

PERILAKU KEBIASAAN OLAHRAGA ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN GU 12 PAGI

Idrus Jus'at¹, Mury Kuswari³, Muniroh⁴, Rachmanida Nuzrina⁵
^{1,2,3,4,5} Dosen Department of Nutrition Faculty of Health Sciences, Esa Unggul University
Jln Arjuna Utara No: 9, Kebon Jeruk Jakarta Barat, Kode Pos: 11510
idrus.jusat@esaunggul.ac.id

Abstrak

Pola hidup sehat merupakan anjuran untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Dalam hal ini adalah implementasi pesan gizi seimbang yang terdiri dari empat pilar utama. Dimana selain dari anjuran yang terkait dengan makanan didalamnya terdapat anjuran aktifitas fisik dan olahraga untuk mencapai gizi kebugaran. Pilar ketiga berbunyi melakukan aktivitas fisik secara teratur. Menurut data RISKESDAS 2010 Status Gizi TB/U, BB/TB DKI Jakarta memiliki status gizi gemuk 10,1% dan Kurus 10,8%. Berdasarkan Status gizi IMT/U DKI Jakarta memiliki prevalensi 12,8 % untuk kategori gemuk dan 6,5% untuk kategori kurus. Sementara itu di berdasarkan TB/U untuk kategori pendek 14,5 % dan 9,4% sangat pendek. Prevalensi Status Gizi (TB/U) umur 6-12 tahun didapat sebagian besar anak laki-laki terkategori pendek 20,9% dan sangat pendek 15,6%. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku kebiasaan olahraga anak sekolah dasar di SDN GU 12 Pagi, sebelum dilakukan intervensi penyuluhan melalui media KIE. Metode yang digunakan adalah cross-sectional design. Sampel adalah anak sekolah dasar kelas VI berjumlah 34 siswa. Analisis yang digunakan analisis deskriptif, cross tabulasi dan Chi-Square. Dari hasil penelitian didapat sebagian besar responden anak perempuan 52,9%, seluruh pengetahuan responden baik 100,0%, namun sikap negative 67,6%, dan tidak melakukan kebiasaan olahraga dengan baik 70,6%. dari hasil uji Chi-Square ditemukan tidak ada hubungan antara sikap dengan perilaku kebiasaan olahraga anak sekolah dasar ($p \geq 0,05$). Oleh karenanya, perlu pendidikan olahraga yang efektif untuk dapat memberikan gambaran dan mengajak siswa berolahraga.

Kata kunci: perilaku, kebiasaan olahraga, anak sekolah dasar

Pendahuluan

Masalah Gizi di Indonesia semakin kompleks, tidak hanya karena kurang gizi masih tinggi, tetapi masalah kelebihan gizi dan akibatnya semakin meningkat. Pola hidup sehat, termasuk didalamnya Pola Makan dengan Gizi Seimbang merupakan salah satu faktor utama pada kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Oleh karena itu, masyarakat perlu mendapatkan informasi yang jelas dan memadai tentang Pola Makan dengan Gizi Seimbang, termasuk olah raga sebagai komponen Pola Hidup Seimbang.

Pendidikan dan penyuluhan tentang kesehatan dan gizi kepada masyarakat bukan merupakan hal yang mudah oleh karena menyangkut perubahan perilaku.

Masyarakat sekolah merupakan kelompok masyarakat yang mempunyai potensi tinggi untuk mengadaptasi pesan - pesan kesehatan dan gizi seimbang, terutama masyarakat sekolah dasar yang masih lebih mudah dibentuk sesuai dengan tahapan perkembangan mental dan kepribadiannya. Program ini dimaksudkan untuk merubah Pola Hidup masyarakat sekolah dengan memberdayakan Guru Sekolah yang merupakan pendidik dan pengarah anak pada jam - jam sekolah Pemberdayaan Guru Sekolah akan menjamin penyampaian pesan Pola Hidup dan Makan Seimbang secara berkesinambungan.

Program gizi pada kelompok anak sekolah memiliki dampak luas yang tidak saja pada aspek kesehatan, gizi dan pendidikan

masa kini tetapi juga secara langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Anak sekolah merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Disisi lain, sebagian besar waktu anak usia ini banyak dimanfaatkan dengan aktivitas di luar rumah, yakni sekitar 3-6 jam di sekolah, beberapa jam untuk bermain, berolahraga, dan sebagainya, sehingga anak memerlukan energi lebih banyak. Waktu yang lebih banyak digunakan bersama teman ini dapat mempengaruhi jadwal makan anak, bahkan terhadap pola makannya. Belum lagi karena pola makan salah di umur sebelumnya yang masih terbawa di usia ini; misal, anak lebih suka jajan, makanan kurang serat, suka makan dan minum yang manis, dan sebagainya.

