

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi atau makanan di perlukan manusia untuk pemeliharaan tubuh termasuk pertumbuhan dan pergantian jaringan yang rusak akibat kerja atau kegiatan fisik. Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan hidup terhadap zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi, maksudnya jumlah energi dan zat gizi yang dikonsumsi tubuh sama dengan yang dibutuhkan oleh tubuh serta sama dengan energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh.

Pola makan akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Tujuan adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan, kualitas sumber daya manusia, taraf hidup, kecerdasan dan kesejahteraan rakyat pada umumnya. Peningkatan kualitas sumber daya manusia berkaitan erat dengan pangan dan gizi. Menurut Riyadi (2003) anak usia sekolah berada pada masa pertumbuhan yang sangat cepat dengan kegiatan fisik yang sangat aktif. Anak usia sekolah juga selalu ingin mencoba makanan yang mudah dijumpai dan baru dikenalnya seperti makanan jajanan yang dijual di sekitar sekolah, dilingkungan bermain bahkan makanan pemberian teman. Oleh karena itu, anak usia sekolah harus mendapatkan perhatian khusus mengenai

makanan yang dikonsumsi agar memperoleh makanan sehat dan bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizinya.

Masalah gizi dapat berupa gizi lebih maupun gizi kurang. Masalah gizi kurang yang ditemukan pada kelompok usia sekolah dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan yaitu bentuk tubuh kurang baik, mudah letih dan mempunyai risiko terhadap penyakit infeksi serta anemia (Depkes 1994). Gizi lebih pada anak umumnya dapat diartikan sebagai berat badan (BB) yang relatif berlebihan jika dibandingkan dengan usia atau tinggi anak yang sebaya. Gizi lebih dengan derajat kelebihan yang berat disebut obesitas (Samsudin 1994). Keadaan ini terjadi sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh. Gizi lebih atau obesitas pada anak dapat disebabkan oleh bermacam-macam faktor. Menurut Samsudin (1994), gizi lebih pada umumnya disebabkan oleh suplai energi melebihi kecukupan energi individu. Gizi lebih berkaitan dengan berbagai macam faktor antara lain daya beli yang cukup atau berlebihan, ketersediaan makanan berenergi tinggi dan rendah serat, defisiensi aktivitas fisik, pengetahuan tentang nilai gizi yang kurang serta faktor genetik. Kekurangan zat-zat gizi dalam proses metabolisme dapat berakibat buruk terhadap kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang. Disisi lain kekurangan gizi akan menurunkan kecerdasan seseorang dan daya pikirnya. Jelas bahwa gizi sangat berpengaruh terhadap mutu kualitas hidup seseorang.

Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh untuk menghasilkan

tenaga (Energi) (Irianto, 2006 : 2). Oleh karena itu guna memenuhi gizi tubuh diperlukan pengetahuan dasar dalam makanan yang mencakup : pengetahuan tentang gizi, sumber-sumber bahan makanan, pengelolaan makanan dan kegunaan makanan tubuh kita (Suryadi,2007 : 3).

Pertumbuhan fisik merupakan hal yang kompleks yang mempengaruhi perkembangan dengan jalan keturunan, faktor pranatal, penyakit dan lingkungan. Sedangkan pertumbuhan yang baik dapat dipengaruhi oleh nutrisi, latihan jasmani dan kehidupan umum yang menyehatkan sebaliknya faktor prenatal dapat menghalangi pertumbuhan kondisi maternal misalnya oleh malnutrisi, kehamilan yang tidak sempurna, bb yang bertentangan, diabetes, dan lain-lain. Selanjutnya faktor lingkungan yang tidak mendukung seperti *standart* kehidupan rendah, pelayanan kesehatan yang rendah serta kekurangan kasih sayang orang tua .

