

Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Komparasi Pada Siswa MAN Insan Cendekia Halmahera Barat dan SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan)

Triana Nuryastuti¹, Safri Tinamba², Hary Chandra³

¹Prodi Penjaskesrek, Universitas Bumi Hijrah

²Prodi Matematika, Universitas Bumi Hijrah

³Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Bumi Hijrah

Email: triananuryastuti@gmail.com, safri.tinamba@gmail.com, harychandra23@gmail.com

HP. 082236063939, 082195656656, 085256594923

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 28 September 2021

Direvisi: 20 Oktober 2021

Dipublikasikan: Oktober 2021

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.5602791

Abstract:

This research is motivated by differences in the eating habits of students of MAN Insan Cendekia West Halmahera (Boarding School) and students of SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan (regular school). The purpose of this study was to determine whether there is a difference in the relationship between diet and nutritional status with the level of physical fitness of students in the two school models. This research was conducted at MAN Insan Cendekia and SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan. The subjects of this study were 60 students of class X, consisting of 30 students from MAN Insan Cendekia and 30 students from SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan. The data was collected by using a questionnaire and measurement test techniques. Dietary data were obtained using a 24-hour food recall instrument and a questionnaire, nutritional status data were obtained by measuring height, weight, arm circumference and head circumference calculating Body Mass Index (BMI), data on physical fitness levels using a 40 meter running test, jumping test, upright and sit down test to calculate the standard TKJI. The data analysis technique used product moment correlation with a significant level of 5%. The results of this study indicate that there is a relationship between diet and nutritional status with the level of physical fitness, namely the r table value of 0,361 < r count of 0.472 for regular schools and the value of r table of 0,361 < r count 0.538 for boarding school. These results indicate that there is no significant difference between regular school students (SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan) and boarding school (MAN Insan Cendekia Halmahera Barat).

Keywords: diet, nutritional status, physical fitness, regular school, boarding school

PENDAHULUAN

Untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh disekolah adalah melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Hal yang dapat dilakukan untuk memperbaiki tingkat kebugaran jasmani, keterampilan gerak, PHBS, serta kecerdasan emosi maka perlu proses belajar melalui aktivitas jasmaniah yaitu dalam bentuk pendidikan jasmani. Tahapan pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani yang dilakukan di SMA dan MA Pembelajaran jasmani pada tingkat sekolah menengah merupakan proses yang dilakukan untuk memelihara kebugaran jasmani dalam kaitannya dengan peningkatan kemampuan terhadap kreativitas dan hasil belajar. Prestasi dan semangat belajar siswa akan semakin baik seiring dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula.

Joko Pekik Irianto (2000 : 5) menyatakan bahwa modal utama untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan rasa kelelahan adalah dengan kebugaran jasmani yang baik pula. Dengan meningkatnya tingkat kebugaran maka siswa menjadi lebih kreatif serta memiliki semangat dan prestasi belajar yang lebih baik pula. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu antara lain : 1) pola makan, 2) istirahat dan 3) aktivitas jasmani yang rutin dan teratur setiap harinya. Untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik maka harus mengoptimalkan tiga hal tersebut. Dari pola makan kesehariannya harus mempunyai kandungan gizi yang berimbang dan memenuhi keragaman dalam jenis, frekuensi dan jumlahnya. Pada usia anak-anak dan remaja untuk istirahat juga harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan tubuh menurut usia untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan.

Dalam penelitian ini peneliti memilih sampel pada siswa MAN Insan Cendekia yang berada di Desa Jailolo Selatan, Kabupaten Halmahera Barat dan siswa SMA Negeri 11 Kota Tidore Kepulauan.

