

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebugaran Fisik

1. Pengertian Kebugaran Fisik

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).

“Menurut Arma Abdoellah dan Agusmandji yang dikutip oleh Ynadhi Hidayat (2010) kebugaran fisik adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan. Hal ini, sejalan dengan pengertian kebugaran fisik menurut Muhajir (2007) kebugaran fisik adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti”

“Sedangkan menurut Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin Kadafi (2009) kebugaran fisik adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Fisik yang bugar atau segar adalah fisik atau jasmani yang memiliki organ tubuh normal dalam keadaan istirahat dan bergerak atau bekerja yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjadi kelelahan yang berlebihan (Y.S Santoso Giriwoyo, 2005). Kebugaran fisik juga memberikan kemampuan kepada seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa

7 kelelahan yang berlebihan”(Hidayat, 2010; Muhajir,2007;Kadafi & Sutrisno, 2009 ;Y.S,2005).

Dari beberapa pengertian di atas, kebugaran fisik dapat disimpulkan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh karena itu kebugaran fisik sangat penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari.

2. Komponen-komponen Kebugaran Fisik

Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan mengacu pada komponen yang secara spesifik berhubungan dengan kesehatan dan pada keadaan tertentu berhubungan dengan kinerja. Sementara itu, komponen kebugaran yang berkaitan dengan kinerja hanya dengan kinerja atletik. Kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, (Gibney, Margetts, Kearney, & Arab, 2005) meliputi;

- a. Kebugaran Kardioterapi (aerobic)
- b. Kekuatan otot
- c. Ketahanan otot
- d. Komposisi tubuh
- e. Kelenturan (fleksibilitas)

Sedangkan, komponen yang spesifik dari kebugaran yang berkaitan dengan kinerja meliputi:

- a. Kebugaran kardiorespiratori

Kebugaran kardiorespiratori adalah sistem sirkulasi dan sistem respirasi untuk menyuplai oksigen saat melakukan aktivitas fisik secara terus menerus (Nieman, 2011).

b. Kekuatan dan ketahanan otot

Kekuatan merupakan salah satu dasar pada setiap manusia yang harus dimiliki. Kekuatan otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai dalam menggunakan tenaga semaksimal mungkin, kekuatan di dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang pesilat dalam melakukan pergerakan tungkai menggunakan tenaga semaksimal mungkin. Kekuatan tungkai pada cabang olahraga pencaksilat khususnya disaat melakukan gerakan tendangan lurus akan mempengaruhi hasil yang dicapai. "Untuk menggerakkan tungkai dan extensor pergelangan kaki adalah otot quadriceps extensor, gastrocnemius dan gluteus maximus. Quadriceps extensor terdiri atas empat macam otot yaitu otot rectus femoris, vastus lateralis, vastus intermedialis dan vastus medialis. Otot ini mempunyai peran untuk mendorong kedepan"

c. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh adalah persentase berat tubuh yang terdiri dari jaringan nonlemak dan jaringan lemak. Menilai komposisi tubuh adalah langkah penting dalam mengevaluasi status kesehatan seseorang (Sherwood, 2012).

d. Kelenturan (fleksibilitas)

Fleksibilitas didefinisikan sebagai kemampuan dari sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan, Fleksibilitas yang optimal memungkinkan sekelompok atau suatu sendi untuk bergerak secara efisien (Rusli Lutan, 2003)

e. Kecepatan (Speed)

Kecepatan merupakan kemampuan organisme atlet untuk melakukan perubahan gerak dan mempertahankan keseimbangan dalam waktu yang relative singkat. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan

reaksi tungkai melakukan tendangan sebelum lawan terlebih dahulu menyerang. Untuk itu kecepatan reaksi dianggap sangat urgent untuk menjadi variabel dalam penelitian ini, karena tendangan yang tidak memiliki kecepatan berpotensi besar resiko untuk ditangkap kemudian dibanting oleh lawan.

f. Agilitas

Kelincahan (Agilitas) adalah kemampuan seseorang dalam merubah gerakan dengan cepat, disamping daya tahan kelincahan ini merupakan salah satu bagian yang sangat penting dalam seluruh Cabang Olahraga apalagi untuk olahraga yang memiliki intensitas gerak yang tinggi seperti Sepak Bola, Bulutangkis, Voli dan olahraga lainnya.

g. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan kestabilan tubuh baik dalam posisi statis maupun dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan. seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:224) bahwa: "Keseimbangan berhubungan dengan koordinasi dari, dan dalam beberapa keterampilan juga dengan agilitas".