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang sangat perlu diperhatikan akan kebutuhan gizinya, karena mereka dalam masa pertumbuhan. Kekurangan akan kebutuhan gizi pada masa anak-anak selain akan mengakibatkan gangguan pada pertumbuhan jasmaninya juga akan menyebabkan gangguan perkembangan mental anak. Anak-anak yang menderita kurang gizi setelah mencapai usia dewasa tubuhnya tidak akan tinggi yang seharusnya dapat dicapai, serta jaringan-jaringan otot yang kurang berkembang (Asmira Sutarta,1980:7). Masalah kekurangan gizi pada umumnya disebabkan oleh : kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas hidup (sanitasi), kurang sadarnya masyarakat akan pengetahuan gizi dan adanya daerah miskin gizi. Kebutuhan energi yang diperlukan setiap orang berbeda-beda tergantung pada berbagai

faktor, antara lain umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat atau ringannya aktivitas sehari-hari.

Kesegaran jasmani atau *physical fitness* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau aktifitas fisik sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lebih cepat lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan (Sadoso .S, 1986 : 19).

Menurut Balke Yang dikutip Sudarna SP (1992 : 9), kesegaran jasmani menunjukkan bahwa tubuh mampu menunaikan tugasnya dalam memuaskan, dengan demikian kesegaran jasmani merupakan wujud dari kapasitas fungsional untuk secara total melakukan suatu kerja tertentu dengan hasil yang terbaik atau memuaskan dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, olahraga memupuk peranan untuk meningkatkan sumber daya manusia yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani.

Sasaran kesegaran jasmani bagi pelajar adalah untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar yang berorientasi pada prestasi keberhasilan studi. Oleh karena itu bagi setiap pelajar perlu mengetahui dan meningkatkan kesegaran jasmani agar mampu menjaga semangat belajar untuk keberhasilan studi yang dilakukan.

Melalui olahraga yang teratur, terprogram dan terencana dengan baik maka mampu memelihara bahkan meningkatkan derajat kesehatan yang akan tampak pada tingkat kesegaran jasmaninya. Melakukan olahraga berarti menanamkan modal bagi tubuh, kesehatan yang lebih baik, hidup yang lebih bergairah, kebahagiaan dan kesinambungan, banyak manfaat yang diperoleh dari melakukan olahraga antara lain sebagai berikut :

1. Membuat kerja jantung lebih baik Otot jantung lebih kuat dan darah yang dipompa menjadi lebih banyak.
2. Memperlancar peredaran darah. Aliran darah adalah yang paling utama dalam

perjalanan hidup tubuh manusia sebab darah membawa oksigen, zat makanan dan zat-zat penting lainnya keseluruh tubuh manusia.

3. Memberikan keseimbangan fisiologis kepada sistem indokrin, sehingga kelenjar

petiolin, pankreas, adrenalin dan seks akan menjadi berdaya guna.

4. Olahraga mempertajam kekuatan mental dan menambah kapasitas dalam berfikir.

5. Menambah daya tahan dan memperlambat keletihan. Bahkan olahraga merupakan

resep khusus untuk menurunkan emosi.

6. Bila diimbangi dengan makanan yang baik olahraga akan menolong mengurangi tekanan darah tinggi, diabetes, osteoporosis, obesitas, kanker dan penyakit keturunan lainnya.

7. Menolong otak untuk berfikir lebih baik dalam berfikir.

8. Bila mengikuti petunjuk yang tepat, olahraga akan memberikan umur yang panjang. (Muhamad Fathoni 2000)

Salah satu tujuan dilaksanakannya aktivitas olahraga adalah guna meningkatkan kesegaran jasmani pelakunya. Dan untuk merealisasikan keadaan tersebut, tentunya harus didukung oleh berbagai pihak. Salah satu indikator penyebab kurangnya tingkat kesegaran jasmani ialah keterbatasan sarana dan prasarana penunjang dalam beraktivitas olahraga. Hal ini dapat dilihat dari kurangnya dan terbatasnya sarana dan prasarana untuk melakukan akti□tas olahraga, akan memperburuk kesegaran jasmani masyarakat.