MAN Insan Cendekia merupakan sekolah yang menerapkan sistem boarding school. Dengan sistem ini berarti dalam kesehariannya siswa-siswa ini sudah terjadwal dan diatur dalam melakukan segala aktivitas mulai dari bangun tidur, aktivitas sekolah, ekstra kurikuler, aktivitas keagamaannya, aktivitas jasmani, pola makan, maupun waktu istirahatnya. Dengan demikian siswa telah memiliki kebiasaan dan pola yang disiplin, teratur serta terkontrol dalam kesehariannya. Begitu pula untuk asupan makanannya juga sudah terjamin dalam hal nutrisi dan gizinya.

Sedangkan SMA Negeri 11 Kota Tidore Kepulauan merupakan sekolah konvensional yang terletak diperbatasan antara Kota Tidore Kepulauan dengan Kabupaten Halmahera Barat dimana siswa-siswanya datang ke sekolah dan kemudian pulang ke rumah. Siswa-siswa di SMA Negeri 11 Kota Tidore Kepulauan ini mempunyai kebiasaan yang berbeda pada saat akan berangkat ke sekolah dimana pola makan siswa berbeda-beda antara masing-masing siswa. Perbedaan ini antara lain pada kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan yang kurang sehat, aktivitas jasmani di sekolah yang kurang karena mereka cenderung lebih suka bermain gadget daripada kegiatan olahraga dan pola istirahat setelah pulang sekolah serta istirahat malam harinya.

METODOLOGI PENELITIAN

Subyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan subyek penelitian yaitu siswa kelas X MAN Insan Cendekia Halmahera Barat dan Siswa kelas X SMA Negeri 11 Kota Tidore Kepulauan. Jumlah siswa keseluruhan yang digunakan sebanyak 60 siswa. Terdiri dari 30 siswa kelas X MAN Insan Cendekia dan 30 siswa kelas X SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan

Teknik Pengumpulan Data

Untuk menyusun prosedur penelitian yang terperinci maka dilakukan

pengumpulan data sesuai dengan rencana. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran

a. Pola Makan

Data pola makan dilakukan dengan menggunakan *food recall* 24 jam kuesioner.

b. Status gizi

Gambaran status gizi pada kondisi tubuh siswa kelas X MAN Insan Cendekia Halmahera Barat dan SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan, dengan mengukur tinggi badan dengan berat badan, lingkaran lengan atas dan lingkaran kepala sehingga data yang diperoleh selanjutnya dihitung dengan rumus *Devenport-Koup*.

c. Kebugaran Jasmani

Gambaran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan macam yaitu: (1) Lari 40 meter, (2) Baring duduk 30 detik, (3) Loncat tegak.

Analisis Statistik

Data penelitian yang telah diperoleh tersebut selanjutnya dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dari *pearson* sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Hasil dan Pembahasan

Sebaran Pola Makan Siswa

Pola makan diperoleh menggunakan instrumen kuesioner *Food Recall 24 jam*. Selanjutnya hasilnya dibedakan dalam kategori sangat kurang, kurang, cukup, baik dan sangat baik.

Tabel 1. Sebaran Pola Makan Siswa Sekolah Reguler dan *Boarding school*

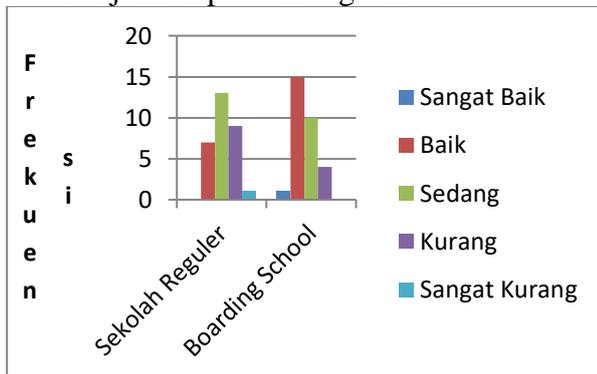
Kelas Interval	Kategori	Sekolah regular		Boarding school	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
> 7	Sangat Baik	0	0	1	3
6,01-7	Baik	7	23	15	50
5,01-6	Cukup	13	44	10	33
4,01-5	Kurang	9	30	4	14
3,01-4	Sangat Kurang	1	3	0	0
Jumlah		30	100	30	100

