JOURNAL SYNTAX IDEA
p–ISSN: 2723-4339
e-ISSN: 2548-1398
Vol. 7, No. 10, Oktober 2025

Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone

Nurmelia Sartika, Aslim Husain, Ahmad Asrul
Universitas Sipatokkong Mambo, Indonesia
Email: nurmelia1234567@gmail.com, aslimhusain@gmail.com, ahmadasrul65@gmail.com

Abstrak

Kesehatan pelajar merupakan salah satu faktor utama dalam menjamin terbentuknya generasi muda yang berkualitas dan produktif. Dua aspek utama yang mempengaruhi kesehatan siswa adalah status gizi dan kebugaran jasmani. Keduanya mempunyai dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan, serta berpotensi mempengaruhi prestasi akademik dan kehidupan sehari-hari. Status gizi pada siswa sangat penting karena kebugaran jasmani siswa dapat dilihat dari status gizi siswa tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone. peneiltian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan metode pengumpulan datanya menggunakan teknik pengukuran dan tes, sedangkan teknik analisis menggunakan analisis korelasi pearson dengan tingkat signifikansi 0,05. teknik pengambilan sampel dengan metode total sampling. sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas III, IV,V DAN VI SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone yang berjumlah 40 siswa. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson* (*Pearson Product Moment*) dapat diketahui nilai sig yaitu 0,00. Karena nilai sig < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima atau ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone. Siswa yang berada pada kategori gizi baik cenderung menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Sebaliknya siswa yang berada pada kategori gizi kurang , tingkat kebugaran jasmaninya juga kurang.

Kata kunci: status gizi, kebugaran jasmani, SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone.

Abstract

Student health is a key factor in ensuring the development of a high-quality and productive young generation. Two key aspects influencing student health are nutritional status and physical fitness. Both significantly impact well-being and potentially impact academic achievement and daily life. Student nutritional status is crucial because physical fitness can be measured through their nutritional status. This study aims to determine the relationship between nutritional status and physical fitness levels in students of SD Inpres 5/81 Balieng Toa, Sibulue District, Bone Regency. This research is a quantitative research, with the data collection method using measurement and test techniques, while the analysis technique uses Pearson correlation analysis with a significance level of 0.05. The sampling technique uses the total sampling method. The sample in this study were students of grades III, IV, V AND VI of SD Inpres 5/81 Balieng Toa, Sibulue District, Bone Regency, totaling 40 students. Based on the results of the Pearson correlation analysis (Pearson Product Moment), the sig value is 0.00. Because the sig value is <0.05, Ho is rejected and Ha is accepted, meaning there is a relationship between nutritional status and physical fitness levels in students of SD Inpres 5/81 Balieng Toa, Sibulue District, Bone Regency. Students in the well-nourished category tend to demonstrate good levels of physical fitness. Conversely, students in the undernourished category also exhibit poorer levels of physical fitness.

Keywords*: nutritional status, physical fitness, Elementary School Inpres 5/81 Balieng Toa, Sibulue District, Bone Regency.*

PENDAHULUAN

Kesehatan pelajar merupakan salah satu faktor utama dalam menjamin terbentuknya generasi muda yang berkualitas dan produktif (Sari et al., 2024). Dua aspek utama yang

mempengaruhi kesehatan siswa adalah status gizi dan kebugaran jasmani (Rismayanthi, 2022; Sepriadi, 2024). Keduanya mempunyai dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan, serta berpotensi mempengaruhi prestasi akademik dan kehidupan sehari-hari (Adam, 2022).

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami gizi kurang terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangannya sering mengalami masalah gizi (Hasrul, Hamzah, & Hafid, 2020; Ramlah, 2021). Masalah gizi terutama gizi kurang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah (Nasution et al., 2024). Gizi yang optimal sangat diperlukan pada anak usia sekolah, karena dampaknya secara langsung berkaitan dengan pencapaian sumber daya manusia yang berkualitas (Maitland dkk, 2025).

Gizi yang berkualitas sangat penting karena pada usia tersebut anak mengalami tumbuh kembang yang pesat (Sugiyanto, 2020 (Muslihin, Loita, Fauziah, Rahmadani, & Masturoh, 2025). Selain itu anak usia sekolah dapat dijadikan media pembawa perubahan (*agent of change*) bagi pembentukan perilaku gizi bagi diri sendiri dan keluarganya (Słowik et al., 2019; (Aulia, Agustina, Na'mah, Sandy, & Assyfa, 2025).