Dengan demikian untuk menjaga keseimbangan dalam melakukan kegiatan jasmani, maka gerakan-gerakan yang dilakukan perlu dikoordinasikan dengan baik sebagai usaha untuk mengontrol semua gerakan. Dalam melakukan tendangan dapat dipastikan bahwa tubuh dalam keadaan bergerak sehingga keseimbangan yang dimaksud adalah keseimbangan dinamis, dalam penelitian ini dimaksudkan bahwa keseimbangan tungkai untuk tetap mempertahankan posisi tubuh sangat

berpengaruh besar dalam menentukan baik buruknya tendangan yang dilakukan. Komponen-komponen tersebut merupakan indikator ketercapaian kebugaran fisik yang dapat diukur melalui tes kebugaran fisik.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Fisik Atlet

Untuk mendapatkan kebugaran fisik yang optimal, maka ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik itu sendiri.

a. Makanan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan minum alkohol, dan makan berlebihan secara tidak teratur.

Mengonsumsi makanan dengan benar adalah bagian yang penting untuk menjaga kebugaran tubuh. Apabila ingin menjaga kebugaran dengan baik, berilah perhatian penuh terhadap makanan dan olahraga. Makanan yang penuh dengan nutrisi tidak bisa menggantikan aktivitas fisik, tetapi memperhatikan makanan yang dikonsumsi memiliki peran yang penting untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan kuat.

Gabungkan diet yang seimbang dengan memperhatikan nutrisi yang baik secara cermat ketika berolahraga agar makanan yang dikonsumsi bisa membuat tubuh tetap

dalam kondisi yang sehat dan bugar. contoh menjaga pola makan yang mempengaruhi kebugaran fisik

1. Menyeimbangkan diet
 2. Mengonsumsi cukup serat
 3. Mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang saat berolahraga
- b. Olahraga

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berolahraga merupakan salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Keberhasilan tubuh dalam mencapai kebugaran menurut Djoko Pekik Irianto sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan. Tingkat kebugaran fisik juga dapat dipengaruhi oleh faktor kekhasan perorangan dan motivasi berlatih. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan dan kuat lemahnya motivasi (Lutan, 2002). Manfaat olahraga dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Manfaat fisik, meningkatkan fungsi organ tubuh seperti jantung, pembuluh darah, paru-paru, otot, tulang; persendian, perbaikan metabolisme dalam tubuh, mengurangi lemak tubuh dan menyeimbangkan kolesterol.
2. Manfaat Psikis, olahraga menyebabkan seseorang menjadi lebih tahan terhadap stres dan lebih mampu berkonsentrasi. Hal tersebut disebabkan oleh meningkatnya suplai darah dan menurunnya kadar garam di otak. Kecemasan pada wanita sebelum haid, disebabkan oleh meningkatnya kadar garam dalam

darah dan peningkatan hormon estrogen. Selain itu olahraga dapat meningkatkan perasaan berprestasi.

3. Manfaat sosial, menambah kepercayaan diri, kerjasama dan sarana komunikasi yang efektif.

Dari beberapa manfaat tersebut di atas, diharapkan mampu membawa seseorang untuk hidup lebih dinamis, produktif dan meningkatkan usia harapan hidup. Agar latihan olahraga dapat secara aman dan efektif meningkatkan kebugaran harus dilakukan secara benar dengan memperhatikan azas latihan, takaran latihan, memilih mode latihan yang tepat, tata cara latihan dan program yang baik

c. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja dengan nyaman.

d. 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).

e. 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).

f. Merokok

Rokok adalah salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu dan masyarakat. Kemudian ada juga yang menyebutkan bahwa rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bahan lainya yang dihasilkan dari tanamam *Nicotiana Tabacum*, *Nicotiana Rustica* dan spesies lainnya atau sintesisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan. Sebagian atlet merokok dikarenakan rokok terdapat berbagai zat yang bersifat negatif bagi kesehatan tubuh, seperti nikotin yang dapat menimbulkan ketergantungan serta efek farmakologis berupa stimulan dan penenang. Namun disamping dari efek penenang yang diberikan Kebiasaan ini dapat menyebabkan peningkatan kolesterol darah. Setiap hisapan rokok dapat meningkatkan pacuan jantung dan tekanan darah, terjadi kekurangan oksigen dalam sirkulasi darah ke seluruh tubuh, penurunan kapasitas aerobik secara bertahap. Pembuluh darah cenderung dalam kondisi berkontraksi daripada dilatasi yang dibutuhkan selama latihan. Kontraksi ini meningkatkan tekanan dinding arteri dan tekanan darah, keadaan ini merusak performa atlet. Seorang atlet yang merokok akan mencapai kapasitas pacu jantung maksimum jauh lebih cepat daripada yang tidak merokok. Ada banyak zat kimia dalam rokok, sebagai contoh nikotin berperan sebagai stimulan yang meningkatkan tekanan darah dan kecepatan denyut jantung, iritasi

dan kerusakan permukaan pembuluh darah, dan membuatnya lecet. Hal ini akan menyebabkan LDL menempel pada dinding pembuluh darah dan membentuk plak, sehingga dinding arteri kurang fleksibel dan membuat penyempitan pembuluh darah yang keadaan ini akan berefek pada serangan jantung dan stroke.

g. Mengonsumsi alkohol

Minuman keras adalah minuman yang mengandung etanol. Etanol adalah bahan psikoaktif dan konsumsinya menyebabkan penurunan kesadaran. Perlu diketahui kebiasaan konsumsi alkohol dapat menurunkan fungsi usus halus untuk menyerap zat gizi, fungsi pankreas dan empedu akan bekerja sangat keras dan berakhir pada kerusakan fungsi dari organ tersebut. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan minum alkohol juga berpengaruh buruk terhadap risiko kegemukan, penyakit jantung, kanker dan berbagai penyakit lain yang tentunya akan memperburuk performa para atlet.

