

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Sejarah sekolah

Pada Tahun 2005 para prejuru dari Banjar Silakarang berbenah dalam rangkan membangun desa salah satu program prioritas adalah menggenjot pembenahan pembangunan dunia pendidikan melalui pengembangan jenjang sekolah dari TK dilanjutkan ke jenjang SMK hingga berdirinya SMK Werdhi Sila Kumara yang dinaungi oleh yayasan wedhi sila kumara dengan Payung Hukum Yayasan (akte Notaris) yang memiliki kewenangan untuk mendirikan lembaga pendidikan Resmi mengumumkan bahwa Banjar Silakarang memiliki Yayasan yang sah dan Resmi. Sekitar bulan April 2007 team profesional pendidikan ini mengawali rapat awal penerimaan siswa baru. Berkat kerja keras tim dari Badan Pendiri dan Yayasan yang menyiapkan lahan sehingga pada penerimaan siswa angkatan I tembus pendaftaran sejumlah 200 siswa.

b. Profil sekolah

SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar adalah salah satu sekolah pariwisata dengan fasilitas yang sangat memadai dan lengkap yang terdiri dari ruang kelas belajar, hotel mini, restoran, ruang laboratorium spa, ruang laboratorium bahasa, ruang laboratorium komputer, ruang laboratorium laundry, ruang guru, ruang staf dan pegawai, dapur, toilet, dan perpustakaan untuk menunjang pembelajaran siswa. Sekolah ini menyelenggarakan pendidikan dengan 2 program keahlian/jurusan yaitu Perhotelan dan Tata Boga. SMK Pariwisata

Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar beralamat di Jl. Raya Silakarang Singapadu Kaler, Singapadu Kaler, Kec. Sukawati, Kabupaten Gianyar, Bali.

c. Keadaan guru dan siswa

SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar memiliki tenaga pengajar sebanyak 101 yang terbagi menjadi 5 jenis guru yaitu, 42 guru kelompok wajib A, 11 guru kelompok wajib B, 42 guru peminatan, 4 guru BP/BK, dan 2 guru muatan lokal. Pada tahun ajaran 2019/2020 SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar memiliki total 63 kelas yang terdiri dari 30 kelas Perhotelan dan 33 kelas Tata Boga dan jumlah siswa sebanyak 2181 siswa yang terdiri dari 781 siswa kelas X, 705 siswa kelas XI, dan 702 siswa kelas XII. Adapun prestasi yang pernah diraih oleh siswa/siswi seperti Juara III dan II Olahraga Rugby Putra dan Putri, Juara III Band Akustik, Juara I Fruit Carving, Juara I Lomba Menyanyi Tingkat SMA/SMK, berbagai Juara pada pertandingan Pencak Silat, dan lain-lain.

2. Umur Sampel

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui sampel dalam rentang umur 16 – 18 tahun.

Tabel 5

Sebaran Sampel Berdasarkan Umur

No.	Umur	f	%
1	16	12	30,8
2	17	21	53,8
3	18	6	15,4
Jumlah		39	100

Berdasarkan Tabel 5 terlihat dari 39 sampel bahwa sebagian besar (53,8%) sampel berumur 17 tahun.

3. Kadar Hemoglobin

Hemoglobin merupakan zat warna yang terdapat dalam darah merah yang berguna untuk mengangkut oksigen dan CO₂ dalam tubuh. Pada Tabel 4 memperlihatkan hasil tes kadar hemoglobin pada sampel di SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar.

Tabel 6

Sebaran Sampel berdasarkan Kadar Hemoglobin

No.	Kadar Hemoglobin	f	%
1	Rendah (<12 mg/dl)	10	25,64
2	Normal (≥12 mg/dl)	29	74,36
Jumlah		39	100

Berdasarkan Tabel 4 terlihat bahwa dari 39 sampel, sebagian besar sampel memiliki kadar hemoglobin normal yaitu sebanyak 29 siswi (74,36%).

4. Kebugaran Jasmani

Hasil pengukuran kebugaran jasmani pada sampel di SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar seperti terlihat pada Tabel 7.