Pada Tabel 1. diatas menunjukkan bahwa pola makan pada siswa sekolah reguler (SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan) rata-rata memiliki kategori cukup yaitu pada interval 5,01-6,dimana nilai ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa pada sekolah reguler telah mempunyai pola makan cukup baik, terlihat pada beberapa kriteria antara lain ketepatan jam makan, frekuensi makan per hari, dan konsumsi nutrisi yang cukup seimbang. Hanya saja pada kriteria kebiasaan pada pola hidup seperti jam istirahat kurang sehingga kebanyakan dari siswa sekolah reguler kurang menjaga pola makan yang baik.

Sedangkan untuk *boarding school* menunjukkan bahwa pola makan pada siswa *boarding school* (MAN Insan Cendekia Halmahera Barat) rata-rata memiliki pola makan dengan kategori baik yaitu pada interval 6,01-7,dimana nilai ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa pada sekolah *boarding school* telah mempunyai pola makan yang baik, terlihat pada beberapa kriteria antara lain ketepatan jam makan, frekuensi makan per hari, dan konsumsi nutrisi yang cukup seimbang. Pengaturan menu harian yang baik juga menjadi salah satu faktor pola makan pada siswa *boarding school* lebih baik dibandingkan dengan siswa pada sekolah reguler. Penggunaan jam istirahat yang baik

dan terkontrol juga merupakan faktor yang berpengaruh dalam kebiasaan pola makan.

Komparasi sebaran pola makan antara sekolah reguler dan *boarding school* ditunjukkan pada histogram berikut :



Gambar 1. Komparasi Sebaran Pola Makan antara Siswa Sekolah Reguler dan *Boarding School*

Dari gambar diatas terlihat perbandingan grafik sebaran pola makan antara siswa sekolah reguler (SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan dengan sekolah *boarding school* (MAN Insan Cendekia Halmahera Barat).

Sebaran Status Gizi

Tabel 2. Sebaran Status Gizi Siswa Sekolah Reguler dan *Boarding School*

Kelas Interval	Kategori	Sekolah reguler		<i>Boarding school</i>	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
21-23	Sangat Kurus	0	0	0	0
24-26	Kurus	3	10	2	7
27-29	Normal	21	70	23	77
30-32	Gemuk	5	17	4	13
33-35	Obesitas	1	3	1	3
Jumlah		30	100	30	100

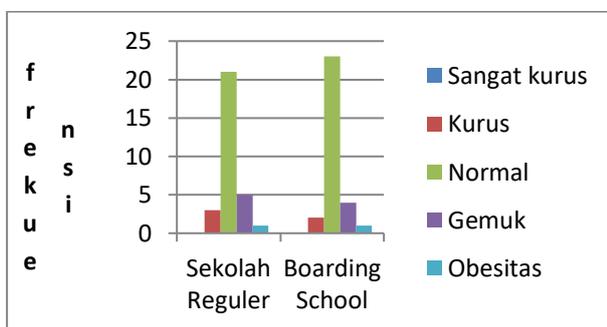
Tabel 2 diatas terlihat dari 30 sampel, sebanyak 10% (3 sampel) dengan kategori kurus, 70% (21 sampel) dengan kategori normal, 17% (5 sampel) dengan kategori gemuk dan 3% (1 sampel) dengan kategori obesitas. Keadaan ini berarti rata-

