan (accuracy) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki; 7) Koordinasi (coordination) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan berbagai unsur yang terjadi pada setiap gerakan (Wahjoedi, 2000).

4. Pengukuran Kebugaran Fisik

Pengukuran tingkat kebugaran fisik dilakukan dengan cara Bleep test, adapun alat dan bahan dari pelaksanaan dari bleep test atau tes lari multi tahap, yaitu: 1) Lintasan datar yang tidak licin sepanjang minimal 22 meter; 2) Sebuah *cassette player* dengan volume suara cukup keras sehingga dapat didengar oleh peserta tes yang sedang berlari di lintasan; 3) *Tape recorder*, kaset “*Bleep test*”; 4) *Stopwatch*; 5) Buat 2 garis dengan jarak yang telah ditentukan oleh kecepatan kaset. Cara mengukur kecepatan kaset adalah dengan mengukur bunyi antara 2 *Bleep* sesuai petunjuk yang dapat di dengar di kaset tersebut. Kecepatan standar adalah satu menit (untuk jarak 20 meter); 6) Meteran; 7) Alat tulis untuk mencatat hasil; 8) Kerucut/tanda batas untuk memutar.

Pelaksanaan dari test lari multi tahap atau *Bleep test* yaitu : 1) Ikuti petunjuk dari kaset; 2) Setelah 5 hitungan *bleep*, peserta tes mulai berlari/jogging, dari garis ke arah garis 2. Kecepatan berlari harus diatur konstan dan tepat tiba di

garis lalu berbalik arah (*pivot*) ke garis asal. Jika peserta tes sudah sampai di garis sebelum terdengar bunyi *bleep*, peserta tes harus menunggu di belakang garis, dan baru berlari lagi saat bunyi *bleep*. Begitu seterusnya, peserta tes berlari bolak-balik sesuai dengan irama *bleep*; 3) Lari bolak-balik ini terdiri dari beberapa tingkatan (*level*). Setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan (*shuttle*). Setiap *level* ditandai dengan 3 kali *bleep* (seperti nada turalit), sedangkan setiap *shuttle* ditandai dengan satu kali *bleep*; 4) Peserta tes berlari sesuai irama “*bleep*”, sampai ia tidak mampu mengikuti kecepatan irama tersebut (pada saat “*bleep*” terdengar peserta tes belum sampai garis). Jika dalam 2 kali berturut-turut peserta tes tidak berhasil mengejar irama “*bleep*”, maka peserta tes tersebut dianggap sudah tidak mampu mengikuti tes, dan ia harus berhenti (lakukan pendinginan dengan cara berjalan, jangan langsung berhenti/duduk). (Zaky,2014)

Tabel 1
Kategori Prediksi Ambilan VO₂max Berdasarkan Tes Lari Multy Tahap (Bleep Test)

VO ₂ max	Kategori	VO ₂ max	Kategori
Laki – Laki		Perempuan	
≤ 36	Kurang (K)	≤ 30	Kurang (K)
37 – 47	Cukup (C)	31 – 42	Cukup (C)
48 – 57	Baik (B)	43 – 53	Baik (B)
58 – 74	Baik Sekali (Bs)	54 – 68	Baik Sekali (Bs)
≥ 75	Sempurna (S)	69 ≥	Sempurna (S)

B. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan dari tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan makanan dan penggunaan zat gizi. Status gizi seseorang dinilai dengan memeriksa informasi mengenai riwayat kesehatan dahulu dan sekarang dari beberapa sumber. Penilaian status gizi pada anak sekolah dasar sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa selanjutnya. Komponen-komponen yang dinilai pada status gizi mencakup evaluasi pertumbuhan normal dan kesehatan, evaluasi untuk faktor risiko gizi yang berperan pada penyakit, serta deteksi dini dan pengobatan defisiensi atau kelebihan gizi (Anggraini, 2014).

Menurut (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016) status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diet (Beck, 2000).

Pengertian Status Gizi menurut Djoko Pekik Irianto, 2006 adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran

dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang prestasi olahraga.