Tabel 7**Sebaran Sampel berdasarkan Kebugaran Jasmani**

No.	Kebugaran Jasmani	f	%
2	Kurang ($< 31,0$ ml/kg/menit)	28	71,8
3	Sedang ($31,0 - 34,9$ ml/kg/menit)	10	25,64
4	Baik ($>34,9$ ml/kg/menit)	1	2,56
Jumlah		39	100

Berdasarkan Tabel 5 terlihat bahwa dari 39 sampel ternyata sebagian besar, yaitu sebanyak 28 siswi (71,8%) kebugaran jasmaninya termasuk kurang dan hanya 1 siswi (2,56%) dengan kategori kebugaran jasmani baik.

5. Hubungan Kadar Hemoglobin dan Kebugaran Jasmani

Salah satu fungsi dari hemoglobin adalah mengambil oksigen dari paru-paru kemudian dibawa ke seluruh jaringan-jaringan tubuh untuk dipakai sebagai bahan bakar. Apabila kadar hemoglobin rendah menyebabkan pasokan energi kurang dan berakibat kebugaran tubuh menurun. Tabulasi silang pada Tabel 8 memperlihatkan keterkaitan antara kadar hemoglobin pada sampel dengan kebugara jasmaninya.

Tabel 8**Sebaran Kadar Hemoglobin Sampel berdasarkan Kebugaran Jasmani**

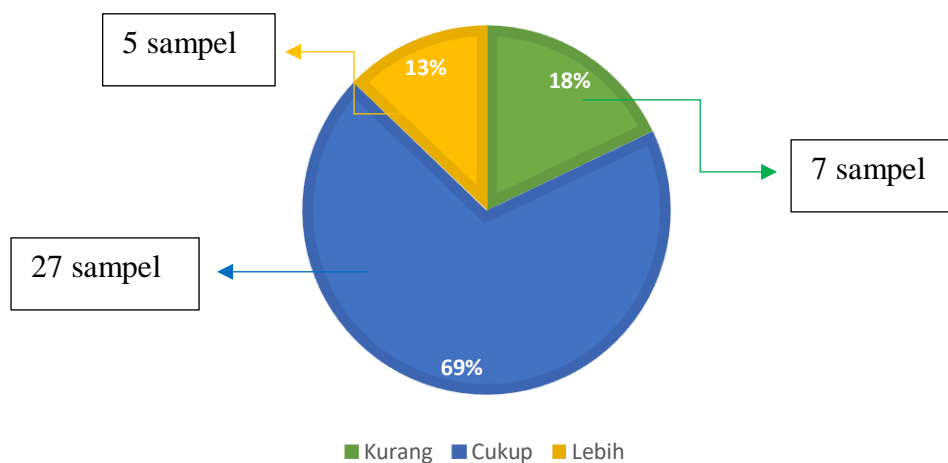
No.	Kadar Hb	Kebugaran Jasmani						Jumlah	
		K		S		B		N	%
		f	%	f	%	f	%		
1	Rendah < 12 ml/dl	10	100	0	0	0	0	10	100
2	Normal > 12 ml/dl	18	62	10	34,5	1	3,5	29	100

Ket : K= Kurang, S=Sedang, B=Baik.

Berdasarkan Tabel 6 di atas terlihat bahwa dari 10 sampel yang kadar Hb-nya rendah, ternyata 100% kebugarannya dalam kategori kurang. Sedangkan dari 29 sampel yang kadar Hb-nya normal, ternyata 18 sampel (62%) mempunyai kebugaran jasmani kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan antara Kadar Hemoglobin dengan kebugaran jasmani pada sampel.