Akibatnya anak kurang mendapatkan pola makan ber-Gizi Seimbang dan aman, sehingga berdampak pada berat badan (BB) yang rendah karena kurang gizi dan sering sakit. Dapat pula terjadi akibat asupan energi berlebih selalu makan dan minum yang padat energi sehingga anak mengalami masalah obesitas (kegemukan). Kegemukan pada anak erat berkaitan dengan munculnya penyakit-penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung dan pembuluh darah serta diabetes, dan bisa terjadi pada umur dewasa muda.

Pada kegiatan ini akan dilakukan sosialisasi pesan gizi seimbang anak sekolah melalui kegiatan langsung dalam kelas percontohan dan lingkup UKS yang akan menunjuk siswa/i sebagai calon mentor. Kegiatan ini akan dilakukan selama 5 bulan untuk tahap sosialisasi awal. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan kegiatan UKS yang sudah ada semakin diberdayakan dan bermanfaat sebagai penyampaian pesan kesehatan di lingkungan sekolah.

Menurut data RISKESDAS 2010 Status Gizi TB/U % BB/TB DKI Jakarta memiliki status gizi gemuk 10,1% dan Kurus 10,8%. Berdasarkan Status gizi IMT/U DKI Jakarta memiliki prevalensi 12,8 % untuk kategori gemuk dan 6,5% untuk kategori

kurus. Sementara itu di berdasarkan TB/U untuk kategori pendek 14,5 % dan 9,4% sangat pendek. Prevalensi Status Gizi (TB/U) umur 6-12 tahun didapat sebagian besar anak laki-laki terkategori pendek 20,9% dan sangat pendek 15,6%. Hal ini secara tidak langsung ada keterkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang terhadap gizi seimbang. Kelompok sasaran yang baik dalam keterkaitannya dengan perilaku adalah lingkungan sekolah, dimana di sekolah proses pendewasaan dapat terbentuk. Sehingga pada pengabdian masyarakat ini sasaran utama yang dijadikan wilayah adalah wilayah sekolah. Oleh karenanya, guru dan pihak Puskesmas/Dinkes sebagai agen of change behavior perlu adanya penyegaran kembali tentang materi gizi seimbang khususnya di lingkungan sekolah yang dimulai dari kegiatan UKS. Tujuan umum dari kegiatan ini adalah untuk Memberdayakan Masyarakat Sekolah melalui Sosialisasi kebiasaan olahraga Anak Sekolah dalam upaya peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang olahraga di SDN Gu 12 Pagi, Jakarta Selatan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan dengan desain cross-sectional. Populasi dalam kegiatan ini adalah anak sekolah dasar 12 Pagi, Jakarta Selatan. Sampel yang diambil berdasarkan kesediaan pihak sekolah memberikan ijin kepada kelas percontohan yaitu kelas VI. Jumlah siswa kelas VI adalah 34 siswa.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SDN GU 12 Pagi yang terletak di wilayah Jakarta Selatan, dengan kondisi sekolah yang merupakan tipe sekolah untuk perkotaan. Pengambilan sampel dilakukan untuk awal data dasar berjumlah 34 anak sekolah dasar. Berikut adalah tabel hasil analisis univariat. Sebagian besar anak sekolah dasar adalah anak perempuan 52.9% dan lainnya adalah anak laki-laki 47.1 %.

Tabel 1
Karakteristik Responden

VARIABEL	N	%
JENIS KELAMIN:		
LAKI-LAKI	16	47.1
PEREMPUAN	18	52.9

Dalam penelitian ini dilakukan deskriptif untuk pengetahuan yang terkait dengan kebiasaan olahraga anak usia sekolah dasar. Data responden dalam penelitian ini berjumlah 34 siswa yang secara lengkap

mengisikan datanya. Berikut adalah tabel deskriptif untuk pengetahuan, sikap dan perilaku tentang kebiasaan olahraga anak sekolah dasar.