Sedangkan Menurut Sunita Almatsier 2009 Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, yang dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Dalam pengertian yang lain I Dewa Nyoman Suparisa dkk 2002 menjelaskan bahwa status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang status gizi di atas bahwa status gizi adalah status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient, sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi , kurus, normal, resiko untuk gemuk, dan gemuk agar berfungsi secara baik bagi organ tubuh.

Status Gizi merupakan ekspresi satu aspek atau lebih dari nutrire seorang individu dalam suatu variabel (Hadi, 2002). Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan utilisasinya.

2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut Call dan Levinson bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan, terutama adanya penyakit infeksi, kedua faktor ini adalah penyebab langsung. Penyakit infeksi adalah sebuah

penyakit yang di sebabkan oleh sebuah agen biologis seperti virus, bakteri atau parasit, bukan di sebabkan oleh faktor fisik seperti luka bakar atau keracunan.

Status gizi seseorang selain di pengaruhi oleh jumlah asupan makan yang di konsumsi juga terkait dengan penyakit infeksi, seseorang yang baik dalam mengonsumsi makanan apabila sering mengalami diare atau demam maka rentan terkena gizi kurang.

Sedangkan faktor tidak langsung yang mempengaruhi pola konsumsi konsumsi adalah zat gizi dalam makanan, ada tidaknya program pemberian makan di luar keluarga, kebiasaan makan, dan faktor tidak langsung yang mempengaruhi penyakit infeksi adalah daya beli keluarga, kebiasaan makan, pemeliharaan kesehatan, lingkungan fisik dan sosial. (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016).

Selain faktor-faktor diatas status gizi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yaitu : 1) Pendapatan, masalah gizi karena kemiskinan indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga, yang hubungannya dengan daya beli yang dimiliki keluarga tersebut; 2) Pendidikan, pendidikan gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua atau masyarakat untuk mewujudkan dengan status gizi yang baik ; 3) Pekerjaan, pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan

keluarga; 4) Budaya, budaya adalah suatu ciri khas, akan mempengaruhi tingkah laku dan kebiasaan.

Faktor internal yang mempengaruhi status gizi yaitu : 1) Usia, usia akan mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi anak balita; 2) Kondisi Fisik, mereka yang sakit, yang sedang dalam penyembuhan dan yang lanjut usia, semuanya memerlukan pangan khusus karena status kesehatan mereka yang buruk. Bayi dan anak-anak yang kesehatannya buruk, adalah sangat rawan, karena pada periode hidup ini kebutuhan zat gizi digunakan untuk pertumbuhan cepat; 3) Infeksi , infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan. (Ilmirh, 2015).

3. Penilaian Status Gizi

Menurut (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016) pada dasarnya status gizi dibagi menjadi dua yaitu secara langsung dan tidak langsung.

a. Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu: antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Masing-masing penilaian tersebut akan dibahas secara umum sebagai berikut:

1) Antropometri

Antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi adalah berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dan tingkat umur dan tingkat

gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat keseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh. Mulai tahun 2014 dan selanjutnya, Direktorat Bina Gizi, Kemenkes RI telah menggunakan antropometri untuk pemantauan status gizi masyarakat. Dalam pemakaian untuk penilaian status gizi, antropometri disajikan dalam bentuk indeks yang dikaitkan dengan variabel lain. Variabel tersebut adalah sebagai berikut :

a) Umur

Umur sangat memegang peranan dalam status gizi, kesalahan penentuan akan menyebabkan interpretasi status gizi yang salah. Hasil penimbangan berat badan maupun tinggi badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat. IMT/U adalah indikator yang tepat untuk menentukan status gizi untuk anak kelas 3-5 SD karena sudah mencakup semua indikator yaitu BB/U hanya bisa digunakan sampai batas usia 6 tahun, dan BB/TB hanya bisa sampai batas tinggi anak 120 cm, jadi indikator IMT/U sudah bisa menggambarkan status gizi saat ini dan masa lalu.