6. Durasi Tidur

Data durasi tidur dikategorikan menjadi tiga yaitu kurang, cukup, dan lebih (Kemenkes, 2016). Berikut adalah hasil rekapitulasi kuisisioner mengenai durasi tidur pada sampel siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2

Sebaran Sampel berdasarkan Durasi Tidur

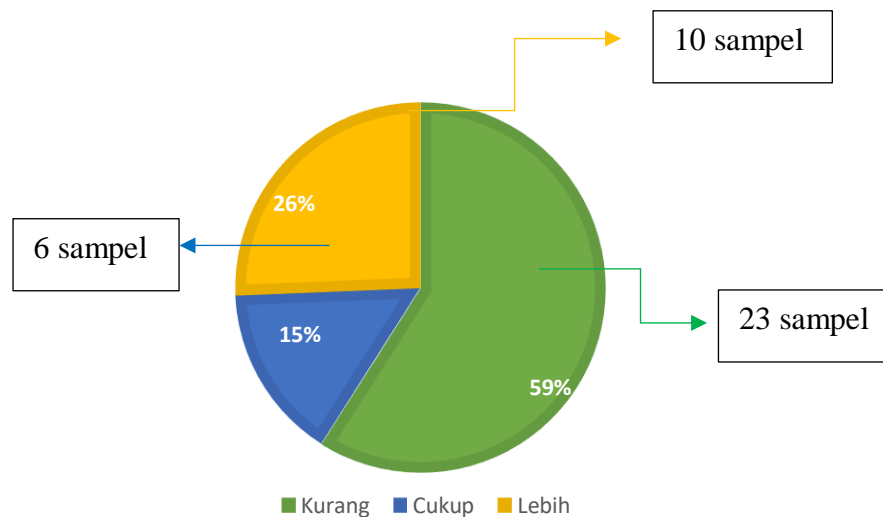
Berdasarkan Gambar 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 69% pola tidur sampel termasuk cukup.

7. Kebiasaan Olahraga

a. Durasi olahraga

Data durasi olahraga dikategorikan menjadi tiga yaitu kurang, cukup, dan lebih.

Berdasarkan. Kemenkes RI (2018) menganjurkan olahraga selama 90 - 150 menit per minggu.

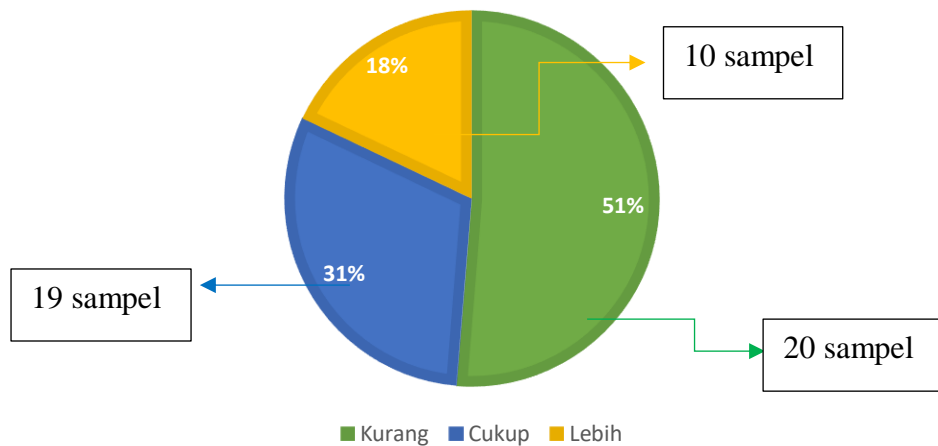


Gambar 3
Sebaran Sampel berdasarkan Durasi Olahraga

Berdasarkan Gambar 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 59% durasi olahraga sampel termasuk kurang.

b. Frekuensi olahraga

Dengan melakukan olahraga yang rutin fungsi jantung dan paru-paru dapat terjaga dengan baik. Frekuensi olahraga yang baik menurut Kemenkes RI (2018) menganjurkan olahraga dengan frekuensi 3 – 5 kali seminggu. Gambar 4 di bawah ini memperlihatkan frekuensi olahraga sampel di SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar.



Gambar 4

Sebaran Sampel berdasarkan Frekuensi Olahraga

Berdasarkan Gambar 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar, yaitu sebanyak 51% frekuensi olahraga sampel termasuk kurang.