rata status gizi pada siswa sekolah reguler menunjukkan kategori normal dengan interval 27-29. Hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya siswa pada sekolah reguler (SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan) memiliki status gizi yang baik. Hal ini dapat diketahui dengan kesesuaian antara tinggi badan dan berat badan yang ideal. Akan tetapi ada beberapa siswa yang masuk dalam kategori kurus keadaan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain kesalahan pola makan, kurangnya waktu istirahat, ataupun merupakan faktor genetik. Tetapi terlihat beberapa siswa juga memiliki status gizi yang gemuk yaitu dengan interval 30-32. Pada siswa dengan kategori gemuk bisa dipengaruhi oleh masa pubertas dimana nafsu makan pada usia remaja sedang naik didukung pula hormon pertumbuhan yang sedang berfungsi optimal pada usia tersebut. Dari histogram diatas juga terlihat ada 1 siswa yang memiliki status gizi obesitas (kelebihan berat badan) ditunjukkan pada interval 33-35. Pada kasus obesitas mungkin saja dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain kebiasaan suka jajan atau ngemil sehingga menyebabkan kegemukan.

Sedangkan pada *boarding school* menunjukkan bahwa dari 30 sampel penelitian siswa *boarding school* MAN Insan Cendekia, sebanyak 7% (2 sampel) dengan kategori kurus, 77% (23 sampel) dengan kategori normal, 13% (4 sampel) dengan kategori gemuk, dan terdapat 1 sampel dengan kategori obesitas. Data ini dapat dilihat bahwa rata-rata status gizi pada siswa sekolah *boarding school* (MAN Insan Cendekia Halmahera Barat) menunjukkan kategori normal dengan interval 27-29 yaitu sebanyak 23 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pada dasarnya siswa pada sekolah *boarding school* mempunyai status gizi yang baik. Hal ini terlihat pada kesesuaian antara tinggi badan dan berat badan yang ideal. Pada siswa *boarding school* selain dikarenakan pada saat seleksi masuk juga telah diseleksi secara kesehatan hal ini juga karena di

sekolah *boarding school* pola makan dan segala aktivitas keseharian siswa telah diatur oleh sekolah sehingga mempengaruhi pertumbuhan pada siswa yang lebih optimal. Namun ada beberapa siswa yang masih memiliki status gizi dengan kategori kurus yaitu sebanyak 2 siswa (7%) dengan interval 24-26 hal ini bisa saja dipengaruhi oleh faktor genetik. Tetapi terlihat beberapa siswa juga memiliki status gizi yang gemuk yaitu dengan interval 30-32 sebanyak 4 orang (13%). Pada siswa dengan kategori gemuk bisa dipengaruhi oleh masa pubertas dimana nafsu makan pada usia remaja sedang naik didukung pula hormon pertumbuhan yang sedang berfungsi optimal pada usia tersebut. Dari histogram diatas juga terlihat ada 1 siswa yang memiliki status gizi obesitas (kelebihan berat badan) ditunjukkan pada interval 33-35. Namun pada kasus obesitas pada siswa *boarding school* ini memang sudah sejak dari awal sebelum masuk siswa tersebut memiliki kelebihan berat badan yang bisa jadi disebabkan oleh pola makan yang salah saat sebelum masuk di sekolah *boarding school*.

Komparasi sebaran status gizi antara siswa sekolah reguler dan *boarding school* terlihat dibawah ini.



Gambar 2. Komparasi sebaran Status Gizi antara Sekolah Reguler dan *Boarding School*

Dari gambar diatas terlihat perbandingan grafik sebaran status gizi antara siswa sekolah reguler (SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan dengan sekolah

boarding school (MAN Insan Cendekia Halmahera Barat). Secara keseluruhan rata-rata pada siswa sekolah reguler maupun *boarding school* mempunyai status gizi dengan kategori normal, kurus, gemuk dan obesitas pada dasarnya menunjukkan hasil yang hampir sama. Hal ini kemungkinan pada usia remaja secara fisik memiliki status gizi yang hampir sama karena masih berada pada masa pertumbuhan hanya saja karena perbedaan pola makan dan waktu istirahat yang menyebabkan perbedaan pada status gizinya.

Sebaran Tingkat Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani sampel diukur dengan menggunakan TKJI Kemudian hasilnya dikategorikan menjadi kebugaran jasmani sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Dibawah ditunjukkan data sebaran berdasarkan tingkat kebugaran jasmaninya.