b) Berat badan

Berat badan merupakan salah satu ukuran yang memberikan gambaran massa jaringan, termasuk cairan tubuh. Berat badan sangat peka terhadap perubahan yang mendadak baik karena penyakit infeksi maupun konsumsi makanan yang menurun. Berat badan ini dinyatakan dalam bentuk indeks BB/U (Berat Badan menurut Umur) atau melakukan penilaian dengan melihat

perubahan berat badan pada saat pengukuran dilakukan, yang dalam penggunaannya memberikan gambaran keadaan kini. Berat badan paling banyak digunakan karena hanya memerlukan satu pengukuran, hanya saja tergantung pada ketetapan umur, tetapi kurang dapat menggambarkan kecenderungan perubahan situasi gizi dari waktu ke waktu.

c) Tinggi badan

Tinggi badan memberikan gambaran fungsi pertumbuhan yang dilihat dari keadaan kurus kering dan kecil pendek. Tinggi badan sangat baik untuk melihat keadaan gizi masa lalu terutama yang berkaitan dengan keadaan berat badan lahir rendah dan kurang gizi pada masa balita. Tinggi badan dinyatakan dalam bentuk Indeks TB/U (tinggi badan menurut umur), atau juga indeks BB/TB (Berat Badan menurut Tinggi Badan) jarang dilakukan karena perubahan tinggi badan yang lambat dan biasanya hanya dilakukan setahun sekali. Keadaan indeks ini pada umumnya memberikan gambaran keadaan lingkungan yang tidak baik, kemiskinan dan akibat tidak sehat yang menahun. Berat badan dan tinggi badan adalah salah satu parameter penting untuk menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi.

2) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode untuk menilai status gizi berdasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi, seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Penggunaan metode ini umumnya untuk survey klinis secara cepat. Survey ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat

tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Selain itu, metode ini digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik, yaitu tanda dan gejala atau riwayat penyakit.

3) Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain darah, urine, tinja dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia dapat lebih banyak menolong untuk menentukan diagnose atau kekurangan/kelebihan gizi yang spesifik.

4) Biofisik

Penilaian status gizi secara *biofisik* adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian rabun senja epidemic. Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap.

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung dapat dilakukan dengan:

1. Survey Konsumsi Makanan

Survey konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat dan gizi yang dikonsumsi.

Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga, dan individu. Survey ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

Kesalahan dalam *survey* makanan bisa disebabkan oleh perkiraan yang tidak tepat dalam menentukan jumlah makanan yang dikonsumsi balita, kecenderungan untuk mengurangi makanan yang banyak dikonsumsi dan menambah makanan yang sedikit dikonsumsi (*The Flat Slope Syndrome*), membesar-besarkan konsumsi makanan yang bernilai sosial tinggi, keinginan melaporkan konsumsi vitamin dan mineral tambahan kesalahan dalam mencatat (*food record*).

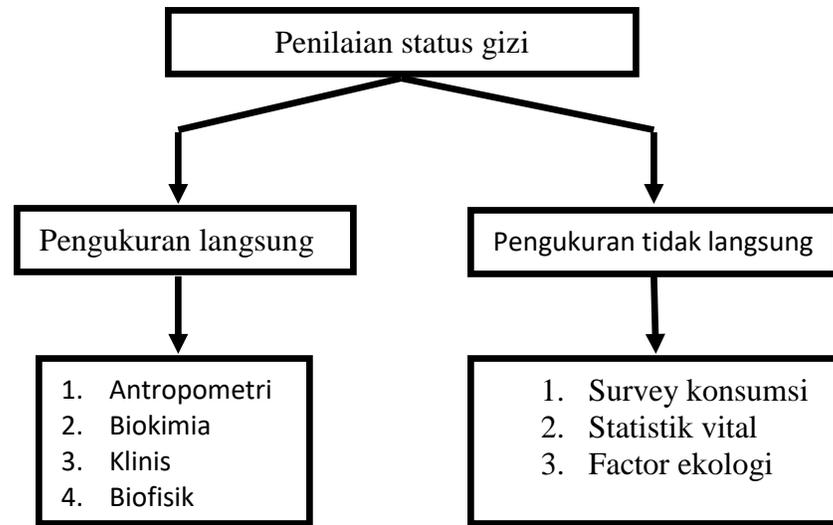
2. Statistik Vital

Yaitu dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian karena penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat.