B. Pembahasan

Pemilihan alat Glucose, Cholesterol, Hemoglobin (GCHB) untuk menentukan kadar hemoglobin sampel dikarenakan untuk meminimalisir pengeluaran biaya dan karena prosedur pemeriksaannya relatif lebih mudah dibandingkan metode pemeriksaan kadar hemoglobin yang lain. Kelemahan dari pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat cek hemoglobin Easy Touch ini adalah hanya bisa digunakan sebagai skrining awal anemia saja, tidak bisa digunakan untuk mendiagnosa seorang penderita anemia. Apabila ingin mengetahui status anemia bisa dilakukan pemeriksaan langsung di laboratorium klinik.

Batas hemoglobin normal adalah diatas 12 mg/dL. Berdasarkan hasil analisis data kadar hemoglobin, pada Tabel 5 dapat diketahui bahwa siswi SMK

Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar dengan kadar hemoglobin rendah yaitu <12 mg/dL sebanyak 10 siswi. Dengan demikian persentase siswi dengan kadar hemoglobin di bawah normal yaitu 25,64%. Siswi dengan kadar hemoglobin normal yaitu di atas 12 mg/dL sebanyak 29 siswi. Dengan demikian persentase siswi yang memiliki kadar hemoglobin normal ada 74,36%. Berdasarkan data yang diperoleh, kadar hemoglobin terendah yaitu 9,1 mg/dL dan kadar hemoglobin tertinggi yaitu 16,7 mg/dL. Prevalensi kejadian kadar hemoglobin di bawah normal pada penelitian ini lebih rendah dibandingkan penelitian oleh I Gusti Agung A.S, dkk (2019) tentang prevalensi anemia pada remaja putri di Kota Denpasar yang menunjukkan kejadian anemia pada remaja putri sebesar 45,9%. Kejadian kadar hemoglobin rendah pada siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar merupakan masalah kesehatan remaja yang perlu mendapat perhatian khusus. Pada siswi dengan kadar hemoglobin rendah juga menunjukkan gejala-gejala anemia seperti merasa mudah lelah, sering merasa pusing, dan mengalami gejala 5L (lemah, letih, lesu, lelah, lunglai). Apabila kondisi tersebut dibiarkan, maka dikhawatirkan terjadi gangguan kesehatan pada siswi yang bersangkutan. Gangguan tersebut antara lain, seperti penurunan sistem kekebalan tubuh, kurangnya konsentrasi belajar dan kebugaran remaja serta produktifitas. Gangguan – gangguan tersebut dapat terjadi dikarenakan oksigen yang dibutuhkan tubuh tidak dapat disalurkan ke seluruh tubuh dengan optimal sebagai akibat dari kadar hemoglobin yang rendah. Sehingga penting gunanya untuk menjaga kadar hemoglobin dalam darah tetap dalam batas normal.

Siswi kelas XI SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar seperti juga siswi pada umumnya. Setiap siswi kelas XI pada umumnya merupakan

remaja putri yang berusia di atas 14 tahun dan sudah memasuki masa pubertas serta mengalami menstruasi. Hal ini akan membuat remaja putri mengalami kehilangan banyak darah yang juga mengakibatkan turunnya kadar hemoglobin. Dalam kondisi ini, kebutuhan zat gizi besi pada remaja putri meningkat. Zat besi merupakan zat gizi utama yang diperlukan dalam pembentukan hemoglobin darah dan banyak terkandung dalam bahan makanan seperti bayam dan sayuran hijau lainnya, hati ayam, dan telur. Selain zat besi ada zat gizi lain yang diperlukan dalam pembentukan hemoglobin darah, seperti protein, vitamin B₁₂ dan B₆, vitamin C dan tembaga, zat gizi tersebut banyak didapatkan dari makanan yang bersumber dari pangan hewani, seperti telur, hati ayam, daging merah, ikan, dan lain-lain. Peningkatan asupan zat gizi tidak hanya bisa dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, tetapi bisa juga dilakukan dengan konsumsi suplemen gizi. Penelitian oleh Ni Made Dewantari, dkk. (2019) tentang peningkatan kadar hemoglobin dengan mengonsumsi buah dan tablet tambah darah, hasilnya menunjukkan pada sampel yang diberikan buah dan tablet tambah darah kadar hemoglobinnya lebih tinggi dibandingkan sampel yang hanya diberikan tablet tambah darah saja. Hal ini membuktikan bahwa konsumsi buah-buahan dan zat besi yang cukup dapat meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri.