4. Cara Mengukur Kebugaran Fisik

Test kebugaran fisik adalah alat pengukur yang mempunyai standar yang objektif sehingga dapat digunakan secara meluas, serta betul-betul dapat digunakan untuk mengukur dan membandingkan keadaan psikis dan tingkah laku individu (Ismaryati, 2006). Ada beberapa jenis latihan yang dapat dilakukan untuk mengukur kebugaran fisik seseorang, berikut adalah beberapa jenis tes kebugaran fisik. (Asli, 2016)

a. Test Lari Cepat 60 Meter

Test ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Caranya dengan lari cepat 60 meter. Alat dan fasilitas yang digunakan adalah lintasan lari sepanjang 60 meter,

stopwatch, peluit. Caranya peserta berdiri dibelakang garis start. Pada aba-aba "siap", peserta mengambil sikap berdiri dan bersiap untuk lari. Pada aba-aba "ya!" peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 30 meter untuk putra dan 40 meter untuk putri. Lari diulang apabila pelari mencuri start, tidak melewati garis finish, dan pelari terganggu dengan pelari lain. Pengukuran waktu dilaksanakan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintasi garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter untuk putra dan 40 meter untuk putri, dalam waktu satuan waktu detik.

b. Test Gantung Siku Tekuk (Pull Up)

Test ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan serta ketahanan otot bahu. Caranya dengan gerakan gantung siku tekuk (pull up). Alat fasilitas yang digunakan adalah palang tunggal dan stopwatch. Caranya palang tunggal dipasang di atas kepala peserta. Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. Dengan bantuan tolakan kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

c. Test Baring Duduk (Sit Up)

Test ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Caranya dengan gerakan baring duduk (sit up). Alat yang digunakan adalah stopwatch. Caranya berbaring terlentang di lantai, kedua lutut ditekuk. Kedua jarijari tangan

ditautkan ke belakang kepala. Kedua pergelangan kaki bisa dipegang peserta lain agar kaki tidak terangkat. Saat terdengar aba-aba "ya", peserta mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali kesikap permulaan. Lakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat selama 30 detik. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

Selain itu, test kebugaran juga dikelompokkan sesuai dengan kegunaannya. Salah satunya adalah Bleep Test. Bleep test merupakan tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan otot-paru dengan menilai VO₂max. Test ini meliputi berlari terus menerus di antara dua garis yang berjarak 20 m selama terdengar suara beep yang sudah direkam sebelumnya. Berikut adalah prosedur atau tahapan melakukan bleep test:

Alat dan Fasilitas:

- a. Lintasan datar yang tidak licin sepanjang minimal 22 meter
- b. Sebuah Cassette-player dengan volume suara cukup keras
- c. Cassette bleep test Stopwatch
- d. Buat dua garis dengan jarak yang ditentukan oleh kecepatan kaset. Kecepatan standar adalah satu menit (untuk jarak 20 meter)
- e. Meteran
- f. Alat tulis

Pelaksanaan:

- a. Ikuti petunjuk dari kaset. Setelah 5 hitungan bleep, peserta tes mulai berlari/jogging, dari garis pertama ke garis2. 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.

- b. Lari bolak-balik ini terdiri dari beberapa tingkatan (level). Setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan (shuttle). Setiap level ditandai dengan 3 kali bleep (seperti tanda turalit), sedangkan setiap shuttle ditandai dengan satu kali bleep.
- c. Peserta tes berlari sesuai irama bleep sampai ia tidak mampu mengikuti kecepatan irama tersebut (pada saat bleep terdengar, peserta tes belum sampai di 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.
- d. Lakukan pendinginan dengan cara berjalan, jangan langsung berhenti/duduk

B. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005).

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 kurang atau yang lebih sering disebut undernutrition merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi

yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu (Wardlaw, 2007). Status gizi lebih (overnutrition) merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Nix, 2005).

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Umur

Kebutuhan energi individu disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas. Jika kebutuhan energi (zat tenaga) terpenuhi dengan baik maka dapat meningkatkan produktivitas kerja, sehingga membuat seseorang lebih semangat dalam melakukan pekerjaan.