3. Faktor Ekologi

Malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi antara beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang

tersedia sangat tergantung dan keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi di suatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.



Gambar 1. Metode Penilaian Status Gizi

C. Aktifitas Fisik Permainan Tradisional dan Modern

1. Pengertian Aktifitas Fisik

Terdapat beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik diantaranya menurut (Almatsier, 2003) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan

diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Jadi, kesimpulan dari pengertian aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi.

Adapun pengertian aktifitas fisik menurut para ahli yaitu : aktifitas fisik adalah suatu bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot – otot rangka yang merupakan bentuk pengeluaran tenaga (yang dinyatakan dengan kilo kalori) seperti melakukan suatu pekerjaan, waktu senggang dan aktifitas sehari hari lainnya (Adi Sapoetra, 2005). Aktifitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan suatu pengeluaran energi. Kurangnya aktifitas fisik akan menjadi salah satu factor risiko independen dalam suatu penyakit kronis yang bisa menyebabkan kematian secara global (pengertian aktifitas fisik menurut WHO 2008). Gerakan aktifitas fisik yang dilakukan oleh berbagai macam otot serta system yang menunjangnya (Almatsier 2003). Aktifitas fisik adalah kerja fisik yang menyangkut system lokomotor yang bertujuan untuk menjalankan aktifitas hidup sehari-hari (Lesmana 2002).

Aktifitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktifitas otot – otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktifitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya. Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang termasuk olahraga fisik merupakan bagian dari aktifitas fisik. Aktifitas fisik sedang yang dilakukan secara terus menerus dapat mencegah resiko terjadinya

penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya (Kristanti et al. 2002).

2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik

a. Gaya hidup

Perubahan gaya hidup dapat mempengaruhi kemampuan aktivitas seseorang karena gaya hidup berdampak pada perilaku atau kebiasaan sehari-hari. Olahragawan biasanya memiliki gaya hidup atau kebiasaan yang sehat, mulai dari nutrisi yang tercukupi, latihan fisik yang baik sampai kebutuhan tidur yang teratur.

b. Proses penyakit

Proses penyakit dapat mempengaruhi kemampuan aktivitas seseorang karena dapat mempengaruhi sistem tubuh. Contohnya, orang yang menderita fraktur femur akan mengalami keterbatasan pergerakan dalam ekstremitas bagian bawah.

c. Kebudayaan

Kemampuan melakukan aktivitas dapat juga dipengaruhi kebudayaan. Contoh, orang yang memiliki kebudayaan berjalan jauh kemampuan berjalannya lebih kuat daripada orang yang memiliki kebudayaan tidak pernah berjalan jauh.

d. Tingkat energi

Energi merupakan sumber untuk melakukan aktivitas. Energi yang cukup dapat mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas yang baik. Tidak terkecuali seorang atlet, seorang atlet memerlukan energi yang baik untuk

menjaga kesegaran tubuhnya agar tetap prima. Kesegaran yang prima diimbangi dengan keterampilan teknik dan taktik yang baik merupakan faktor pendorong atlet untuk memperoleh prestasi (Pusat Pengkajian dan Pengembangan IPTEK Olahraga, 1999 dalam Iswahyudi 2007) .

3. Manfaat Aktifitas Fisik

Cara yang paling sederhana untuk meningkatkan kekebalan tubuh adalah dengan melakukan latihan fisik/ olahraga serta istirahat dan tidur yang cukup. Latihan fisik ringan sekalipun, seperti aerobik selama 30 menit, mampu mengaktifkan kerja sel darah putih, yang merupakan komponen utama kekebalan tubuh pada sirkulasi darah. Idealnya melakukan latihan aerobik selama 30 menit (Yulianto, 2012).