Data kebugaran jasmani siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 6. Tes lari/jalan 12 menit ini dilakukan di lokasi yang berbeda pada setiap sampelnya, sehingga dapat menimbulkan bias pada hasil penelitian, inilah salah satu kelemahan pada penelitian ini. Hal ini dikarenakan penelitian ini dilakukan pada saat terjadi pandemi sehingga tidak bisa dilakukan secara bersama-sama pada semua sampel. Hasil data

kebugaran jasmani dinilai berdasarkan nilai VO_2 max yang didapatkan dari test lari/jalan 12 menit. Nilai tersebut diklasifikasikan menjadi 3 kategori, yaitu kategori kurang sekali dengan nilai VO_2 max yaitu $<31,0$ ml/kg/menit, kategori sedang $31,0 - 34,9$ ml/kg/menit, dan kategori baik $> 34,9$ ml/kg/menit. Berdasarkan Tabel 7 diketahui siswi dengan kebugaran jasmani kategori kurang sebanyak 28 (71,8%), sedang 10 (25,64%), dan baik 1 (2,56%). Sehingga sebagian besar siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang. Hasil VO_2 max terendah berdasarkan tes lari/jalan 12 menit yaitu 22 ml/kg/menit dan tertinggi yaitu 40 ml/kg/menit.

Data hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Mohammad (2015) tentang survey tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X, XI, dan XII SMAN 3 Nganjur yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani 67% sampel dalam kategori kurang. Penelitian oleh Weildsrie, dkk (2016) tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki fakultas teknik Universitas Diponegoro yang menunjukkan 72% mahasiswa memiliki kebugaran jasmani kategori kurang dan hanya 28% mahasiswa yang kebugaran jasmaninya kategori cukup. Hasil – hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani pada remaja baik perempuan maupun laki-laki masih dalam kategori kurang.

Umumnya siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar memiliki kegiatan yang padat, seperti bersekolah, mengerjakan tugas-tugas di rumah, dan mengikuti berbagai organisasi di luar kegiatan sekolah. Untuk dapat melakukan segala aktivitas dengan optimal, maka diperlukan kondisi tubuh dan kebugaran jasmani yang baik. Tetapi, apabila kebugaran jasmani yang baik tidak dapat dicapai, maka yang terjadi adalah remaja tidak dapat melakukan semua

kegiatannya dengan optimal. Kebugaran jasmani yang baik tidak bisa didapatkan secara instan, maka dibutuhkan niat yang sungguh – sungguh untuk mengubah pola hidup dan melakukan upaya – upaya peningkatan kebugaran jasmani secara rutin.

Menurut Kemenkes RI (2016), anjuran waktu tidur yang sehat bagi anak usia 12 – 18 tahun adalah 8 – 9 jam per hari. Sehingga bagi anak usia 12 – 18 tahun yang tidur dibawah batas anjuran tersebut dapat dikatakan kurang tidur dan yang tidur melebihi batas anjuran tersebut maka dikatakan tidur berlebih. Sehingga hasil data durasi tidur siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu, kurang, cukup dan lebih. Bagi siswi dengan durasi tidur malam <8 jam termasuk dalam kategori kurang, durasi tidur 8 – 9 jam termasuk dalam kategori cukup, dan durasi tidur > 9 jam termasuk dalam kategori lebih. Hasil pengolahan data pola tidur dapat dilihat pada Gambar 2. Berdasarkan Gambar 2 dapat diketahui bahwa siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar dengan tidur kurang sebanyak 7 siswa (18%), tidur lebih sebanyak 5 siswa (13%), dan tidur cukup sebanyak 27 siswi (69%). Sebagian besar siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar memiliki durasi tidur yang cukup sesuai anjuran. Tidur dengan durasi yang cukup akan memiliki dampak yang positif bagi kesehatan tubuh. Manusia membutuhkan tidur untuk mengembalikan kebugaran atau sekedar mengistirahatkan organ – organ tubuh setelah melakukan aktivitas sehari – hari. Kemudian terdapat 7 siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar yang memiliki durasi tidur kurang. Menurut Kemenkes, kurangnya waktu tidur akan berdampak negatif bagi tubuh. Siswi dengan durasi tidur yang kurang akan berpotensi mengalami hilangnya konsentrasi saat belajar, munculnya obesitas, memperburuk kondisi kesehatan