Apabila kekurangan energi maka produktivitas kerja seseorang akan menurun, dimana seseorang akan malas bekerja dan cenderung untuk bekerja lebih lambat. Semakin bertambahnya umur akan semakin meningkat pula kebutuhan zat tenaga bagi tubuh.

b. Frekuensi Makan

Frekuensi konsumsi makanan dapat menggambarkan berapa banyak makanan yang dikonsumsi seseorang. Ada beberapa alasan yang menyebabkan seseorang malas untuk sarapan, antara lain mereka sedang dalam keadaan terburu-buru, menghemat waktu, tidak lapar, menjaga berat badan dan tidak tersedianya makanan yang akan dimakan. Melewatkan waktu makan dapat menyebabkan penurunan konsumsi energi, protein dan zat gizi lain (Brown et al, 2005).

c. Asupan Nutrisi yang terdiri dari :

1) Asupan Energi

Energi merupakan asupan utama yang sangat diperlukan oleh tubuh. Kebutuhan energi yang tidak tercukupi dapat menyebabkan protein, vitamin, dan mineral tidak dapat digunakan secara efektif. Energi yang diperlukan oleh tubuh berasal dari energi kimia yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi. Energi diukur dalam satuan kalori. Energi yang berasal dari protein menghasilkan 4 kkal/gram, lemak 9 kkal/gram, dan karbohidrat 4 kkal/ gram (Baliwati, 2004).

2) Asupan Protein

Protein merupakan zat gizi yang paling banyak terdapat dalam tubuh. Fungsi utama protein adalah membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh (Almatsier, 2001). Fungsi lain dari protein adalah menyediakan asam amino yang diperlukan untuk membentuk enzim pencernaan dan metabolisme, mengatur keseimbangan air, dan mempertahankan kenetralan asam basa tubuh. Pertumbuhan, kehamilan, dan infeksi penyakit meningkatkan kebutuhan protein seseorang (Baliwati, 2004).

Sumber makanan yang paling banyak mengandung protein berasal dari bahan makanan hewani, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan dan kerang. Sedangkan sumber protein nabati berasal dari tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Catatan Biro Pusat Statistik (BPS) pada tahun 1999, menunjukkan secara nasional konsumsi protein sehari rata-rata penduduk Indonesia adalah 48,7 gram sehari (Almatsier, 2001). Anjuran asupan protein berkisar antara 10 – 15% dari total energi (WKNPG, 2004).

3) Asupan Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi kehidupan manusia yang dapat diperoleh dari alam, sehingga harganya pun relatif murah (Djunaedi, 2001). Sumber karbohidrat berasal dari padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan dan gula. Sumber karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia sebagai makanan pokok adalah beras, singkong, ubi, jagung, taslas, dan sagu (Almatsier, 2001).

Karbohidrat menghasilkan 4 kkal / gram. Angka kecukupan karbohidrat sebesar 50-65% dari total energi. Karbohidrat yang tidak mencukupi di dalam tubuh akan digantikan dengan protein untuk memenuhi kecukupan energi. Apabila karbohidrat tercukupi, maka protein akan tetap berfungsi sebagai zat pembangun (Almatsier, 2001).

4) Asupan Lemak

Lemak merupakan cadangan energi di dalam tubuh. Lemak terdiri dari trigliserida, fosfolipid, dan sterol, dimana ketiga jenis ini memiliki fungsi terhadap kesehatan tubuh manusia (WKNPG, 2004). Konsumsi lemak paling sedikit adalah 10% dari total energi.

Lemak menghasilkan 9 kkal/ gram. Lemak relatif lebih lama dalam sistem pencernaan tubuh manusia. Jika seseorang mengonsumsi lemak secara berlebihan, maka akan mengurangi konsumsi makanan lain. Berdasarkan PUGS, anjuran konsumsi lemak tidak melebihi 25% dari total energi dalam makanan sehari-hari. Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan, seperti minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, jagung, dan sebagainya. Sumber lemak utama lainnya berasal dari mentega, margarin, dan lemak hewan (Almatsier, 2001).

d. Tingkat Pendidikan

Pendidikan memiliki kaitan yang erat dengan pengetahuan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka sangat diharapkan semakin tinggi pula pengetahuan orang tersebut mengenai gizi dan kesehatan. Pendidikan yang tinggi dapat membuat seseorang lebih memperhatikan makanan untuk memenuhi asupan zat-zat gizi yang seimbang.

Seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, akan mudah dalam menyerap dan menerapkan informasi gizi, sehingga diharapkan dapat menimbulkan perilaku dan gaya hidup yang sesuai dengan informasi yang didapatkan mengenai gizi dan kesehatan. Tingkat pendidikan sangat berpengaruh terhadap derajat kesehatan (WKNPG, 2004).