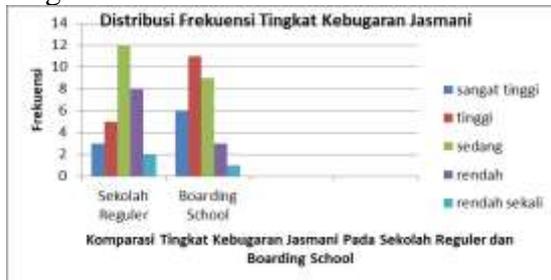
Tabel 3. Sebaran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Reguler dan *Boarding School*

Kelas	Kategori	Sekolah reguler		Boarding school	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
20-21	Sangat tinggi	3	10	6	20
19-20	Tinggi	5	16	11	37
17-18	Sedang	12	40	9	30
15-16	Rendah	8	26	3	10
13-14	Rendah sekali	2	6	1	3
Jumlah		30	100	30	100

Tabel diatas terlihat bahwa pada sekolah reguler dari 30 sampel, sebanyak 10% (3 sampel) termasuk dalam kebugaran jasmani sangat tinggi, 16% (5 sampel) tinggi, 40% (12 sampel) sedang, 26% (8 sampel) rendah dan 6% (2 sampel) rendah sekali. Sedangkan pada *boarding school* terlihat dari 30 sampel, sebanyak 20% (6 sampel) termasuk dalam kebugaran jasmani

sangat tinggi, 37% (11 sampel) tinggi, 30% (9 sampel) sedang, 10% (3 sampel) rendah dan 3% (1 sampel) rendah sekali.

Komparasi Sebaran Tingkat Kebugaran Jasmani antara Siswa Sekolah Reguler dan *Boarding school* adalah sebagai berikut.



Gambar 3. Komparasi Sebaran Tingkat Kebugaran Jasmani antara Sekolah Reguler dan *Boarding School*

Dari gambar diatas terlihat perbandingan grafik distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani antara siswa sekolah reguler (SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan dengan sekolah *boarding school* (MAN Insan Cendekia Halmahera Barat). Pada sekolah reguler (SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan) terlihat jumlah siswa dengan tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang paling tinggi, kemudian disusul dengan kategori rendah, kategori tinggi, sangat tinggi dan rendah sekali. Sedangkan pada sekolah *boarding school* (MAN Insan Cendekia Halmahera Barat) terlihat bahwa kategori tertinggi adalah tinggi kemudian sedang, sangat tinggi, rendah dan rendah sekali. Data tingkat kebugaran jasmani ini dikaitkan dengan pola makan dan status gizi dimana responden yang memiliki pola makan dan status gizi yang baik maka tingkat kebugaran jasmaninya juga akan baik.

Uji Linieritas

Tabel 5 .Hasil Uji Linieritas

Hubungan	Df	F hit	F tabel	P	sig 5 %	Keterangan
Hubungan (X1) dengan (Y)	28	0,999	4,03	0,429	0,05	Linier

Hubungan (X2) dengan (Y)	28	1,153	4,03	0,388	0,05	Linier
--------------------------	----	-------	------	-------	------	--------

Table 5 diatas menunjukkan bahwa hasil uji linieritas variabel pola makan dengan kebugaran jasmani pada diketahui dari nilai $F_{hitung}(0,999) < F_{tabel}(4,03)$ dengan taraf signifikansi $0,429 > 0,05$, yang artinya linier. Uji linieritas variabel status gizi dengan kebugaran jasmani diketahui dari nilai $F_{hitung}(1,153) < F_{tabel}(4,03)$ dengan taraf signifikansi $0,388 > 0,05$, yang artinya linier.