tubuh, stres yang meningkat, kulit terlihat lebih tua, dan menjadi sering lupa. Tentunya hal itu akan menjadi masalah bagi siswi, mengingat siswi memiliki banyak aktivitas yang perlu dikerjakan. Penelitian oleh R. Andika (2019) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kebugaran jasmani, sehingga semakin baik kualitas tidur yang dilakukan setiap hari maka, akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Salah satu penyebab kurangnya waktu tidur yang umum dikalangan pelajar adalah karena sibuk mengerjakan tugas sekolah hingga larut malam. Sehingga penting bagi siswi untuk bisa mengatur waktunya dengan baik agar bisa beristirahat dengan cukup tanpa harus meninggalkan kewajibannya sebagai pelajar. Pola tidur siswi pada penelitian ini sebagai variabel pendukung dan dinilai berdasarkan kuantitasnya yang dilihat dari durasi tidur malam, bukan kualitas tidur siswi. Berdasarkan Kemenkes RI (2018), untuk menilai kualitas tidur seseorang perlu dilakukan pengamatan lebih lanjut seperti sering terbangun saat tidur, bangun di pagi hari dengan segar, dan dapat tidur dengan mudah 30 menit setelah berbaring.

Data kebiasaan olahraga siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar dinilai berdasarkan frekuensi dan durasi siswi saat melakukan olahraga. Penilaian ini mengacu pada anjuran untuk melakukan aktivitas fisik yaitu 150 menit dalam 1 minggu atau olahraga 3 – 5 kali per minggu selama 30 – 50 menit setiap olahraga (Kemkes RI, 2018). Hasil pengolahan data kebiasaan olahraga berdasarkan durasi pada Gambar 3 dapat diketahui bahwa siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar dengan durasi olahraga kurang sebanyak 23 siswi (59%), cukup sebanyak 6 siswi (15%), dan lebih sebanyak 10 siswi (26%). Hasil pengolahan data kebiasaan olahraga berdasarkan frekuensi pada

Gambar 4 dapat diketahui bahwa siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar dengan frekuensi olahraga kurang sebanyak 20 siswi (51%), cukup sebanyak 19 siswi (31%), dan lebih sebanyak 10 siswi (18%).

Kebiasaan olahraga siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar berdasarkan durasi olahraga menunjukkan 59% siswi termasuk kurang dan berdasarkan frekuensi menunjukkan 51% termasuk kurang. Hal ini berarti bahwa sebagian besar siswi tidak rutin melakukan olahraga. Olahraga perlu dilakukan dengan memperhatikan dua aspek secara bersamaan, yaitu frekuensi dan durasi yang cukup dan sesuai dengan anjuran agar dapat dirasakan manfaatnya. Artinya olahraga yang dilakukan dengan durasi 150 menit tetapi dengan frekuensi hanya satu kali dalam satu minggu tidak bisa memberikan efek yang positif terhadap tubuh, yang terjadi adalah tubuh akan mengalami kelelahan karena dipaksa melakukan gerakan – gerakan olahraga dalam waktu yang lama pada satu waktu. Olahraga dianjurkan minimal 30 menit dan dilakukan secara bertahap dimulai pemanasan selama 5-10 menit, diikuti dengan pendinginan selama 5 menit. Rutin melakukan olahraga merupakan salah satu faktor yang menentukan kebugaran fisik seseorang. Apabila dilihat berdasarkan durasi dan frekuensi olahraga yang sebagian besar kurang pada siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar, hal ini merupakan salah satu penyebab kurangnya kebugaran jasmani pada siswi tersebut.

