

PENGETAHUAN DAN SIKAP GURU SEKOLAH DASAR TENTANG *LIGHT EXERCISE* DI SDN GU 12 PAGI

Iskari Ngadiarti¹, Dudung Angkasa²

^{1,2} Department of Nutrition Faculty of Health Sciences, Esa Unggul University
Jln Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk Jakarta 11510
iskari.ngadiarti@esaunggul.ac.id

Abstrak

Indonesia merupakan salah satu Negara yang sampai saat ini masih memiliki masalah terkait Gizi. Permasalahan 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 aktivitas fisik dan olahraga merupakan salah satu faktor utama pada kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Aktivitas fisik dan olahraga yang rendah menjadi pemicu meningkatnya masalah gizi lebih. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah dengan *light exercise*. 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 dan sikap guru sekolah dasar tentang *light exercise* sebagai model olahraga yang praktis dan efektif di SDN GU 12 Pagi, sebelum dilakukan intervensi penyuluhan melalui. Metode yang digunakan adalah *cross-sectional design*. Sampel adalah seluruh guru sekolah dasar berjumlah 10 orang. Analisis data menggunakan *univariate* untuk mengetahui gambaran secara umum mengenai *light exercise*. Dari hasil penelitian di dapat sebagian besar responden mempunyai skor rata-rata baik pengetahuan terhadap *light exercise* sebesar 30% dan yang memiliki skor rata-rata kurang sebanyak 70%. Oleh karena itu, *light exercise* di lingkungan sekolah perlu ditingkatkan untuk menerapkan *light exercise* untuk para siswa.

Kata kunci: pengetahuan, sikap, *light exercise*

Pendahuluan

Indonesia merupakan salah satu Negara yang mempunyai masalah gizi semakin kompleks, tidak hanya karena masalah gizi kurang yang masih tinggi, tetapi juga masalah gizi lebih juga mengalami peningkatan. Gizi seimbang yang didalamnya terdapat komponen olahraga haruslah menjadi gaya hidup yang dalam masyarakat Indonesia dalam mewujudkan pola hidup sehat untuk menjaga dan meningkatkan status kesehatannya. Masyarakat hendaknya mendapatkan informasi yang jelas mengenai gaya hidup sehat termasuk gizi seimbang yang didalamnya terdapat komponen rutin berolahraga. Pendidikan dan penyuluhan tentang kesehatan dan gizi kepada

masyarakat bukanlah hal yang mudah karena menyangkut perubahan perilaku. Masyarakat sekolah merupakan kelompok masyarakat yang mempunyai potensi tinggi untuk mengadopsi pesan-pesan gizi seimbang. Guru merupakan model di sekolah hendaknya menjadi contoh dalam mengajarkan dan menjalani pola hidup sehat di sekolah dengan gizi seimbang. Perubahan pola hidup masyarakat sekolah dengan memberdayakan guru sebagai seorang pendidik pada kelompok anak sekolah.

Aktivitas fisik dewasa ini semakin rendah untuk dilakukan karena keterbatasan waktu, tempat, biaya dan lainnya membuat masalah gizi lebih menjadi meningkat. Aktivitas fisik dapat dilakukan melalui

berbagai cara, salah satunya dengan light exercise. *Light exercise* merupakan olahraga yang dilakukan dalam waktu yang relatif singkat tetapi memiliki efek positif terhadap pencegahan terjadinya obesitas. Pelaksanaan *light exercise* yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja membuat latihan ini menjadi sesuatu yang praktis dan efektif bagi guru untuk menjadi model terhadap para muridnya saat mengajar. Latihan ini sangat cocok untuk dilakukan pada kelompok anak sekolah dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

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. Kecepatan pertumbuhan anak di rentang usia ini merupakan kecepatan genetik masing-masing anak, yang juga dipengaruhi faktor lingkungan, terutama makanan. Hasil dari perbedaan proses pertumbuhan mengakibatkan ada anak yang berbadan pendek dan ada yang tinggi. Komposisi tubuh anak setelah umur 5 tahun mulai berubah. Perbedaan komposisi tubuh anak perempuan dengan anak laki-laki mulai tampak berbeda. Tubuh anak perempuan lebih banyak lemak, sedangkan tubuh anak laki-laki lebih banyak otot.

Ditinjau dari psikologi perkembangan, usia 6-8 tahun memang masih berada dalam rentang usia 0-8 tahun. Itu berarti pendidikan yang diberikan dalam keluarga maupun di lembaga pendidikan formal haruslah kental dengan nuansa pendidikan anak usia dini, yakni dengan mengutamakan konsep belajar melalui bermain.

Tingkat satuan pendidikan yang dianggap sebagai dasar pendidikan adalah sekolah dasar. Pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah. Pendidikan dasar berbentuk sekolah dasar (SD) dan madrasah ibtidaiyah (MI) atau bentuk lain yang sederajat serta sekolah menengah pertama (SMP) dan madrasah tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat.

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%. Prevalensi obesitas umum secara nasional adalah 19,1 %, diantaranya adalah 8,8 % BB lebih dan 10,3 % obesitas sedangkan prevalensi nasional pada penyakit hipertensi pada penduduk yang lebih dari 18 tahun adalah sebesar 29,8%, prevalensi nasional penyakit jantung adalah 7,2%, dan prevalensi nasional stroke adalah 0,8% (Depkes, 2007). Hal ini secara tidak langsung ada keterkaitan dengan pengetahuan dan sikap 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 *light exercise* dalam upaya peningkatan pengetahuan dan sikap tentang *light exercise* di SDN GU 12 Pagi, Jakarta Selatan.