Uji Korelasi

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *product moment* dari Karl Person. Hasilnya terlihat sebagai berikut :

Tabel 6. Korelasi Pola Makan Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Reguler dan *boarding school*

Variabel	d	r	rhitung	Signifikan %
Hubungan pola makan reguler	Sekolah 28	0,361	0,570	0,05
Hubungan pola makan boarding school	Boarding 28	0,361	0,589	0,05

Pada Tabel 6 diatas terlihat hasil analisis korelasi *product momen* menunjukkan nilai r_{hitung} sebesar $0,570 > r_{tabel}(0,05)(29) (0,361)$. Hal ini

diartikan bahwa terdapat korelasi positif antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani pada SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan. Sedangkan untuk *boarding school* hasil nilai r_{hitung} sebesar $0,589 > r_{tabel(0,05)(29)} (0,361)$ yang artinya terdapat korelasi positif antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani pada MAN Insan Cendekia Halmahera Barat.

Dari hasil analisis korelasi *product moment* untuk kedua model sekolah tersebut menunjukkan hasil yang sama-sama positif hanya saja pada sekolah *boarding school* mempunyai nilai r_{hitung} sedikit lebih besar dari nilai r_{hitung} sekolah reguler.

Tabel 7. Korelasi Status Gizi Tingkat Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Reguler dan *Boarding School*

Variabel	d	r	r _{hitung}	Sig	
	f	t	tu	ng	
		a	ng	5	
		b		%	
		e			
		l			
Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani	Sekolah reguler	28	0,361	0,683	0,05
	<i>Boarding school</i>	28	0,361	0,692	0,05

Dari Tabel 7 diatas terlihat nilai r_{hitung} sebesar $0,683 > r_{tabel(0,05)(29)} (0,361)$ yang artinya bahwa terdapat hubungan antara status gizi tingkat dengan tingkat kebugaran jasmani pada sekolah reguler (SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan). Sedangkan pada *boarding school* nilai r_{hitung} sebesar $0,692 > r_{tabel(0,05)(29)} (0,361)$ yang artinya terdapat hubungan antara status gizi tingkat dengan tingkat kebugaran jasmani pada *boarding school* (MAN Insan Cendekia Halmahera

Barat).

Dari hasil analisis korelasi *product moment* untuk kedua model sekolah tersebut menunjukkan hasil yang sama-sama positif hanya saja pada sekolah *boarding school* mempunyai nilai r_{hitung} sedikit lebih besar dari nilai r_{hitung} sekolah reguler.

Tabel 8. Komparasi uji korelasi *product moment* hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani dapat dilihat sebagai berikut :

Variabel	d	r	r _{hitung}	Sig	
	f	tabel	hitung	g	
				5	
				%	
Hubungan pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani (X₁X₂ – Y)	Sekolah reguler	28	0,361	0,472	0,05
	<i>Boarding school</i>	28	0,361	0,538	0,05

Dari hasil uji korelasi diatas menunjukkan bahwa secara umum hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada sekolah reguler dan sekolah *boarding school* menunjukkan adanya hubungan yang positif dimana nilai $r_{hitung} (0,0472) > r_{tabel} (0,0361)$ untuk sekolah reguler dan $r_{hitung} (0,0538) > r_{tabel} (0,0361)$ untuk sekolah *boarding school*.

PEMBAHASAN

Gambaran Pola Makan Siswa

Dari 30 siswa yang menjadi sampel sebanyak dalam penelitian ini menunjukkan 3% (1 responden) memiliki pola makan sangat kurang, 30% (9 sampel) memiliki kategori pola makan kurang, 44% (13 sampel) memiliki kategori pola makan

cukup, 23% (7 sampel) dengan kategori baik dan sampel dengan kategori sangat baik tidak ada. Sampel dengan kategori pola cukup jumlahnya paling banyak dikarenakan kebanyakan siswa berangkat sekolah dengan berjalan kaki menyebabkan siswa sering melewatkan waktu sarapan sehingga pola makannya tidak teratur begitu pula pada saat mereka pulang sekolah. Berdasarkan hasil data kuesioner terdapat beberapa siswa kadang hanya makan satu kali sampai dua kali karena ada kalanya mereka melewatkan waktu untuk sarapan dan hanya sekedar minum teh. Selain itu penyebab lainnya antara lain faktor ekonomi orang tua adalah ekonomi lemah sehingga tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan asupan makanan yang cukup dan berimbang.

