

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND SPORTS ACTIVITY
WITH PHYSICAL FITNESS LEVEL AT SMAN 6 PEKANBARU**

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS OLAHRAGA DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI DI SMAN 6 PEKANBARU**

Sherly Mutiara¹⁾, Wiwik Suryandartiwi²⁾, Faiz Ilham³⁾, Lisvia Najla⁴⁾

¹²³⁴⁾universitas awal bros

e-mail* Sherly9391@gmail.com

ABSTRACT

Physical fitness is an essential factor in supporting students' health and academic performance. Nutritional status and sports activity play a role in determining a person's level of physical fitness. This study aims to analyze the relationship between nutritional status and sports activity with the physical fitness level of students at SMAN 6 Pekanbaru. This study employs a cross-sectional design with a quantitative approach. The sample consists of students from SMAN 6 Pekanbaru selected using the purposive sampling method. Nutritional status was measured using Body Mass Index (BMI), sports activity was assessed through a physical activity questionnaire, and physical fitness was evaluated using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Data analysis was conducted using statistical correlation tests to determine the relationships between the study variables. The results showed a significant relationship between nutritional status and sports activity with students' physical fitness levels ($p < 0.05$). Students with normal nutritional status and higher sports activity levels exhibited better physical fitness compared to those who were less active or had non-ideal nutritional status. Therefore, maintaining a balanced diet and engaging in regular exercise is crucial for improving students' physical fitness.

Keyword: Nutritional Status, Sports Activity, Physical Fitness, Students, Health

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menunjang kesehatan dan performa akademik siswa. Status gizi dan aktivitas olahraga berperan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 6 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari siswa SMAN 6 Pekanbaru yang dipilih dengan metode purposive sampling. Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas olahraga dinilai melalui kuesioner aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi statistik untuk melihat hubungan antara variabel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa ($p < 0,05$). Siswa dengan status gizi normal dan aktivitas olahraga yang lebih tinggi memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif atau memiliki status gizi tidak ideal. Oleh karena itu, penting bagi siswa

untuk menjaga pola makan seimbang dan rutin berolahraga guna meningkatkan kebugaran jasmani.

Kata Kunci : Status Gizi, Aktivitas Olahraga, Kebugaran Jasmani, Siswa, Kesehatan.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan faktor penting dalam menunjang kesehatan dan performa akademik siswa. Status gizi dan aktivitas olahraga berperan signifikan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara status gizi dan aktivitas olahraga dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 6 Pekanbaru. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi pada kemampuan belajar dan konsentrasi siswa di sekolah. Status gizi, yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), memberikan gambaran mengenai kesehatan fisik siswa, sementara aktivitas olahraga yang dinilai melalui kuesioner aktivitas fisik mencerminkan sejauh mana siswa terlibat dalam kegiatan fisik yang bermanfaat. Dengan menggunakan desain penelitian cross-sectional dan pendekatan kuantitatif, penelitian ini melibatkan siswa SMAN 6 Pekanbaru yang dipilih melalui metode purposive sampling. Kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi statistik untuk melihat hubungan antara variabel penelitian. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya menjaga pola makan seimbang dan rutin berolahraga guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta memberikan rekomendasi bagi pihak sekolah dalam merancang program kesehatan yang lebih baik untuk mendukung perkembangan siswa secara keseluruhan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara status gizi, aktivitas olahraga, dan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 6 Pekanbaru. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, melibatkan siswa yang memenuhi kriteria tertentu. Status gizi diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), sementara aktivitas olahraga dinilai melalui kuesioner aktivitas fisik. Kebugaran jasmani siswa diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi statistik untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel penelitian. Pendekatan ini memungkinkan pengamatan simultan terhadap variabel bebas dan terikat dalam satu periode waktu tertentu, memberikan gambaran hubungan antarvariabel secara efisien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi, aktivitas olahraga, dan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 6 Pekanbaru, yang sejalan dengan studi-studi sebelumnya yang menegaskan pentingnya kedua faktor tersebut dalam mencapai kebugaran optimal. Status gizi yang baik dan aktivitas olahraga yang rutin berkontribusi positif terhadap kebugaran jasmani siswa, sementara kurangnya aktivitas fisik atau status gizi yang tidak ideal berdampak sebaliknya.