Pendidikan juga berperan penting dalam meningkatkan status gizi seseorang. Pada umumnya tingkat pendidikan pembantu rumah tangga masih rendah (tamat SD dan tamat SMP). Pendidikan yang rendah sejalan dengan pengetahuan yang rendah, karena dengan pendidikan rendah akan membuat seseorang sulit dalam menerima informasi mengenai hal-hal baru di lingkungan sekitar, misalnya pengetahuan gizi.

Pendidikan dan pengetahuan mengenai gizi sangat diperlukan oleh pembantu rumah tangga. Selain untuk diri sendiri, pendidikan dan pengetahuan gizi yang diperoleh dapat dipraktekkan dalam pekerjaan yang mereka lakukan.

5) Pendapatan

Pendapatan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi, Pembantu rumah tangga mendapatkan gaji (pendapatan) yang masih di bawah UMR (Gunanti, 2005). Besarnya gaji yang diperoleh terkadang tidak sesuai dengan

banyaknya jenis pekerjaan yang dilakukan. Pendapatan seseorang akan menentukan kemampuan orang tersebut dalam memenuhi kebutuhan makanan sesuai dengan jumlah yang diperlukan oleh tubuh.

Ada dua aspek kunci yang berhubungan antara pendapatan dengan pola konsumsi makan, yaitu pengeluaran makanan dan tipe makanan yang dikonsumsi. Apabila seseorang memiliki pendapatan yang tinggi maka dia dapat memenuhi kebutuhan akan makanannya (Gesissler, 2005).

3. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih (Hartriyanti dan Triyanti, 2007). Penilaian status gizi terdiri dari dua jenis, yaitu :

a. Penilaian Langsung

1) Antropometri

Antropometri telah menjadi alat praktis untuk mengevaluasi status gizi suatu populasi. Antropometri banyak digunakan khususnya pada anak-anak di negara berkembang. Status gizi merupakan indikator terbaik dari kesejahteraan global anak (Goon et al, 2011).

Gizi Baik adalah keadaan sehat yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan dalam jumlah yang cukup serta seimbang. Gizi Kurang: Suatu keadaan tidak sehat yang terjadi karena tidak cukup makanan yang dikonsumsi sehingga tidak memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dalam jangka waktu tertentu. Gizi Lebih: Keadaan yang timbul karena konsumsi pangan yang

berlebihan selama jangka waktu tertentu yang melebihi kebutuhan tubuh. Gizi Salah: Keadaan tidak sehat yang disebabkan oleh karena kekurangan atau kelebihan satu atau lebih zat gizi dalam susunan makanannya dalam jangka waktu lama.

Tes antropometrik adalah bentuk tes pengukuran dalam bidang keolahragaan yang paling tua. Melalui tes ini kita dapat mengetahui dan menentukan status fisik seseorang apakah itu dari tipe bentuk tubuhnya ideal atau dari komposisi tubuhnya. Pengukuran antropometrik bertujuan untuk mengukur status fisik yang mencakup perkembangan bentuk tubuh dan hubungannya dengan kesehatan, kekebalan suatu penyakit, sikap, kemampuan fisik dan kualitas kepribadian.

2) Klinis

Pemeriksaan klinis merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang terjadi yang berhubungan erat dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis dapat dilihat pada jaringan epitel yang terdapat di mata, kulit, rambut, mukosa mulut, dan organ yang dekat dengan permukaan tubuh (kelenjar tiroid) (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

3) Biokimia

Pemeriksaan biokimia disebut juga cara laboratorium. Pemeriksaan biokimia pemeriksaan yang digunakan untuk mendeteksi adanya defisiensi zat gizi pada kasus yang lebih parah lagi, dimana dilakukan pemeriksaan dalam suatu bahan biopsi sehingga dapat diketahui kadar zat gizi atau adanya simpanan di jaringan yang paling sensitif terhadap deplesi, uji ini disebut uji biokimia statis. Cara lain adalah dengan menggunakan uji gangguan fungsional yang berfungsi untuk mengukur besarnya konsekuensi fungsional dari suatu zat gizi yang spesifik Untuk

pemeriksaan biokimia sebaiknya digunakan perpaduan antara uji biokimia statis dan uji gangguan fungsional (Baliwati, 2004).

4) Biofisik

Pemeriksaan biofisik merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat kemampuan fungsi jaringan dan melihat perubahan struktur jaringan yang dapat digunakan dalam keadaan tertentu, seperti kejadian buta senja (Supariasa, 2001).

5) Penilaian Tak Langsung

a) Survei Konsumsi

Makanan Survei konsumsi makanan merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu maupun keluarga. Data yang didapat dapat berupa data kuantitatif maupun kualitatif. Data kuantitatif dapat mengetahui jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi, sedangkan data kualitatif dapat diketahui frekuensi makan dan cara seseorang maupun keluarga dalam memperoleh pangan sesuai dengan kebutuhan gizi (Baliwati, 2004).