Sedangkan pada sekolah *boarding school* dari 30 siswa yang menjadi sampel tidak terdapat sampel dengan pola makan sangat kurang, 14% (4 sampel) dengan pola makan kurang, 30% (10 sampel) dengan pola makan cukup, 50% (15 sampel) dengan pola makan yang baik dan 3% (1 orang sampel) dengan pola makan yang sangat baik. Pada kategori baik memiliki jumlah paling banyak dikarenakan kebanyakan siswa pada sekolah *boarding school* sebelum berangkat sekolah mereka telah terbiasa untuk sarapan pagi yang telah disiapkan oleh pihak pengelola asrama. Berdasarkan hasil data kuesioner dengan diperoleh data bahwa jadwal makan dan menu makan siswa pada sekolah *boarding school* telah diatur dengan baik oleh pihak pengelola sekolah sehingga siswa sudah diatur pola makannya.

Gambaran Status Gizi Siswa

Mayoritas siswa dari sekolah reguler maupun *boarding school* masuk dalam kategori normal dengan persentase 70-77%. Menurut (Syahfitri, Ernalina, & Restuastuti, 2017), bahwa status gizi normal menyebabkan optimalisasi dalam pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja bila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang digunakan secara efisien.

Akan tetapi yang masuk dalam kategori gemuk 13-17% dan obesitas 3%. Hal ini disebabkan karena mengkonsumsi karbohidrat, lemak, maupun protein berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik (Florence, 2017). Menurut (Istiany, 2014) akibat kelebihan asupan gizi dapat menimbulkan efek toksis atau membahayakan pada anak-anak. Usia anak-anak atau remaja yang mengalami kegemukan (obesitas) akibat memiliki kebiasaan ngemil sambil nonton tv, lebih banyak tidur, dan kurang beraktivitas jasmani atau berolahraga. Selain keterampilan gerakanya yang cenderung kaku dan tidak lincah pada kondisi anak yang mengalami obesitas diakibatkan kurang seimbangnya jumlah kalori yang masuk serta energy yang dikeluarkan.

Gambaran Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Dari 30 responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa sekolah reguler, sebanyak 6% (2 responden) termasuk dalam kategori tingkat kebugaran jasmani rendah, 26% (8 responden) termasuk dalam tingkat kebugaran jasmani sedang, 40% (12responden) termasuk dalam kategori tingkat kebugaran jasmani tinggi, dan 6% (2 responden) termasuk dalam kategori tingkat kebugaran jasmani sangat tinggi. Angka tertinggi adalah dalam kategori tingkat kebugaran jasmani sedang yaitu 40% (12 responden), hasil yang tinggi ini disebabkan karena siswa kurang melakukan aktivitas jasmani atau olahraga. Proses pembelajaran yang hanya beberapa jam dikarenakan pembatasan jam belajar akibat kondisi pandemi covid-19 ini membuat aktivitas siswa lebih banyak di rumah daripada di dalam kelas. Tuntutan untuk mengerjakan tugas yang banyak dengan menggunakan internet yang bisa diakses dari rumah menyebabkan siswa kurang melakukan aktivitas fisik atau berolahraga baik dirumah maupun di sekolah. Faktor lainnya dapat disebabkan pengaruh gadget yang semakin canggih sekarang ini membuat siswa menjadi lebih

fokus untuk bermain gadget dan malas untuk mengerjakan aktivitas fisik yang dapat mendukung kebugaran jasmani.