Tabel 2
Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Kebiasaan Olahraga

VARIABEL	N	MEAN	MEDIAN	SD	MIN	MAX
PENGETAHUAN	34	1	1	0,000	1	1
SIKAP	34	9,2941	9	1,19416	7	12
PERILAKU	34	2,09	2	0,9	1	5

Berdasarkan tabel di atas, nilai rata-rata, median, nilai tertinggi dan terendah untuk pengetahuan kebiasaan olahraga sebesar 1 dengan standar deviasinya 0,000. Nilai rata-rata sikap sebesar 9,2941 dengan median 9, standar deviasinya 1,19416 dengan skor

terendah sebesar 7 dan tertinggi 12. Sedangkan untuk nilai rata-rata dari skor perilaku kebiasaan olahraga, sebesar 2,09 dengan median 2, standar deviasi 0,9 dan skor terendah 1 serta skor tertinggi ialah 5.

Tabel 3
Kategori Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku

Variabel	N	%
Pengetahuan:		
1. Baik \geq Rata-rata kelompok	34	100%
2. Kurang $<$ Rata-rata kelompok	0	0%
Sikap:		
1. Positif, \geq Rata-rata kelompok	11	32,4%
2. Negatif, $<$ Rata-rata kelompok	23	67,6%
Perilaku:		
1. Ya,	10	29,4%
2. Tidak	24	70,6%

Berdasarkan tabel di atas, pengetahuan responden dengan karegori baik ada sebanyak 34 responden, yang artinya semua responden berpengetahuan baik mengenai olahraga. Untuk sikap, terdapat 11 responden dengan sikap positif dan 23 responden dengan sikap negatif. Sementara itu, perilaku

responden mengenai kebiasaan olah raga yakni 10 responden berperilaku “ya” dan selebihnya sebanyak 24 responden berperilaku tidak biasa olahraga.

Tabel 4
Tabulasi silang Sikap dan Perilaku Kebiasaan Olahraga

VARIABEL	SIKAP	
PERILAKU	Positif	Negative
YA	4 (40.0)	6 (60.0)
TIDAK	7 (29.2)	17 (70.8)

Dari hasil uji tabulasi silang diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar anak memiliki sikap negative dengan perilaku 'Ya' yang artinya melakukan kebiasaan olahraga yang baik sebesar 60.0%. Sementara itu, dari yang 'Tidak' atau berarti tidak melakukan kebiasaan olahraga yang baik memiliki sikap negative sebesar 70.8%. Dari hasil tersebut didapat bahwa baik yang Ya ataupun Tidak memiliki nilai presentase diatas 50%. Artinya bahwa pengetahuan yang baik tidak memberikan kepastian bahwa seseorang akan memiliki sikap dan perilaku yang sesuai. Dari hasil uji Chi-square didapat tidak ada hubungan antara sikap dan perilaku kebiasaan olahraga pada anak sekolah dasar di SDN Gu 12 Pagi ($p \geq 0.05$).

Perlu diketahui bahwa aktifitas fisik dan olahraga memberikan pengaruh yang besar pada status gizi anak. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakuakn Agustian (2010) yaitu aktivitas olahraga memiliki pengaruh 23,7% dalam membantu menurunkan berat badan dan mencapai status gizi yang baik. Aktifitas fisik mampu merangsang perkembangan otot-otot sehingga berpengaruh terhadap pertumbuhan yang optimal. Gerak motorik kasar yang dilakukan pada usia pertumbuhan ini sangat banyak manfaatnya, diantaranya membuat tubuh lebih lentur, otot dan tulang semakin kuat, serta menjaga kebugaran. Penting diperhatikan , pola makan ber-Gizi Seimbang bagi anak yang aktif karena aktifitas fisik yang tinggi banyak menguras energi dan zat gizi. (Yayasan Institut Danone,2010). Olahraga adalah salah satu cara untuk mencegah terjadinya obesitas pada anak yang biasanya disebabkan karena factor kebiasaan makan yang salah. Menurut penelitian Quick, et.al (2013) menunjukkan bahwa intervensi pencegahan obesitas untuk remaja harus dengan cara mengatasi berat badan. Domain faktor yaitu dari faktor personal, perilaku, dan sosial-lingkungan seperti mempromosikan citra tubuh yang positif, mengurangi perilaku mengontrol berat badan tidak sehat, dan membatasi pembicaraan negatif tentang berat badan.