Pola konsumsi seseorang tercermin dari komposisi makanan yang dikonsumsinya, seperti perbandingan asupan sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Pola konsumsi yang seimbang antar sumber zat gizi berpengaruh pada kompleksitas zat gizi yang diterima oleh tubuh. Tingkat kecukupan energi tercermin dari jumlah energi yang dikonsumsi oleh tubuh sesuai dengan tingkat kebutuhannya. Hal ini tercermin dari total kalori yang berasal dari makanan, baik itu bersumber dari karbohidrat, protein, maupun lemak yang dipergunakan oleh tubuh sebagai sumber energi.

Apabila pola konsumsi dan tingkat kecukupan zat gizi yang memadai, diharapkan dapat meningkatkan prestasi dalam olahraga ini serta memperkecil terjadinya cedera yang mungkin dialami selama berlangsungnya kegiatan olahraga ini. Menurut Antonio et al. (2008), pola konsumsi yang tepat berperan dalam meningkatkan kemampuan dan ketahanan otot serta meningkatkan resintesis glikogen selama masa olahraga.

b) Statistik Vital

Statistik vital merupakan salah satu metode penilaian status gizi melalui data-data mengenai statistik kesehatan yang berhubungan dengan gizi, seperti angka kematian menurut umur tertentu, angka penyebab kesakitan dan kematian, statistik pelayanan kesehatan, dan angka penyakit infeksi yang berkaitan dengan kekurangan gizi (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

c) Faktor Ekologi

Penilaian status gizi dengan menggunakan faktor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi karena interaksi beberapa faktor ekologi, seperti faktor biologis, faktor fisik, dan lingkungan budaya. Penilaian berdasarkan faktor ekologi digunakan untuk mengetahui penyebab kejadian gizi salah (malnutrition) di suatu masyarakat yang nantinya akan sangat berguna untuk melakukan intervensi gizi (Supariasa, 2001).

4. Cara Mengukur Status Gizi

a. Mengukur Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh diukur dengan cara membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan tinggi badan dalam satuan meter kuadrat (Gibson, 2005).

$$\text{IMT} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

b. Katagori Indeks Massa Tubuh

Untuk mengetahui status gizi seseorang maka ada kategori ambang batas IMT yang digunakan, seperti yang terlihat pada tabel 1 yang merupakan ambang batas IMT untuk Indonesia.

Tabel 1
Kategori batas ambang IMT untuk Indonesia

	Katagori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,4
Normal		18,5 – 25,0
Obesitas	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25,1 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber : PGN,2014

C. Gaya Hidup

1. Pengertian Gaya Hidup

Gaya hidup merupakan salah satu aspek yang esensial di era modern ini. Gaya hidup merupakan gambaran bagi setiap orang yang mengenaikannya dan menggambarkan seberapa besar perilaku seseorang di dalam masyarakat. Selain itu, gaya hidup juga dapat diartikan sebagai suatu seni yang dibudayakan oleh setiap orang. Gaya hidup yang dijalani dapat menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang positif dan pola hidup yang sehat

cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih memadai, begitu juga sebaliknya (Kurniadi, 2008).

Gaya hidup merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat. Hal ini akan menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik. Kesehatan yang baik menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat (Anne, 2010). Sebaliknya, perubahan gaya hidup ke arah tidak sehat seperti konsumsi makanan instan, kurang berolahraga, perilaku merokok, pengendalian stres yang buruk, dan lingkungan yang tidak sehat akan memperburuk kondisi kesehatan. Seseorang dengan gaya hidup tidak sehat akan mudah terkena penyakit seperti penyakit jantung, diabetes melitus, bahkan stroke yang mana kondisi ini menjadikan kualitas seseorang menjadi menurun (Cahyono, 2012).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi nilai prestasi akademik yang dicapai. Gaya hidup seseorang merupakan cara atau upaya seseorang dalam menjaga dan memelihara kebersihan dan kesehatan diri untuk memperoleh kesejahteraan fisik dan psikologis. Pemenuhan kebutuhan fisik dan psikologis diperlukan untuk kenyamanan, keamanan, dan kesehatan seseorang karena kondisi fisik dan psikologis yang sehat sangat mempengaruhi aktifitas belajar. Sebaliknya, kondisi fisik yang lemah akan menghambat pencapaian hasil belajar yang maksimal (Mubarok, 2007).

Gaya hidup sehat mencakup hal-hal sebagai berikut: memakan makanan dan minuman yang sehat (termasuk menghindarkan nikotin, minuman keras), latihan atau olahraga yang terprogram, melakukan kebiasaan baik dan meninggalkan kebiasaan jelek, memperbaiki lingkungan alam atau sekitar, selalu berupaya meningkatkan ilmu pengetahuan terutama tentang kesehatan (life long learning), mengelola waktu dan mengelola keuangan, beribadah kepada Allah, kewaspadaan mental, keseimbangan emosi, interaksi yang harmonis dengan sesama manusia. Wellness dipandang sebagai sesuatu yang lebih dari hanya suatu keadaan tidak sakit saja, Wellness harus dipandang sebagai suatu petualangan sepanjang hayat yang selalu berubah dari mengasyikkan. Ini adalah suatu gaya hidup untuk mencapai potensi kesehatan. Hal ini menunjukkan, bahwa tingkat wellness yang tinggi tidak mungkin dicapai dalam situasi yang absolut. Ini bukanlah keadaan yang statis, tetapi suatu tingkat keberfungsian yang selalu berubah. Wellness adalah suatu proses aktif untuk sampai pada suatu kesadaran dan selanjutnya menentukan pilihan menuju kehidupan yang lebih sukses.