Sedangkan hasil penelitian pada sekolah *boarding school* menunjukkan data 20% (6 sampel) termasuk dalam kategori kebugaran jasmani sangat tinggi, 37% (11 sampel) termasuk dalam kategori kebugaran jasmani tinggi, 30% (9 sampel) termasuk dalam kebugaran jasmani sedang, 10% (3 sampel) termasuk dalam kategori kebugaran jasmani rendah dan 3% (1 sampel) memiliki kategori kebugaran jasmani rendah sekali. Hasil ini sedikit lebih baik dibandingkan hasil pada sekolah reguler, kemungkinan karena pada sekolah *boarding school* aktivitas harian siswa sudah diatur dan terjadwal termasuk dalam hal ini kegiatan berolahraga ataupun ekstrakurikuler. Kegiatan rutin yang sudah biasa dilakukan ini membuat siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik karena mereka tidak hanya berdiam diri dan bermalas-malasan untuk melakukan kegiatan fisik. Menurut (Dieny, 2014) pada usia remaja kegiatan fisik atau berolahraga diperlukan untuk mempertahankan berat badan ideal dan kebugaran tubuh. Akibat kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan obesitas karena tidak ada pembakaran kalori untuk kebutuhan energi (Serly, Sofian, & Ernalina, 2015).

Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani

Dari uji statistik penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara ketiga variabel baik pada sekolah reguler maupun pada sekolah *boarding school* menunjukkan nilai $r_{\text{tabel}} 0,361 < r_{\text{hitung}} 0,570$ yang artinya bahwa berkorelasi positif, hal ini menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut bersifat searah. Hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani terlihat bahwa semakin baik pola makan dan status gizi siswa maka besar kemungkinan tingkat kebugaran jasmaninya juga baik. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan

oleh Afrilia & Festilia, 2018. Hasil tersebut sesuai dengan yang peneliti lakukan dimana siswa yang mempunyai pola makan dan status gizi yang baik cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan (Putri, 2018) bahwa anak-anak atau remaja yang mempunyai kebiasaan makan yang tidak baik cenderung status gizinya kurang baik pula sehingga akan berpengaruh pada aktivitas jasmaninya yang kurang, sehingga anak-anak dengan aktivitas kurang akan mengalami gangguan dalam pertumbuhan tulangnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil dan diskusi diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani, namun tidak terdapat perbedaan yang berarti antara siswa sekolah reguler (SMA Negeri 11 Tidore Kepulauan) dengan sekolah *boarding school* (MAN Insan Cendekia Halmahera Barat).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada berbagai pihak yang telah membantu demi kelancaran pelaksanaan penelitian ini, terutama kepada Kemenristek-Brin atas dana hibah PDP yang telah membiayai seluruh pelaksanaan penelitian ini, semoga penelitian ini bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D. A., & Festilia, S. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi di Siswa SMP Jurusan Gizi , Poltekkes Kemenkes Pontianak , Indonesia, 01(01).
- Ayu, Dwi dan Slamet Santosa K (2017). Hubungan Pola Makan (Jumlah, Jenis dan Frekuensi), Status Gizi (Antropometri dan Survei Konsumsi) Dengan keteraturan Haid Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 51 Jakarta Timur Tahun

2015. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9 (1) Maret 2015
- Buku Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 6 –9 tahun, 10 –12 tahun, 13 –15 tahun, 16 –19 tahun (2010): Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Florence, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. *Skripsi*, 1–133
- Nurchahyo, F.(2011). Kaitan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik. *Medikora*, VII (April), 8796. Diambil dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/viewFile/4663/4012>
- Putri, Octaviani, Dody Izhar dan Andy Amir (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri 47/IV Kota Jambi, *Jurnal Kesmas Jambi*, Volume 2 Nomor 2 September 2018
- Rismayanti, Cerika (2012). Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan*, Volume 42 Nomor I Mei 2012 Halaman 29-38.
- Serly, V., Sofian, A., & Ernalina, Y. (2015). Hubungan Body Image, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Kedokteran*, 2(2), 1–14. Diambil dari <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/4860>