Status gizi yang normal dapat menghasilkan suatu kondisi tubuh yang segar dan berdampak positif kepada kesegaran jasmani. Seorang anak yang mempunyai status gizi normal akan tampil lebih percaya diri tampil didepan umum terutama dalam kehidupan sehari–hari. Dalam menghadapi belajar atau menghapal dia akan lebih konsentrasi dan mampu melakukan kegiatan belajar lebih lama jika dibandingkan dengan mereka yang tidak segar. Sehingga hal ini berdampak positif saat mereka sedang menghadapi ujian, sehingga akan cendrung mendapatkan hasil belajar yang memuaskan.

Kesegaran jasmani siswa dapat diketahui dengan mengukur status gizi mereka. Kekurangan zat-zat gizi dalam proses metabolisme dapat berakibat buruk terhadap kesehatan dan kesegaran jasmani seseorang (Awaru et al., 2025; Syampurma, 2025). Masalah kesehatan dan kesegaran jasmani merupakan hal yang sangat penting kaitannya dalam status gizi di sekolah (Henjilito, 2019).

Menurut jafar (dalam Albara Indra, 2021) Secara global, sekitar 10% anak usia sekolah 5-19 tahun dinilai kelebihan berat badan atau obesitas. Tingkat prevalensi berkisar dari sekitar 6% di Pakistan hingga 42% di Meksiko.

Prevalensi status gizi di indonesia berdasarkan IMT/U pada penduduk usia 5 – 12 tahun 3,5% sangat kurus, 7,5% kurus, 69,4% normal, 11,9% gemuk dan 7,8% obesitas (Erviani, Abdullah, Khairani, & Muharramah, 2025; Ratnasari & Purniasih, 2021). Sedangkan prevalensi status gizi berdasarkan TB/U, 4,6% sangat pendek dan 14,1% pendek (Mandiangan, Amisi, & Kapantow, 2023). Jika masalah ini berlanjut hingga dewasa, janin yang dikandungnya akan mengalami gangguan kesehatan, sehingga rantai generasi masalah gizi tidak berhenti (SKI,2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Makassar jumlah anak yang mengalami stunting pada tahun 2023 sebanyak 3,14%. Sehingga pemerintah melakukan upaya penanganan kasus stunting yang mampu memksimalkan tumbuh kembang anak (Makassar,2024)

Menurut Muliadi dkk,(2023), status gizi siswa kelas atas pada salah satu sekolah dasar yang ada di Kabupaten Bone bervariasi. Siswa dengan status gizi baik (29%), status gizi sedang (66%) dan status gizi kurang (5%).

Menurut Henni dkk, (2020), status gizi siswa kelas atas pada salah satu sekolah dasar yang ada di Kabupaten Bone yaitu siswa dengan status gizi kurang sebanyak (69,%) dan siswa dengan status gizi ang cukup sebanyak (40,6%).

Komponen kebugaran jasmani merupakan penentu derajat kondisi setiap orang. Seseorang dikatakan sehat apabila dalam menjalankan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Aktivitas siswa seperti bermain game dan menonton televisi di rumah membuat mereka tidak mempunyai banyak waktu untuk melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini mempengaruhi rutinitas makan dan aktivitas gerak siswa serta memungkinkan terjadinya *underweight* (kurus) dan *overweight* (gemuk) pada siswa. Energi tersebut menyebabkan kondisi tubuh kurus siswa yang dikeluarkan lebih tinggi dibandingkan jumlah energi yang masuk (Adam Mappaompo, 2020).

Berdasarkan Pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan terhadap 1.578 anak usia 10-15 tahun yang tersebar di 34 Provinsi tahun 2023 menemukan fakta bahwa tingkat kebugaran jasmani anak Indonesia sungguh memprihatinkan. Mereka yang memiliki kebugaran jasmani masuk kategori baik atau lebih hanya 6,79%. Sementara itu, anak-anak yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang dan kurang sekali sebanyak 77,12% Kemenpora,2023).

Global School Health Survey (GSHS) tahun 2015 menunjukkan persentase pelajar yang melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari hanya 12,23%, dan 20,18% pelajar di Indonesia dalam 7 hari terakhir pergi ke sekolah sambil beraktivitas fisik yaitu dengan berjalan kaki atau naik sepeda dari atau menuju sekolah, 57,63% nya tidak melakukan aktivitas fisik dari dan menuju ke sekolah (Hinonaung et al., 2024; Yusuf, 2022). Aktivitas fisik pada anak usai sekolah merupakan salah satu perilaku yang harus dibudayakan, karena akan menunjang tumbuh kembang dan kebugaran anak (Kemenkes RI,2019).