Penelitian lain yang terkait mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan ($p > 0.01$) antara pengetahuan gizi,

tingkat kebugaran, dan kualitas makan siang dengan status gizi. Terdapat hubungan significant ($p < 0.01$) antara kualitas menu makan siang dengan tingkat kebugaran (Dita, 2013). Artinya bahwa asupan dan aktifitas fisik dan olahraga sangat berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatan seseorang, khususnya anak usia sekolah yang masih dalam masa pertumbuhan, Hal ini didukung oleh penelitian Godeliva (2012) yang menemukan ada hubungan antara pengetahuan tentang pola makan dengan kejadian obesitas. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Berdasarkan hasil dan bahasan diatas masih diperlukannya penjelasan yang mendalam tentang olahraga yang efektif dan menarik bagi siswa agar dapat menerapkan kebiasaan olahraga tidak hanya di waktu sekolah namun rutin dilakukan mengingat pentingnya bagi kesehatan.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian didapat tidak adanya hubungan sikap dan perilaku kebiasaan olahraga, namun pada pengetahuan sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya olahraga. Akan tetapi, pendidikan olahraga di lingkungan sekolah masih perlu di tingkatkan sebagai upaya pemberian informasi yang baik dan media perubahan perilaku kebiasaan olahraga pada anak usia sekolah dasar.

Daftar Pustaka

- Agustian, I. 2010. *Status Gizi Remaja, Pola Makan dan Aktivitas Olah Raga di SLTP Majauleng Kabupaten Wajo. Media Gizi Pangan, IX*. Ed: 1. Januari-Juni 2010.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2010. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010*. Penerbit: Kemenkes RI. Jakarta
- Godeliva, A.M.Y. 2012. *Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Tentang Pola Makandan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada remaja 10-19 tahun*. Di SMP BOPKRI 3 Yogyakarta.

- Jukes, Matthew. The Long-Term Impact of Preschool Health and Nutrition on Education. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2) 2005, The United Nations University.
- Kaziangan, H, Walque D, dan Alderman H. *Educational and Health Impact of Two School Feeding Schemes: Evidence from a Randomized Trial in Rural Burkina Faso*. Retrieved December 2008 from http://www.agecon.purdue.edu/news/seminarfiles/BurkinaSchoolFeeding_12_01_08.pdf
- Khor, Geok Lin. Micronutrient Status and Intervention Programs in Malaysia. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2) 2005, The United Nations University.
- Levinger, Beryl. School Feeding, School Reform, and Food Security: Connecting the Dots. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2) 2005, The United Nations University.
- Quick, V., Melanie W., Nicole L., Jess H., and Dianne N-S. ((2013). Personal, behavioral and socio-environmental predictors of overweight incidence in young adults: 10-yr longitudinal findings. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10:37, Retrieved September 19, 2013 from <http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-10-37.pdf>
- Sigman, Marian, Shannon E. Whaley, Charlotte G. Neumann, Nimrod Bwibo, Donald Guthrie, Robert E. Weiss, Li-Jung Liang, and Suzanne P. Murphy. Diet Quality Affects The Playground Activities of Kenyan Children. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2) 2005, The United Nations University.
- Tomlinson, Mark (2007, March). School Feeding in East and Southern Africa: Improving Food Sovereignty or Photo Opportunity? *Equinet Discussion Paper Number 46*. Retrieved April 8, 2008 from <http://www.equinet africa.org/bibl/results.php?keywords=0&wherefrom=pub>
- Van Stuijvenberg, Martha E. Using the School Feeding System as a Vehicle for Micronutrient Fortification: Experience from South Africa. *Food and Nutrition Bulletin*, vol. 26, no.2 (supplement 2) 2005, The United Nations University.
- WFP (2004). School Feeding Programs: Why They Should be Scaled Up Now
- WHO *Energy and Protein Requirements*. World Health Organization, Geneva, 1985. (WHO Technical Report Series No. 724).
- WFP (2004). Improving Food and Nutrition Security Through Food for Education Programs in Africa 2004. Retrieved April 8, 2008 from http://www.wfp.org/food_aid/school_feeding/LearnMore_Publications.asp?section=12&sub_section=3 120
- WFP, UNESCO and WHO (1999). School Feeding Handbook. Retrieved April 8, 2008 from http://portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=36315&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- Yayasan Institut Danone. 2010. *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Penerbit: PT. Gramedia. Jakarta.
- Yayasan Institut Danone. 2013. *Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Usia Sekolah Dasar*. Penerbit: PT. Gramedia. Jakarta.
- Yuniastuti, A. 2008. *Gizi dan Kesehatan*. Penerbit: Graha Ilmu. Yogyakarta.