Peningkatan penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, kanker, diabetes yang semuanya erat kaitannya dengan gaya hidup seperti kebiasaan makan yang buruk, kurang aktivitas fisik atau olahraga dan merokok. Penyakit-penyakit akibat gaya hidup tersebut dapat dicegah dengan meminimalisir atau meniadakan faktor resiko dan merubah perilaku. Penyakit-penyakit tidak menular tersebut memiliki faktor resiko yang hampir sama, yaitu merokok, hipertensi, obesitas, stress, kurang aktivitas fisik dan olahraga. Semua faktor resiko tersebut dapat disederhanakan menjadi kelompok perilaku yaitu merokok, diet (pola makan) dan aktivitas atau olahraga.

Kebiasaan makanan adalah cara-cara yang dipakai orang pada umumnya untuk memilih bahan makanan yang mereka makan sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, kebudayaan dan sosial. Pengaturan makanan atlet yang berorientasi gizi seimbang penting dilakukan, mengingat pentingnya peranan masing-masing zat gizi bagi tubuh secara keseluruhan, terutama untuk atlet. Kebutuhan gizi atlet jelas akan berbeda dengan kebutuhan gizi orang yang bukan atlet, hal ini disebabkan perbedaan kegiatan fisik/aktifitas dan kondisi psikis. Kondisi prestasi atlet di Indonesia belum mencapai kondisi yang optimal, salah satunya dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang tidak seimbang. Asupan gizi yang tidak seimbang diduga karena belum memadainya pengetahuan pembina dan pelatih olahraga mengenai peranan gizi dalam peningkatan prestasi atlet.

Biasanya untuk atlet yang akan ikut pertandingan kebiasaan makannya akan diatur sebaik mungkin untuk menjaga stamina atlet saat bertanding, pada saat melakukan latihan atlet dianjurkan untuk tidak merokok dan tidak minum-minuman yang beralkohol selama atlet dalam masa karantina, itu dilakukan untuk menjaga stamina kebugaran fisik atlet agar tetap sehat dan fit.

Olahraga yang teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali. Olahraga yang cocok dan mudah dilakukan oleh setiap orang adalah olahraga aerobik, seperti jalan kaki, jogging, senam aerobik, berenang, bersepeda atau permainan ringan, seperti tenis meja atau golf. Olahraga permainan lebih disukai banyak orang karena menyenangkan. Olahraga permainan lebih cocok untuk pengembangan motorik anak (Poppen, 2002). Problem yang muncul dalam masyarakat adalah budaya malas untuk berolahraga. Dikatakan lain, tidak semua orang suka berolahraga. Agar orang gemar bermain atau berolahraga, aktivitas itu

harus muncul dari motivasi diri sendiri dan dipilih sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan tubuh masih dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan, baik bentuk gerakan maupun kecepatan gerakan (Mechikoff, 2010).

Yang perlu diperhatikan dalam berolahraga selain penentuan dosis latihan adalah latihan jangan berlebihan atau over dosis. Jika seseorang berolahraga secara berlebihan (over training), badan akan menjadi lelah. Jika hal ini dilakukan secara terus-menerus, dalam jangka panjang dapat menyebabkan jatuh sakit dan akhirnya akan menjadi takut berolahraga (Richardson, 2008).

Mengatur istirahat berarti mengatur antara bekerja dan beristirahat. Tenaga manusia ada batasnya, kapan harus bekerja dan kapan harus istirahat. Jika antara bekerja dan istirahat tidak seimbang, dapat menyebabkan badan menjadi tidak nyaman dan bisa menimbulkan sakit. Istirahat bagi tubuh diperlukan untuk memberikan kesempatan pada alat-alat tubuh atau organ-organ tubuh mengurangi pekerjaannya secara faali sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat yang baik adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari. Tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik bekerja

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup

Gaya hidup seseorang dapat dilihat dari perilaku yang dilakukan oleh individu seperti kegiatan-kegiatan untuk mendapatkan atau mempergunakan barang-barang dan jasa, termasuk didalamnya proses pengambilan keputusan pada penentuan kegiatan-kegiatan tersebut. Amstrong (dalam Nugraheni, 2003) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang adalah sikap, pengalaman, dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, persepsi, kelompok referensi, kelas sosial, keluarga, dan kebudayaan”

Dari pendapat di atas dapat dikelompokkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal). Faktor internal yaitu sikap, pengalaman dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, dan persepsi dengan penjelasannya sebagai berikut:

a. Sikap

Sikap berarti suatu keadaan jiwa dan keadaan pikir yang dipersiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang diorganisasi melalui pengalaman dan mempengaruhi secara langsung pada perilaku. Keadaan jiwa tersebut sangat dipengaruhi oleh tradisi, kebiasaan, kebudayaan dan lingkungan sosialnya.

b. Pengalaman dan pengamatan.