Menurut (Muliadi dkk, 2023), kebugaran jasmani siswa kelas atas pada salah satu sekolah dasar yang ada di Kabupaten Bone bervariasi. Siswa dengan kebugaran jasmani baik (55%), kebugaran jasmani kurang (35%) dan kebugaran jasmani kurang sekali (10%).

Usaha untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani bagi para peserta didik dengan sendirinya tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi oleh siswa, faktor istirahat, aktivitas gerak dan latihan olahraga, lingkungan dimana siswa itu tinggal, ekonomi keluarga dan sebagainya. Apabila semua faktor tersebut sudah terpenuhi pelajar akan dapat dengan mudah merespon pelajaran yang diberikan oleh guru.

Dari aspek sumber makanan dan gizi yang dikonsumsi, sebagian besar makanan yang dikonsumsi oleh siswa pada umumnya adalah makanan dari luar pekarangan sekolah, seperti es, bakso tusuk, roti, kerupuk mie, dan sebagainya sehingga makanan yang dikonsumsi tidak terjamin kadar kebersihan dan masa limit kadaluarsa.

Dari faktor istirahat, sebagian besar siswa begadang waktu malam hari untuk menonton televisi seperti menonton pertandingan sepak bola, serta menggunakan internet sampai larut malam seperti bermain *game online, online poker, facebook, twitter* dan sebagainya, sehingga waktu mengikuti pelajaran disekolah esok harinya, mereka banyak yang mengantuk dan tidur sewaktu pelajaran berlangsung.

Mengenai aktivitas gerak dan latihan olahraga, kebanyakan siswa dalam mengikuti pelajaran penjas hanya bermain–main dan jarang bergerak. Beberapa siswa terlihat duduk

menunggu giliran untuk melakukan gerakan. Hal ini mengakibatkan siswa kurang bersemangat dan minat belajar terhadap pelajaran penjas rendah.

Lain pihak kenyataan di sebagian besar disekolah terdapat juga ada anak yang tidak suka dengan aktivitas olahraga khususnya dalam mengikuti pendidikan jasmani. Ada keinginan untuk mengikuti olahraga, namun timbul rasa minder, rasa takut, dan takut salah, hal ini dikarenakan adanya rasa tidak percaya diri (Henjilito, 2019).

Berdasarkan teori dan kenyataan yang terjadi dilapangan bahwa masyarakat sekolah pada umumnya masih belum mengerti dan memahami tentang gizi khususnya status gizi yang dimilikinya. Status gizi pada siswa sangatlah penting karena kebugaran jasmani siswa dapat dilihat dari status gizi siswa tersebut. Permasalahan gizi pada siswa adalah permasalahan yang tidak dapat dianggap remeh, dikarekana dapat mempengaruhi kesehatan, tingkat kebugaran, konsentrasi belajar bahakan hingga kondisi fisik siswa itu sendiri.

Penelitian ini mengisi *gap* yang ada dalam penelitian sebelumnya dengan mengkaji hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone, yang belum banyak diteliti dalam konteks lokal Indonesia. Penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Myrtaj et al. (2022), lebih berfokus pada aktivitas fisik yang terkait dengan status gizi tanpa mengukur kebugaran jasmani secara langsung, sementara Alarcón-Rivera et al. (2021) juga mengkaji hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani, tetapi dilakukan di luar Indonesia dan tidak mempertimbangkan faktor-faktor lokal yang dapat mempengaruhi hasilnya.

Penelitian ini berfokus pada konteks Indonesia dengan mempertimbangkan pola makan tradisional dan kebiasaan aktivitas fisik di masyarakat setempat, serta memberikan gambaran langsung mengenai hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani di kalangan siswa, yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup anak-anak di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi yang dapat digunakan oleh pihak sekolah dan dinas terkait dalam merancang program intervensi untuk meningkatkan status gizi dan kebugaran jasmani siswa, serta memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan anak.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dengan judul " Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone" menggunakan metode penelitian kuantitatif (yaitu data-data dan informasi dalam bentuk angka, sehingga analisisnya berdasarkan angka menggunakan analisis statistik (Sugiyono, 2020). Metode pengumpulan datanya menggunakan teknik pengukuran dan tes, sedangkan teknik analisis menggunakan pendekatan analisis korelasi yaitu cara untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik tes dan pengukuran. Agar proses pengumpulan data berjalan sesuai rencana, maka diperlukan penyusunan langkah-langkah yang tepat.