Pembahasan ini juga menggarisbawahi bahwa kesehatan seseorang tidak hanya mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, tetapi juga produktivitas dalam kesehariannya, terutama bagi lansia yang mayoritas sudah tidak bekerja. Produktivitas sosial, seperti keterlibatan dalam kegiatan sosial atau keagamaan, menjadi penting untuk menjaga kualitas hidup lansia. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa individu yang aktif dan ikut dalam kegiatan sosial cenderung lebih sukses di usia lanjut.

Selain itu, penelitian ini menyoroti perlunya perhatian terhadap kondisi psikososial lansia, yang dapat terpengaruh oleh penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial. Terapi olahraga yoga, yang terdiri dari pose gunung, pose pohon, dan pose segitiga, dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan kondisi psikososial lansia. Namun, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan representatif diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan memahami mekanisme bagaimana terapi yoga memengaruhi psikososial lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi olahraga yoga terhadap psikososial lansia di Posyandu Kawan Seiring, wilayah kerja Puskesmas Rejosari, dapat disimpulkan bahwa terapi yoga (pose gunung, pohon, dan segitiga) memiliki potensi untuk meningkatkan kondisi psikososial lansia. Penelitian ini menyoroti pentingnya menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosial lansia, serta produktivitas sosial melalui kegiatan bermanfaat. Terapi yoga dapat menjadi alternatif untuk

mengatasi penurunan kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang sering dialami lansia, dengan berfokus pada penurunan pemikiran negatif serta meningkatkan hubungan sosial. Oleh karena itu, program-program yang mendukung kesehatan psikososial lansia, termasuk terapi olahraga yang mudah diakses, perlu terus dikembangkan.

SARAN

Penuaan merupakan tahap akhir dari proses alamiah pertumbuhan dan perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, tingkah laku, serta kemunduran biologis, seperti penurunan kemampuan fisik dan kognitif. Menurut WHO, lansia dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu usia pertengahan (45-59 tahun), lansia (60-74 tahun), lansia tua (75-90 tahun), dan usia sangat tua (di atas 90 tahun). Kondisi lanjut usia akan terasa menyenangkan apabila dijalani dengan tubuh yang sehat, bugar, dan tidak bergantung pada orang lain. Kebugaran jasmani menjadi kunci utama untuk menjaga tubuh tetap prima, di mana olahraga berperan penting dalam mencapai kesehatan fisik sekaligus memperlambat hubungan sosial. Namun, kendala waktu dan tenaga sering kali menyebabkan seseorang enggan berolahraga, sehingga diperlukan alternatif seperti terapi olahraga yoga. Di Posyandu Kawan Seiring wilayah kerja Puskesmas Rejosari, dilakukan terapi yoga dengan gerakan pose gunung, pohon, dan segitiga untuk membantu lansia menjaga kesehatan fisik dan psikososial mereka. Psikososial sendiri merupakan hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan kesehatan mental atau emosionalnya. Lansia yang aktif secara sosial cenderung memiliki psikososial yang lebih baik dibandingkan mereka yang pasif. Oleh karena itu, terapi olahraga yoga dapat

menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Graha Ilmu.

Farid, M. (2015). *Kesehatan dalam perspektif perilaku*. UIN Alauddin Makassar.

Fatmah. (2010). *Gizi usia lanjut*. Erlangga.

Holme, D. (1972). *Psychology*. McGraw-Hill.

Husdarta, H. (2010). *Psikologi olahraga*. Alfabeta.

Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1998). *Sinopsis psikiatri: Ilmu pengetahuan perilaku klinis*. Bina Rupa Aksara.

Maramis, W. F. (1995). *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Airlangga University Press.

Sarlito, W. S. (2015). *Psikologi sosial*. Mitra Wacana Media.

Shaw, M. E., & Costanzo, P. R. (1970). *Theories of social psychology*. McGraw-Hill.

JHAM