Pengalaman dapat mempengaruhi pengamatan sosial dalam tingkah laku, pengalaman dapat diperoleh dari semua tindakannya di masa lalu dan dapat dipelajari, melalui belajar orang akan dapat memperoleh pengalaman. Hasil dari pengalaman sosial akan dapat membentuk pandangan terhadap suatu objek.

c. Kepribadian.

Kepribadian adalah konfigurasi karakteristik individu dan cara berperilaku yang menentukan perbedaan perilaku dari setiap individu.

d. Konsep Diri

Faktor lain yang menentukan kepribadian individu adalah konsep diri. Konsep diri sudah menjadi pendekatan yang dikenal amat luas untuk menggambarkan hubungan antara konsep diri konsumen dengan image merek. Bagaimana individu memandang dirinya akan mempengaruhi minat terhadap suatu objek. Konsep diri

sebagai inti dari pola kepribadian akan menentukan perilaku individu dalam menghadapi permasalahan hidupnya.

e. Motif.

Perilaku individu muncul karena adanya motif kebutuhan untuk merasa aman dan kebutuhan terhadap prestise merupakan beberapa contoh tentang motif. Jika motif seseorang terhadap kebutuhan akan prestise itu besar maka akan membentuk gaya hidup yang cenderung mengarah kepada gaya hidup hedonis.

f. Persepsi.

Persepsi adalah proses di mana seseorang memilih, mengatur, dan menginterpretasikan informasi untuk membentuk suatu gambar yang berarti mengenai dunia.

Adapun faktor eksternal dijelaskan sebagai berikut :

a. Kelompok referensi.

Kelompok referensi adalah kelompok yang memberikan pengaruh langsung atau tidak langsung terhadap sikap dan perilaku seseorang. Kelompok yang memberikan pengaruh langsung adalah kelompok di mana individu tersebut menjadi anggotanya dan saling berinteraksi, sedangkan kelompok yang memberi pengaruh tidak langsung adalah kelompok di mana individu tidak menjadi anggota di dalam kelompok tersebut. Pengaruh-pengaruh tersebut akan menghadapkan individu pada perilaku dan gaya hidup tertentu.

b. Keluarga

Keluarga memegang peranan terbesar dan terlama dalam pembentukan sikap dan perilaku individu. Hal ini karena pola asuh orang tua akan membentuk kebiasaan anak yang secara tidak langsung mempengaruhi pola hidupnya.

c. Kelas sosial.

Kelas sosial adalah sebuah kelompok yang relatif homogen dan bertahan lama dalam sebuah masyarakat, yang tersusun dalam sebuah urutan jenjang, dan para anggota dalam setiap jenjang itu memiliki nilai, minat, dan tingkah laku yang sama. Ada dua unsur pokok dalam sistem sosial pembagian kelas dalam masyarakat, yaitu kedudukan (status) dan peranan. Kedudukan sosial artinya tempat seseorang dalam lingkungan pergaulan, prestise hak-haknya serta kewajibannya. Kedudukan sosial ini dapat dicapai oleh seseorang dengan usaha yang sengaja maupun diperoleh karena kelahiran. Peranan merupakan aspek yang dinamis dari kedudukan. Apabila individu melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya maka ia menjalankan suatu peranan.

d. Kebudayaan.

Kebudayaan yang meliputi pengetahuan, kepercayaan, kesenian, moral, hukum, adat istiadat, dan kebiasaan-kebiasaan yang diperoleh individu sebagai anggota masyarakat. Kebudayaan terdiri dari segala sesuatu yang dipelajari dari pola-pola perilaku yang normatif, meliputi ciri-ciri pola pikir, merasakan dan bertindak

3. Cara Mengukur Gaya Hidup

Gaya hidup yang berkembang pada masyarakat merefleksikan nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat itu sendiri. Gaya hidup ditunjukkan oleh perilaku tertentu sekelompok orang atau masyarakat yang menganut nilai-nilai dan tata hidup yang hampir sama. Untuk memahami bagaimana gaya hidup sekelompok masyarakat diperlukan program atau instrumen untuk mengukur gaya hidup yang berkembang.

Gaya hidup dapat diukur dari wawancara dengan responden seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan sehat sesuai gizi seimbang, apakah responden perokok dan mengonsumsi minuman alkohol yang berlebih