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan pengambilan data dalam penelitian ini disesuaikan dengan jadwal pelajaran, karena tes dilaksanakan di luar jam pelajaran atau pada saat pelajaran Pendidikan Jasmani di SD Inpres 5/81 Balieng Toa, Kecamatan Sibulue, Kabupaten Bone. Setelah melakukan pendataan dan memastikan bahwa sampel memenuhi kriteria, yaitu siswa kelas III, IV, V, dan VI yang berusia 10–12 tahun serta tidak memiliki cacat fisik, langkah selanjutnya adalah membagi sampel penelitian ke dalam beberapa kelompok. Pembagian ini bertujuan untuk mempermudah pelaksanaan tes dan pencatatan hasil pengukuran.

Pengolahan Data

Dalam penelitian ini, proses pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, *editing* atau pemeriksaan data, yaitu memeriksa dan mengoreksi data yang telah terkumpul untuk menghindari kesalahan serta menghitung jumlah formulir yang telah diisi guna memastikan bahwa seluruh sampel telah diukur dan diuji. Kedua, *coding* atau pemberian kode, yang bertujuan mempermudah pengolahan data dengan menyusun data berdasarkan kode yang telah ditentukan sejak awal metode penelitian. Ketiga, *tabulating* atau penyusunan data, yaitu proses mengelompokkan dan menyusun data ke dalam kolom dan baris agar data menjadi terstruktur dan mudah dianalisis. Setelah itu, dilakukan uji asumsi statistik sebagai syarat untuk melanjutkan ke tahap analisis.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel, yaitu variabel dependen dan independen. Setelah s.eluruh data terkumpul, data dianalisis menggunakan aplikasi SPSS. Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, digunakan rumus korelasi Pearson dengan taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi Penelitian

Responden dalam penelitian ini 1316ingka siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone dengan total sebanyak 40 orang. Pemilihan responden dilakukan dengan mempertimbangkan kritetia inklusi dan ekslusi yang telah ditetapkan, sehingga diperoleh data yang 1316ingkat1316n1316tive untuk menggambarkan hubungan atara status gizi dengan 1316ingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone.

Usia responden penelitian berada pada rentang 10-12 tahun. 1316ingkat1316 besar berusia 10 tahun yaitu sebanyak 19 orang (47,5%), kemudian berusia 11 tahun sebanyak 12 orang (30%) dan berusia 12 tahun sebanyak 9 orang (22,5%). Distribusi usia ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang menjadi responden 1316ingka kebutuhan gizi serta aktifitas fisik sangat menentukan kondisi 1316ingkat1316n dan kebugaran jasmani mereka.

Jenis kelamin responden dalam penelitian ini yaitu laki-laki. Pemilihan responden hanya laki-laki dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan karena adanya perbedaan

karakteristik fisiologi antara siswa laki-laki dan 1317ingkat1317n , terutama pada aspek kekuatan otot, kapasitas paru, serta 1317ingkat kebugaran jasmani.

Hasil Analisis *Univariat*

Status Gizi

Hasil pengukuran status gizi yang dilakukan menggunakan metode antropometri yang dikonsultasikan dengan rumus IMT/U. Hasil uji deskriptif status gizi (lampiran 8) menunjukkan nilai data terendah yaitu -2,94, nilai data tertinggi 1,85, nilai rata-rata data -0,82229 dan nilai standar devisiasi 1,47744. Secara umum status gizi siswa berada dalam kategori baik atau normal. Karena rata-rata z-*score* berada pada kisaran -0,8229. Secara lengkap data pengukuran status gizi dapat dlihat pada tabel 1. Dari hasil penelitian ini, maka diperoleh status gizi sisWa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone sebagai berikut:

Tabel 1. Status Gizi Siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone Berdasarkan IMT/U

No	klasifikasi Status Gizi	Jumlah Sampel (N)	Persentase (%)
1	Gizi buruk	0	0%
2	Gizi kurang	11	27.5%
3	Gizi baik	21	52.5%
4	Gizi lebih	8	20%
5	Obesitas	0	0%
	Total	**40**	**100%**

Sumber: Data Primer diolah, 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa status gizi siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone dalam kategori status gizi kurang sebanyak 11 siswa (27,5%), kategori gizi baik 21 siswa (52,5%), sedangkan kategori gizi lebih 8 siswa (20%) dan tidak ada siswa berada dalam kategori gizi buruk maupun obesitas.