Menurut Kristanti (2002) pengaruh aktifitas fisik dapat seketika yang disebut respon akut dan pengaruh jangka panjang akibat latihan yang teratur dan terprogram yang disebut adaptasi. Termasuk respon akut adalah bertambahnya frekuensi denyut jantung, peningkatan frekwensi pernapasan, peningkatan tekanan darah dan peningkatan suhu badan. Termasuk adaptasi antara lain peningkatan massa otot, bertambahnya massa tulang, bertambahnya sistem pertahanan antioksidan serta penurunan domain/tempat misalnya di tempat kerja, pada saat bepergian, di tempat – tempat khusus olahraga, dan pada waktu senggang maupun rekreasi.

Aktivitas fisik yang dilakukan pada anak sekolah dasar sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan serta menurunkan risiko untuk terjadi kelebihan berat badan (overweight), obesitas maupun penyakit-penyakit lain yang

disebabkan oleh berat badan yang berlebihan. Aktivitas fisik pada anak sekolah dasar dapat berupa aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah, kebiasaan, hobi maupun latihan fisik dan olahraga. Untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik anak sekolah dasar, maka baik orangtua maupun guru di sekolah untuk seharusnya menyediakan aktivitas fisik yang terstruktur maupun tidak terstruktur.

Aktivitas fisik yang teratur memiliki banyak manfaat untuk anak-anak usia prasekolah. Manfaatnya dapat berupa : 1) Perkembangan kekuatan dan ketahanan dari otot; 2) Membangun dan mendorong harga diri; 3) Meningkatkan stabilitas dari tubuh; 4) Membangun kekuatan otot, jantung dan tulang; 5) Mengembangkan keterampilan mengontrol obyek tertentu; 6) Mengembangkan keterampilan motorik halus dan motorik kasar; 7) Meningkatkan kemampuan berpikir; 8) Mengembangkan pengenalan terhadap benda, warna dan bentuk; 9) Mengembangkan ketahanan dalam sistem kardiovaskular.

Aktivitas fisik pada anak-anak sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya adalah faktor fisiologis atau perkembangan (pertumbuhan, kesegaran jasmani, keterbatasan fisik), lingkungan (fasilitas, musim, keamanan), faktor psikologis, faktor sosial, dan demografi (pengetahuan, sikap, pengaruh orang tua, teman sebaya, status ekonomi, jenis kelamin, usia).

Steve Stork dan Stephen W. Sanders 2008 Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga memfasilitasi perkembangan

kognitif dan sosial, perkembangan fisiologis yang unik dan pengembangan neurologis terhadap balita. Penelitian tentang kejadian aktivitas fisik kalangan anak-anak menunjukkan asumsi bahwa, sebagai anak-anak, mereka menciptakan gerak mereka sendiri.

Demikian juga, orang tua dan pengasuh tampaknya berasumsi bahwa aktivitas fisik disediakan melalui kegiatan bermain diberbagai tempat, sebagai perkembangan motorik kasar dan halus anak, serta aktivitas tersebut memberi stimulus pertumbuhan besaran-otot anak, sebagai kesiapan usia remaja. Untuk membimbing anak-anak menuju menjadi aktif secara fisik untuk seumur hidup, aktivitas fisik (pendidikan jasmani) melalui pengalaman pendidikan pada anak usia dini harus meliputi : 1) Belajar dari perkembangan keterampilan yang sesuai; 2) Personil terlatih dalam praktik pembelajaran yang tepat untuk kegiatan fisik; 3) Promosi lingkungan aktivitas fisik yang positif dan aman, termasuk peralatan ukuran anak-anak; 4) Kurikulum inklusif didasarkan pada pemahaman konsep gerakan dan tema ketrampilan.