Berdasarkan hasil analisa menggunakan tabel silang gambaran kadar hemoglobin berdasarkan kebugaran jasmani, pada Tabel 7 dapat diketahui bahwa siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar yang memiliki kadar hemoglobin rendah sebanyak 10 (orang semuanya memiliki kebugaran

jasmani kategori kurang dan tidak ada siswi yang memiliki kadar hemoglobin rendah dengan kebugaran jasmani dalam kategori sedang, dan baik. Siswi yang memiliki kadar hemoglobin normal dengan kebugaran jasmani kategori kurang sebanyak 18 siswi (62%), sedang 10 siswi (34,5%), dan baik 1 siswi (3,5%). Pada tabel silang sebaran kadar hemoglobin berdasarkan kebugaran jasmani siswi dapat diketahui bahwa sebanyak 10 siswi (100%) dengan kadar hemoglobin rendah memiliki kebugaran jasmani yang kurang sekali dan sebagian besar sebanyak 62% siswi dengan kadar hemoglobin normal juga cenderung memiliki kebugaran jasmani yang kurang sekali. Sehingga berdasarkan analisa tabel silang dapat diketahui bahwa tidak ada kecenderungan hubungan antara kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani.

Hemoglobin dalam tubuh manusia berfungsi untuk mengikat oksigen yang selanjutnya akan diedarkan ke seluruh tubuh. Oksigen yang diedarkan ke seluruh tubuh diperlukan untuk pembakaran energi pada jaringan otot. Energi inilah yang selanjutnya digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan baik tanpa merasakan kelelahan yang berarti, maka diperlukan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani yang baik bisa didapatkan dengan menjaga kadar hemoglobin tetap normal. Menurut teori yang ada tinggi rendahnya kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kadar hemoglobin, faktor yang lainnya adalah konsumsi makanan yang bergizi seimbang, rokok, umur, jenis kelamin, kebiasaan melakukan olahraga, dan istirahat yang cukup.

Tidak adanya kecenderungan hubungan antara kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani pada sampel penelitian kemungkinan bisa disebabkan oleh

kebiasaan olahraga sampel yang tidak baik, karena dari 29 sampel ternyata 21 sampel (54%) durasi olahraganya kurang dan 20 sampel (51%) frekuensinya kurang, walaupun kebiasaan tidurnya sebagian besar cukup (69%). Hal ini menunjukkan bahwa kadar hemoglobin yang baik belum tentu menjamin kebugaran jasmani baik, tetapi harus didukung pula aktifitas olahraga yang rutin dan istirahat yang cukup. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Sugiyanto dan Defliyanto (2018) tentang analisis dampak pola hidup terhadap kebugaran pada siswa kelas XI IPS 1 SMAN 8 Kota Bengkulu yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani sampel dalam kategori kurang disebabkan karena kurangnya penerapan pola hidup yang sehat, salah satunya adalah faktor aktivitas atau olahraga. Data hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Weildsrie, dkk tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki fakultas teknik Universitas Diponegoro yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 82%, sementara responden yang kurang bugar terbanyak pada responden dengan aktivitas fisik kategori ringan sebanyak 76,8%.

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dianjurkan Kemenkes sebagai salah satu indikator Germas. Bagi siswi SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar yang tidak biasa melakukan olahraga, dapat mulai membiasakan diri untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan, contohnya melakukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu, mencuci, membiasakan berjalan kaki apabila tempat tujuan dekat, mengurangi penggunaan lift dan beralih menggunakan tangga. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat dilakukan untuk melatih tubuh agar terbiasa melakukan aktifitas fisik setiap hari, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.