Kebugaran Jasmani

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani dilakukan dengan menggunakan instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonsia (TKJI), menunjukkan hasil uji deskriptif yang bertujuan untuk memberi gambaran awal tentang karakteristik data masing-masing variabel sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

Hasil uji deskriptif status gizi (lampiran 8) menunjukkan nilai data terendah yaitu 8,00, nilai data tertinggi 20,00, nilai rata-rata data 14,1750 dan nilai standar devisiasi 2,68794. Secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa berada dalam kategori baik. Karena rata-rata klasifikasi tingkat kebugaran jasmani berada pada kisaran 14,175. Secara lengkap data pengukuran status gizi dapat dlihat pada tabel 2.

Dari hasil penelitian ini, maka diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone

No	Klasifikasi	Jumlah sampel (N)	Persentase (%)
1	Baik sekali (BS)	2	5.0%
2	Baik(B)	19	47.5%
3	Kurang(K)	19	47.5%
4	Kurang sekali (KS)	0	0.0%
	Total	**40**	**100%**

Sumber: Data Primer diolah, 2025

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone yaitu kategori baik sekali (BS) sebanyak 2 siswa (5%), kategori baik (B) sebanyak 19 siswa (47,5%) dan kategori kurang (K) sebanyak 19 siswa (47,5%). Dengan demikian data tersebut telah siap untuk diolah uji persyaratan analisis.

Hasil Analisis *Bivariat*

Analisis *bivariat* dilakukan untuk mengetahui penerimaan dan penolakan hipotesis yang diajukan yaitu Hipotesis nihil (Ho) menyatakan tidak ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone. Hipotesis alternatif (Ha) menyatakan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone.

Untuk menguji hipotesis digunakan analisis korelasi *Pearson* (*Pearson Product Moment*). Syarat penggunaan analisis korelasi *Pearson* (*Pearson Product Moment*) yaitu kedua variabel terdistribusi normal dan hubungan linear antar variabel.

Dasar pengambilan keputusan pada analisis korelasi *Pearson* (*Pearson Product Moment*) yaitu jika nilai sig > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak (tidak ada hubungan antara kedua variabel). Sebaliknya jika nilai sig < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima (ada hubungan antara kedua variabel). Adapun hasil analisis korelasi *Pearson* (*Pearson Product Moment*) dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 3. Hasil Analisis korelasi *Pearson* (*Pearson Product Moment*) Menggunakan Aplikasi IBM SPSS Versi 26

Correlations

		Status Gizi	Kebugaran Jasmani
Status Gizi	Pearson Correlation	1	1.000**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
Kebugaran Jasmani	Pearson Correlation	1.000**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Data Primer diolah, 2025

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis korelasi *Pearson* (*Pearson Product Moment*) dapat diketahui nilai sig yaitu 0,00. Karena nilai sig < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima atau ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone.

Pembahasan

Status Gizi Siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone

Status gizi merupakan gambaran tentang keseimbangan tubuh akan kebutuhan zat makanan yang dikomsumsi tubuh. Selain itu status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan makanan. Susunan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi, pada umumnya dapat menciptakan status gizi yang baik. (Mariana Ditboya Hukubun, 2019).

Berdasarkan hasil analisis status gizi berdasarkan IMT/U, maka diketahui status gizi siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone dalam kategori status gizi kurang sebanyak 11 siswa (27,5%), kategori gizi baik 21 siswa (52,5%), sedangkan kategori gizi lebih 8 siswa (20%) dan tidak ada siswa berada dalam kategori gizi buruk maupun obesitas.

Status gizi siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pendidikan, pendapatan dan pekerjaan orang tua. Pendapatan orang tua siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone beragam. Sehingga dalam pemenuhan gizi untuk anaknya berbeda juga. Seseorang dengan pendapatan yang tinggi maka akan beragam pula jenis pangan yang dikonsumsi, sebaliknya jika pendapatan seseorang terbilang rendah maka terbatas pula jenis pangan yang dikonsumsi.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Moch. Ainul Hidayat, 2024) Pendapatan merupakan faktor utama yang mempengaruhi daya beli masyarakat. Pemenuhan gizi keluarga tidak lepas dari pendapatan orang tua sebagai sumber dana utama. Masyarakat yang kurang mampu, rentan terhadap masalah kekurangan gizi.

Faktor yang lain tidak kalah penting adalah pekerjaan. Pekerjaan orang tua siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone beragam, ada yang berprofesi sebagai petani, pekerja kebun, nelayan, karyawan pabrik, pengusaha dan pegawai negeri sipil. Sehingga pemenuhan gizi untuk anak tersebut juga berbeda.