4. Permainan Tradisional dan Modern

a. Permainan Tradisional

Pengertian permainan tradisional menurut para ahli :

Permainan tradisional menurut Balai Pengembangan Pendidikan Luar Sekolah dan Pemuda (BP-PLSP). Permainan tradisional merupakan hasil penggalian dari budaya sendiri yang didalamnya banyak mengandung nilai-nilai pendidikan karena dalam kegiatan permainannya memberikan rasa senang, gembira, ceria pada anak yang memainkannya. Selain itu permainannya

dilakukan secara berkelompok sehingga menimbulkan rasa demokrasi antar teman main dan alat permainan yang digunakan pun relatif sederhana (BP-PLSP, 2006) .

Permainan tradisional menurut Kurniati. Permainan tradisional akan mengembangkan potensi setiap anak yang ditunjukkan dalam perilaku penyesuaian sosial dengan tetap melestarikan dan mencintai budaya bangsa. Adapun contoh – contoh permainan tradisional di bali yaitu (Ibnu Asmara, 2017) :

Permainan tradisional sesungguhnya memiliki banyak manfaat bagi anak anak. Selain tidak mengeluarkan banyak biaya dan bisa juga untuk menyehatkan badan, permainan tradisional juga sebagai olahraga karena semua permainan menggunakan gerak badan yang ekstra, permainan tradisional sebenarnya sangat baik untuk melatih fisik dan mental anak. Secara tidak langsung, anak akan dirangsang kreatifitas, ketangkasan, jiwa kepemimpinan, kecerdasan, dan keluasan wawasannya melalui permainan tradisional. Para psikolog menilai bahwa sesungguhnya mainan tradisional mampu membentuk motorik anak, baik kasar maupun halus. (Iqnahardianti, 2013).

1) Megoak – goakan

Permainan tradisional Bali yang satu ini telah menyebar luas seantero nusantara, dengan nama yang beda dan mungkin di daerah lain ada sedikit modifikasi dalam permainan ini. Permainan Megoak Goakan hampir mirip seperti permainan Ular-ularan, yang sering di mainkan anak 90an ke bawah. Permainan

Megoak Goakan paling sedikitnya terdiri dari 7 orang atau lebih, dengan cara 6 orang buat satu barisan sedangkan yang satunya lagi bertugas sebagai Si Goak. 6 orang yang baris, satu sama lain harus saling memegang pinggang temannya yang berada di depan, selama permainan berjalan, pegangan itu tidak boleh terlepas.

2) Meong – meongan

Permainan ini tercatat sebagai permainan tradisional Bali. Asal permainan ini dari Kabupaten Karangasem. Permainan ini tidak hanya dimainkan oleh masyarakat bali, melainkan dimainkan juga di daerah lain misal di Pulau Jawa. Pastinya dengan nama yang berbeda. Permainan Meong-meongan ini kalau di Jawa lebih dikenal dengan nama permainan Kucing-kucingan. Walaupun dengan nama yang berbeda tapi prinsip dan cara dalam permainan ini tetap sama. Misal permainan terdiri dari 8 orang, 1 dari 8 orang menjadi bikul dan satu lagi menjadi meong. Sisanya menjadi benteng si bikul supaya tidak tertangkap si meong. Benteng yang dibuat adalah dengan cara membuat lingkaran dan satu sama lain saling memegang erat tangan temannya untuk menjaga si bikul dari cengkaman si meong. Si bikul berada di dalam lingkaran sedangkan si meong berada di luar lingkaran.

3) Metajog

Metajog merupakan permainan tradisional Bali yang memerlukan keseimbangan pemainnya, dan perlu latihan keras untuk memainkannya. Karena banyak pemain yang jatuh dari permainan ini dikarenakan belum bisa menjaga

keseimbangan tubuhnya. Cara bermainnya pun susah-susah gampang, cukup dengan dua bilah bambu yang panjangnya kira-kira 2 meter, serta dikasih kayu di bawah bambu dengan perkiraan ukurannya 2 jengkal tangan dari dasar bambu yang paling bawah. Gunanya untuk menopang atau pijakan kaki kita. Setelah salah satu kaki kita sudah berada di atas pijakan, naikkan kaki yang satunya lagi di pijakan bambu yang lainnya.