Berdasarkan pengamatan saat pengalaman di lapangan (PPL) di SMP.YP Panca Jaya Galang dan penelitian awal saya di YP.Panca Jaya Galang sangat banyak masalah yang dapat diangkat untuk dijadikan bahan skripsi. Diantara masalah yang terjadi selama pembelajaran penjas adalah sarana dan prasarana yang tidak lengkap, disekolah tersebut hanya ada lapangan bola voli,itu pun dikelilingi oleh pohon sawit. Apabila kita tidak berhati – hati bermainnya maka sawit yang ada disekeliling lapangan itu dapat membahayakan.

Adapun lapangan sepak bola letaknya jauh ddari lingkungan sekolah yang apabila kita bermain disana membutuhkan jalan kaki setidaknya 15 menit. Kurangnya kesadaran para siswa akan pentingnya melakukan kegiatan olahraga terutama pada saat mata pelajaran penjas di sekolah, kurang kompetennya guru yang mengajar pelajaran penjas disekolah tersebut di karnakan pelajaran penjas guru yang mengajar penjas adalah guru agama dan guru ekonomi yang kurang paham tentang pembelajaran penjas. Pada masalah yang timbul tersebut saya penulis tertarik meneliti kasus yang kedua yaitu “kurangnya kesadaran para siswa akan pentingnya melakukan kegiatan olahraga terutama pada saat mata pelajaran penjas di sekolah”. Pada saat meneliti awal saya berbincang kepada siswa-siswi SMP.Panca Jaya Galang dan mempertanyakan mengapa anak-anak malas melakukan olahraga. Hampir dari sebagian siswa yang saya Tanyakan mereka menjawab capek melakukan olahraga terutama diatas jam pelajaran 10.00 WIB.

Capek dalam artian siswa yang berada di sekolah tersebut tidak aktif dengan berbagai alasnya. Diatara alasan yang mereka sebutkan ke saya adalah ; sehabis pulang dari sekolah saya membantu orang tua keladang atau kekebun, ada juga siswa yang menyebutkan ada penyakit bawaan yang mengharuskan dia tidak

boleh melakukan kegiatan yang menuntut aktivitas fisik yang besar, ada yang menyebutkan malas, belum sarapan pagi dari rumah, dan juga alasan mau fokus pada pelajaran yang di UN kan. Dari kasus yang saya lihat sangat beranekaragamnya alasan siswa tersebut. Akan tetapi kalau siswa mempunyai alasan membantu orang tua sehabis sekolah keladang atau kekebun berarti sebagian siswa SMP Swasta Panca Jaya Galang berada di kalangan tidak mampu atau keluarga Pra sejahtera. Keluarga pra-sejahtera adalah keluarga yang belum dapat memenuhi kebutuhan dasar minimumnya.

Persepsi dari orang tua yang menganggap bahwa melakukan olahraga hanya akan membuang waktu saja, atau sekedar hura-hura, menimbulkan pengaruh tingkat kesegaran jasmani anak akan berada dalam klasifikasi yang belum ideal. Dengan demikian dampak yang ditimbulkan dalam menerima pelajaran di sekolah, anak akan mudah lelah, mudah mengantuk serta mudah kehilangan konsentrasi.

Dilihat dari letak geografisnya Kecamatan Galang merupakan daerah yang sangat sejuk, nyaman karena ditumbuhn oleh perkebunan sawit dan juga karet. Maka tidak heran apabila Kecamatan Galang disebut dengan *daerah hijau*. Dari kesimpulan diatas saya mengkaitkan semua alasan yang diberikan siswa yaitu tentang kegiatan penjas, banyak siswa yang capek melakukan penjas, ada siswa yang mempunyai penyakit dan letak geografis kecamatan galang. Maka penulis mengkaitkat judul skripsi tentang pembelajaran penjas,gizi, dan juga keadaan kelurga siswa SMP Panca Jaya Galang.