Ketika suatu individu melakukan pekerjaan, maka jasanya bisa digantikan dengan bentuk pendapatan atau uang. Semakin baik pekerjaan oang tua maka pendapatan keluarga akan menjadi baik. Kecukupan asupan gizi dalam keluarga akan terpenuhi. Sedangkan orang tua yang mempunyai pekerjaan yang kurang baik maka akan mempengaruhi proses pemenuhan gizi pada keluarganya.

Pendidikan orang tua juga termasuk salah satu faktor yang sangat penting bagi pemenuhan gizi terhadap anaknya. Pendidikan orang tua siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone juga berada pada tingkat yang berbeda, mulai dari tingkat Sekolah Dasar (SD) sampai dengan jenjang pendidikan Strata Satu (S1).

Menurut (Moch. Ainul Hidayat, 2024) semakin tinggi pendidikan orang tua dapat diartikan pula semakin luas pengetahuan orang tua terutama tentang gizi, memahami bahwa anak-anak pada masa pertumbuhan membutuhkan makanan dengan kandungan zat gizi yang cukup demi masa depan mereka.

Aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya masalah gizi. Aktifitas fisik siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone berbeda-beda. Ada yang ketika pulang dari sekolah membantu orang tua di kebun atau di sawah, bermain di halaman rumah dan bermain *game online* di rumah. Hal tersebut juga mempengaruhi status gizi pada anak.

Aktivitas fisik mempunyai pengaruh terhadap pengaturan berat badan. Konsumsi energi yang berlebihan namun tidak diimbangi dengan aktifitas yang cukup dapat menyebabkan penimbunan energi yang berlebihan dalam tubuh sehingga mengakibatkan kenaikan berat badan. (Kemenkes 2018). Jadi dapat disimpulkan bahwa status gizi anak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan individu untuk menjalankan aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan orang dengan kebugaran jasmani yang rendah. Pentingnya kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi. Semakin tinggi tingkat kesehatan, maka kebugaran jasmani akan semakin baik pula. Kebugaran jasmani yang baik akan dapat menopang kegiatan dalam kehidupan sehari-hari.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportifitas dan semangat kompetisi. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu status gizi, umur, jenis kelamin, aktifitas fisik, istirahat, status dan riaat kesehatan, dan gaya hidup (Winda Maulida, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone yaitu kategori Baik Sekali (BS) sebanyak 2 sampel (5%), kategori Baik (B) sebanyak 19 sampel (47,5%) dan kategori Kurang (K) sebanyak 19 sampel (47,5%).

Tingkat kebugaran jasmani siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone berada pada kategori yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain yaitu status gizi. Seorang anak dengan status gizi yang baik maka mereka mampu melakukan aktifitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan dan masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktifitas tambahan lainnya. Sedangkan anak dengan kategori gizi kurang atau gizi lebih, mereka akan cepat merasa lelah atau bahkan tidak memiliki kekuatan untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Faktor lain yaitu istirahat. Sebagian anak pada malam hari begadang untuk menonton televisi, bermain *online game* sehingga waktu untuk isitrahat berkurang. Dan pada saat mengikuti pelajaran disekolah mereka mengantuk dan tidur sewaktu pelajaran berlangsung.

Menurut Trihastowo (2012) kebugaran jasmani yang tinggi sangat diperlukan oleh anak sekolah karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah.

Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Sibulue Kabupaten Bone

Berdasarkan dengan hasil penelitian siswa yang berada pada kategori status gizi yang baik mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Karena anak dengan status gizi yang baik cenderung memiliki massa tubuh ideal, yang memungkinkan gerakan tubuh lebih efisien saat melakukan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Widyaningrum (2023) yang menyatakan bahwa anak dengan status gizi normal memiliki kemapuan jasmani yang lebih baik karena beban tubuh proporsional terhadap kekuatan otot dan stamina.

Siswa dengan status gizi yang kurang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Hal ini disebabkan oleh minimnya cadangan energi dan penurunan massa otot diakibatkan kekurangan zat gizi. Menurut Hidayah (2024) status gizi yang kurang seperti kurang energi kronis dapat menurunkan kekuatan otot dan kapasitas aerobik anak, sehingga berdampak langsung pada kurangnya perform fisik.