4) Engkeb – engkeban

Permainan Engkeb-engkeban sama juga seperti permainan pentak umpat yang sering kita mainkan disaat kita masih kecil dulu. Permainan ini membutuhkan 3 orang pemain, dengan cara salah satu dari pemain menjadi Jaga (yang akan mencari pemain yang lain) dan harus memejamkan matanya (biasanya menghadap ke tembok atau pohon) sampai hitungan ke 10 baru bisa di buka. Sedangkan pemain yang lainnya harus mencari tempat yang strategis untuk bersembunyi. Pemain yang pertama ketahuan, maka dia akan menjadi jaga di permainan ronde selanjutnya.

b. Manfaat Permainan Tradisional

Permainan tradisional memiliki banyak manfaat yang baik untuk perkembangan anak karena fisik dan emosi anak terlibat langsung sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhannya. Adapun manfaat dari permainan tradisional yang dapat mempengaruhi perkembangan anak adalah (Lulu Fatkhiyah, 2015) :

1) Mengembangkan kecerdasan intelektual pada anak

Contohnya dalam permainan dakon, pada permainan dakon ini melatih otak kiri anak dan melatih anak menggunakan strategi agar dapat mengumpulkan biji lebih banyak dari lawan.

2) Mengembangkan kecerdasan emosi pada anak

Contohnya dalam permainan layang layang, pada permainan layang layang ini anak dilatih mulai dari proses pembuatan layang layang, yang mana kedua sisinya harus seimbang agar bisa terbang, dan saat menerbangkannya anak dituntut untuk sabar mencari arah angin yang tepat untuk menerbangkan layang layang, dan menggerakkan tali layang layang dengan gerakan yang tepat agar tali tidak putus.

3) Mengembangkan daya kreatifitas pada anak

Contohnya pada permainan pesawat pesawatan yang terbuat dari kertas, kardus dan lain lain. Permainan ini melatih kreatifitas pada anak, mulai anak tersebut mencari bahan untuk membuat pesawat pesawatan, membayangkan dan merancang agar pesawat pesawatan terlihat lebih menarik.

4) Meningkatkan kemampun bersosialisasi

Contohnya pada permainan gobak sodor, permainan yang bersifat kelompok ini memberi kesempatan pada anak untuk bersosialisasi. Selain kebersamaan, anak diajarkan untuk mentaati peraturan, bergiliran, dan juga solidaritas dalam bermain.

5) Melatih kemampuan motoric

Contohnya pada permainan engklek, ketika anak meloncat dengan satu kaki dan anak berusaha untuk menyeimbangkan tubuhnya dan loncatan yang dilakukan itu baik untuk metabolisme tubuh anak.

c. Pengertian permainan modern

Permainan modern adalah permainan yang tercipta di masa sekarang, yang dimainkan dengan menggunakan alat – alat canggih, seperti computer handphone, play station, rubik, dan monopoli. Karena perkembangan teknologi yang semakin hari semakin canggih, saat ini banyak anak – anak maupun orang dewasa yang menyukai permainan modern ini, karena tidak menguras tenaga banyak saat memainkannya (Qonita Nuryanti, 2014). Melalui media internet, mereka dapat mengakses online game untuk mencari lawan tanding dengan reward tertentu atau chatting dengan temannya di dunia maya tanpa dapat kita ketahui bagaimana perilaku dan sifat temannya. Tidak ada sebuah proses komunikasi dan sosialisasi secara langsung atau betatap muka dalam hal ini. Sebagian anak-anak dan remaja sampai kecanduan dan berakibat negatif kepada kehidupan sosial dan pelajarannya di sekolah, karena mereka tidak bisa menahan diri untuk bermain dan sebagian besar waktunya digunakan di warnet untuk bermain online game (Munib, Parikesit, Ibipurwo, 2013). Hal ini juga berpengaruh terhadap aktifitas fisik anak. Anak hanya duduk dan tidak melakukan kegiatan apapun. Hal ini akan menyebabkan pemasukan dan

pengeluaran zat gizi tidak seimbang maka akan terjadinya penumpukan lemak berlebihan dan akan meningkatkan resiko obesitas pada anak.