Salah satu cara menilai kualitas seorang anak adalah dengan melihat prestasi belajarnya di sekolah. Prestasi yang dicapai menunjukkan hasil dari

proses belajar (Soemantri, 1978). Masrun dan Martaniyah (1973) mengatakan bahwa prestasi belajar anak didik dipakai sebagai ukuran untuk mengetahui sejauh mana mereka dapat menguasai pelajaran yang sudah diajarkan biasanya bersifat dokumentatif yang dinyatakan dengan nilai rapor. Proses belajar yang dilakukan seseorang merupakan suatu proses yang sangat kompleks dipengaruhi oleh banyak faktor baik dari diri sendiri maupun dari luar diri manusia tersebut (Soemantri, 1978).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti sangat tertarik untuk mengkaji :

1. Profil status gizi dan kesegaran jasmani siswa SMP YP.PANCA JAYA GALANG

B. Identitas Masalah

Berdasarkan uraian yang di kemukakan dalam latar belakang masalah diatas, maka permasalahan yang diidentifikasi adalah : Bagaimana asupan gizi atau makanan dari kalangan keluarga pra sejahtera siswa-siswi SMP Swasta YP.Panca Jaya Galang? Apakah asupan gizi atau makanan dari keluarga pra sejahtera sudah terpenuhi dan sudah sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan siswa-siswi di sekolah? Bagaiman status gizi para siswa-siswi dari kalangan keluarga pra sejahtera SMP Swasta YP.Panca Jaya Galang

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah maka penelitian membatasi ruang lingkup masalahnya hanya kepada “Profil status gizi dan tingkat kesegaran jasmani anak

dari keluarga pra sejahtera pada Sekolah Menengah Pertama YP.Panca Jaya Galang Kabupaten Deli Serdang tahun ajaran 2012/2013”

D.Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dirumuskan masalah yang akan di teliti sebagai berikut :

1. Apakah keluarga dari kalangan pra sejahtera asupan gizinya sesuai dengan aktivitas yang dilakukan siwa-siswi di ruang lingkup sekolah?
2. Bagaimana status gizi siswa-siswi dari kalangan keluarga pra sejahtera sekolah menengah pertama YP.Panca Jaya Galang?

E.Tujuan Penelitian

Penelitian pada umumnya untuk menentukan, menggambarkan dan mengkaji kebenaran suatu kebenaran (Sutrisno Hadi, 1987: 271).

Tujuan merupakan suatu dorongan dan arah yang akan dicapai, sebab dengan adanya tujuan seseorang akan terdorong untuk dapat berbuat melakukan sesuatu dan menyelesaikan apa yang telah diperbuat tersebut. Suatu perbuatan yang dilandasi tanpa tujuan maka hasil yang dicapai tidak akan sesuai dengan apa yang diinginkan dan sulit untuk dilandasi evaluasi, oleh karena itu penentuan tujuan sangatlah penting dalam melakukan sebuah penelitian.

Penentuan tujuan penelitian merupakan hal yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian akan dilakukan lebih terarah dan memberikan gambaran terhadap penelitian yang akan dilakukan. Adapun tujuan penelitian adalah menentukan informasi tentang :

1. Asupan gizi yang dibutuhkan para siswa-siswi siswa menengah pertama YP.Panca Jaya Galang?
2. Status gizi siswa menengah pertama YP.Panca Jaya Galang 2012/2013?
3. Tingkat hubungan asupan gizi keluarga pra sejahtera dengan status gizi siswa menengah pertama YP.Panca Jaya Galang?

F.Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian adalah sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi keluarga pra-sejahtera khususnya keluarga pra-sejahtera di wilayah Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang sebagai informasi tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani.
2. Sebagai bahan masukan dan sumbangan pikiran bagi kepala sekolah tentang manfaat asupan gizi demi menunjang proses pembelajaran penjas di sekolah.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu dan teknologi, khususnya disiplin ilmu yang disajikan dalam penelitian ini.
4. Bagi mahasiswa Universitas Negeri Medan khususnya Pendidikan Kesehatan Rekreasi diperolehnya informasi pengetahuan tentang status gizi dan tingkat kesegaran jasmani anak dari keluarga pra-sejahtera.