Siswa yang mengalami kelebihan berat badan juga mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Beban tubuh yng besar menghambat fleksibilitas, kelincahan, dan kecepatan. Menurut Putra dan ratnawati (2024) menyebutkan bahwa anak yang berada dalam kategori (*overweight*/ obesitas) mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas jasmani kerena peningkatan beban biomekanik dan pola hidup sedentari (minim gerak).

Status gizi yang baik sangat diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi keolahragawan. Keadaan tubuh yang seimbang tersebut akan berpengaruh pada kondisi fisik, yang nantinya akan berpengaruh pada kebugaran jasmani seseorang. Zat gizi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Muhlisin (2020) dalam penelitiannya yang berjudul ”hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswa kelas VI A Madrasah Ibtidaiyah Al Fattah Kota Malang” menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan kesegaran jasmani siswa pada siswa kelas VI A Madrasah Ibtidaiyah Al Fattah Kota Malang. Yang artinya semakin baik status gizi siswa, maka kesegaran jasmaninya akan semakin baik pula. Dan sebaliknya, semakin buruk status gizi siswa, maka kesegaran jasmaninya akan semakin buruk pula.

Dikuatkan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Raffly Henjilito (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. Menunjukkan adanya hubungan hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. Hal ini menggambarkan bahwa tinggi rendahnya tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh status gizi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa status gizi mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat kebugaran jasmani.

Mengkaji hubungan tentang status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani sangat erat. Status gizi sebagai suatu keadaan tingkat pemenuhan zat gizi seseorang yang diperoleh dari asupan makanan sehari-hari, baik berasal dari tumbuhan maupun hewani. Berkaitan dengan status gizi yang didalamnya meliputi pemenuhan kebutuhan gizi makanan dengan kemapuan melaksanakan tugas sehari-hari yang memerlukan adanya kebugaran jasmani. Maka dapat dikatakan bahwa status gizi sangar erat hubungannya dengan kebugaran jasmani.

Dengan mengonsumsi berbagai keanekaragaman makanan dapat memenuhi gizi seimbang. Konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, air serta beraneka ragam dalam setiap kelompok pangan.

Untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan baik diperlukan adanya energi sebagai penggerak. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan gizi yang seimbang. Sebaliknya keberadan gizi seimbang mampu menngkatkan kebugaran jasmani

Status gizi pada siswa dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa itu sendiri. Pada saat siswa melaksanakan kegiatan sehari-hari mereka memerlukan energi yang cukup, dimana energi ini nantinya digunakan tubuh untuk melakukan daya tahan, kelentukan, koordinasi dan kelincahan. Asupan gizi yang kurang menjadikan status gizi siswa menjadi buruk, sehingga tidak mempunyai cukup energi untuk melakukan aktivitas dalam kesehariannya.

Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani dan status gizi yang tidak seimbang dapat terjadi gangguan perkembangan dan pertumbuhan karena, setiap kali siswa melakukan gerak memerlukan energi. Energi tersebut didapat dari makanan yang cukup mengandung nilai gizi yang baik, sehingga dapat meningkatkan daya tahan otot, kelentukan, koordinasi, dan kelincahan yang baik.

KESIMPULAN

Status gizi siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Siblue Kabupaten Bone secara umum berada dalam kategori baik atau normal dengan nilai rata-rata data -0,82229. Secara umum tingkat kebugaran jasmani siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Siblue Kabupaten Bone berada dalam kategori baik dengan nilai rata-rata data 14,1750. Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Inpres 5/81 Balieng Toa Kecamatan Siblue Kabupaten Bone. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji analisis korelasi *pearson* (*pearson product moment*) menggunakan aplikasi ibm spss versi 26, dihasilkan nilai sig yaitu 0,00 < 0,05. Siswa yang berada pada kategori gizi baik cenderung menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Sebaliknya siswa yang berada pada kategori gizi kurang , tingkat kebugaran jasmaninya juga kurang.

REFERENSI

Adam Mappaompo, H. K. (2020). The relationship between nutritional status and physical activities on physical fitness level. *Jurnal Kemajuan dalam Penelitian Ilmu Sosial, Pendidikan dan Humaniora*, *481*.

Aulia, F., Agustina, Y. R., Na'mah, L. U., Sandy, N. I., & Assyfa, M. A. N. (2025). *Gerakan Remaja Peduli Edukasi (GRAPE) Kespro melalui pembentukan kader kesehatan sekolah sebagai upaya peningkatan kesehatan siswa*. Penerbit NEM.

Awaru, A. F. T., Sari, F. K., Dalimunthe, N. K., Ghanny, N. R., & Vidyarini, A. (2025). *Ilmu gizi dan kesehatan*. Yayasan Bina Lentera Insan.