Kegiatan ini dilakukan dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam kegiatan ini adalah guru sekolah dasar 12 Pagi, Jakarta Selatan. Sampel yang diambil berdasarkan kesediaan guru untuk mengikuti penelitian ini sebanyak 10 orang.

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 10 guru sekolah dasar. Berikut adalah tabel hasil analisis univariat.

Tabel 1
Karakteristik Pengetahuan Responden

Pengetahuan <i>light exercise</i>	N	%
1. Baik \geq Rata-rata kelompok	3	30
2. Kurang $<$ Rata-rata kelompok	7	70

Berdasarkan hasil univariat didapat bahwa dari 10 responden yang merupakan guru SD didapatkan rata-rata dari skor pengetahuan mengenai *light exercise* sebesar 3 responden (30%) mempunyai skor rata-rata baik dan 7 responden (70%) mempunyai skor rata-rata kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan rata-rata guru tentang *light exercise* rendah. Rendahnya pengetahuan guru dapat memberikan dampak terhadap siswa sekolah dasar untuk meningkatkan aktivitas fisik murid.

Beberapa penelitian terkait dengan penelitian ini telah banyak dilakukan, banyak penelitian yang menemukan adanya hubungan pengetahuan dengan perubahan perilaku seseorang. Dari hasil penelitian di dapat adanya hubungan pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang anak sekolah dasar,

hal ini sesuai dengan penelitian lain yang menyebutkan Ada hubungan yang nyata antara perilaku hidup sehat dan gizi seimbang dengan status gizi anak SD Negeri Bulukantil Ngoresan Surakarta, dimana dengan berperilaku hidup sehat dan mendapatkan asupan gizi yang seimbang maka status gizinya akan baik ($P < 0.05$) (Taufiq, 2010).

Anak yang mengalami obesitas pada masanya 75% akan menderita obesitas pula pada masa dewasanya dan berpotensi mengalami berbagai penyebab kesakitan dan kematian antara lain penyakit kardiova skular dan diabetes mellitus dan akibat yang ditimbulkan obesitas ini akan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang anak itu sendiri (Agoes, 2003). Sebagaimana diketahui, bahwa anak usia sekolah dasar memiliki waktu yang lebih banyak berada di sekolah

atau sebagian waktunya berada disekolah. Oleh karenanya, lingkungan sekolah sangatlah mempengaruhi pembentukan perilaku anak khususnya perilaku gizi seimbang. Gizi seimbang terdiri atas empat pilar utama yang salah satunya adalah aktivitas fisik untuk. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran dan menurunkan berat badan.

Penelitian terkait aktivitas fisik yaitu Atkin dan Davies (2000) menunjukkan bahwa aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang lebih besar pada komposisi tubuh anak usia dini. Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya aktivitas fisik sejak usia dini untuk mengurangi masalah gizi lebih. Guru sebagai model di sekolah haruslah mempunyai pengetahuan yang baik terkait aktivitas fisik agar dapat menjadi contoh bagi lingkungan sekolah untuk rutin melakukan aktivitas fisik sehingga dapat menurunkan tingkat obesitas yang dewasa ini semakin tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Kopelman tahun 2000 menunjukkan hasil bahwa Penelitian di negara maju mendapatkan hubungan antara aktivitas fisik yang rendah dengan kejadian obesitas. Individu dengan aktivitas fisik yang rendah mempunyai risiko peningkatan berat badan sebesar = 5kg.

Penelitian lain yang dilakukan Hutahaean (2013) menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor utama terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah. Penelitian ini dilakukan untuk melihat aktivitas fisik yang merupakan faktor utama, sehingga pentingnya meningkatkan aktivitas fisik pada anak sekolah agar tidak terjadi obesitas. Penelitian lain pada anak sekolah dasar di Manado menunjukkan bahwa Gambaran aktivitas fisik ringan anak yang mengalami obesitas sebesar 85,3% dan tidak obesitas 14,7%. Disarankan kepada anak sebaiknya memiliki 60 menit durasi dari akumulasi aktivitas fisik ringan dan sedang setiap hari (Danari, Mayulu, Onibala 2013). *Light exercise* yang dilakukan merupakan salah satu aktivitas fisik ringan yang sangat cocok dilakukan pada anak sekolah dasar.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian didapat perlu adanya peningkatan pengetahuan *light exercise*

pada guru sekolah dasar agar dapat menjadi model dalam menyampaikan gaya hidup sehat dan menurunkan terjadinya obesitas.

Daftar Pustaka

- Agoes,S & Poppy,M. (2003). *Mencegah dan Mengatasi Kegemukan pada Balita*. Puspa Swara. Jakarta.
- Atkin LM, Davies PSW. (2000). Diet Composition and Body Composition in Preschool Children. *Am J Clin Nutr*.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, (2010). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010*. Penerbit: Kemenkes RI. Jakarta.
- Danari AL, Mayulu N, Onibala F. (2013). Hubungan Aktivitas Fisik dengan kejadian Obesitas pada Anak SD di Manado. *ejournal keperawatan (e-Kp) Volume 1. Nomor 1*.
- <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=140947&val=5798&title=>
- Depkes, RI. (2007). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Depkes RI.
- Hutahaean, GD. (2013). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasarkelas IV Dan V Yayasan Pendidikan Syafiyatul Amaliyyah. Universitas Sumatra Utara.
- Kopelman,G.D. (2000). Obesity as a Medical Problem, *NATURE*. 404: 635- 43.
- 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). http://portal.unesco.org/education/en/ev.php-URL_ID=36315&URL_DO=DO_TOPI C&URL_SECTION=201.html
- 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
- WFP, UNESCO and WHO (1999). *School Feeding Handbook*. Retrieved April 8, 2008 from
- Yayasan Institut Danone. 2010. *Sehat & Buger 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.