Erviani, A. S., Abdullah, A., Khairani, M. D., & Muharramah, A. (2025). Hubungan karakteristik dengan status gizi lanjut usia di Pekon Parerejo Kecamatan Gadingrejo

Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Gizi Aisyah*, *8*(1), 1–9.

Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *5*(2).

Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SMAN 1 Bangkinang Kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, *6*(1).

Henni, M. J., Herlina, N. S., Mahihody, N. A. J., Gansalangi, F., & Kasaluhe, M. D. (2024). *Deteksi dini kadar hemoglobin dan tekanan darah pada remaja*. Nuansa Fajar Cemerlang.

Jafar, T. H., et al. (2021). Rise in childhood obesity with persistently high rates of undernutrition among urban school-aged Indo-Asian children. *Archives of Disease in Childhood*, *93*(5), 373–378. https://doi.org/10.1136/adc.2007.127704

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Panduan pembinaan kebugaran jasmani bagi peserta didik melalui UKS/M*. Direktorat Kemenkes RI.

Maitland, T. E., Malcolm, S., & Handfield, S. (2025). Nutritional knowledge and practices, lifestyle characteristics and anthropometric status of Turks and Caicos Islands elementary school children. *The West Indian Medical Journal*, *64*(1), 29.

Makassar, Dinas Kesehatan Kota. (2019). *Profil kesehatan Kota Makassar tahun 2019*. Dinas Kesehatan Kota Makassar.

Mandiangan, J., Amisi, M. D., & Kapantow, N. H. (2023). Hubungan antara status sosial ekonomi dengan status gizi balita usia 24–59 bulan di Desa Lesabe dan Lesabe 1 Kecamatan Tabukan Selatan. *JPAI: Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, *4*(2), 60–68.

Mariana Ditboya Hukubun, M. S. (2019). Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa-siswi SMP Negeri 1 Ambon. *Jurnal Kejaora*, *4*(2).

Moch. Ainul Hidayat, F. N. (2018). Analisis status gizi berdasarkan tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan orang tua. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, *6*(2).

Muliadi, S. J. (2023). Hubungan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, *3*(2).

Muslihin, H. Y., Loita, A., Fauziah, Y., Rahmadani, N., & Masturoh, S. (2025). Deteksi dini gizi kurang dan risiko gagal tumbuh: Urgensi pemantauan rutin di usia golden age. *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, *6*(3), 378–389.

Nasution, A. P., Reswari, A., Sarah, S., Aspah, A., Anggraeni, Z., Simbolon, J. J., & Fatimah, P. S. (2024). Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, *9*(2), 1–10.

Putra, A. Y., & Ratnawati, S. (2024). Pengaruh obesitas terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani*, *5*(2), 70–78.

Ramlah, U. (2021). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. *Ana'Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, *2*(2), 12–25.

Ratnasari, D., & Purniasih, L. (2021). Status gizi dan pola konsumsi makanan anak usia sekolah (7–12 tahun) di Desa Karangsembung. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, *1*(1), 34–41.

Rismayanthi, C. (2022). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*.

Sari, E. N. I., Khasanah, S. U., Angelina, R. D., NurFadila, S. L., Hadisyaputri, A. O., Utomo, T. O., Zen, S. Z., Aisyah, N., Istikhomah, N., & Marpaung, R. (2024). *Pemberdayaan*

generasi muda dan pola hidup sehat dalam pencegahan stunting. Penerbit Tahta Media.

Sepriadi, S. (2024). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, *5*(2), 194–206.

Słowik, J., et al. (2019). Nutritional status assessment in children and adolescents with various levels of physical activity in aspect of obesity. *Obesity Facts*, *12*(5), 554–563.

Sugiyanto, S., Sumarlan, S., & Hadi, A. J. (2020). Analysis of balanced nutrition program implementation against stunting in toddlers. *Unnes Journal of Public Health*, *9*(2).

Sugiyono. (2020). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Syampurma, H. (2025). Status gizi dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IX SMP Negeri 4 Padang. *Jurnal JPDO*, *8*(3), 535–544.

Widyaningrum, T., Lestari, M. A., & Rachman, D. (2023). Analisis status gizi terhadap kemampuan jasmani siswa di sekolah dasar. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *19*(1), 25–32.

Winda Maulida, P. S. (2022). Faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi tahun 2022. *Jurnal Dunia Kesmas*, *11*(3).

Yusuf, R. A. (2022). *Aktivitas fisik pada remaja*. Penerbit NEM.