

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dapat melakukan berbagai pekerjaan, belajar dengan baik dalam waktu yang relatif lebih lama. Orang yang segar akan selalu sehat pola tingkah lakunya, cara berfikir dan dalam mengambil keputusan berbagai hal secara positif (Irianto, 2007).

Ada dua faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkenaan dengan hal-hal yang ada dalam tubuh manusia sedangkan faktor eksternal berkenaan dengan hal-hal yang ada di luar tubuh manusia. Hal-hal yang termasuk dalam faktor internal, misalnya genetik, umur, dan jenis kelamin, sedangkan hal-hal yang termasuk dalam faktor eksternal, misalnya aktivitas fisik, Asupan makanan, kecukupan beristirahat dan olahraga. Dengan memperhatikan kedua faktor inilah manusia akan memperoleh tingkat kebugaran jasmani (Mukholid, 2007).

Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui Aktifitas fisik yang dilakukan dengan terencana, terstruktur serta berulang ulang (Nilawati,dkk. 2008). Aktivitas fisik yang rutin dapat memberikan efek yang baik terhadap kebugaran diantaranya peningkatan ambilan oksigen atau kemampuan ambilan oksigen, penurunan detak jantung dan tekanan darah, peningkatan efisensi kerja otot jantung, peningkatan ketahanan dalam melakukan latihan fisik, peningkatan aktivitas aerobik pada otot rangka, peningkatan kekuatan otot dan peningkatan metabolisme tubuh (Nurwidiastuti, 2012).

Selain melakukan aktifitas fisik mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi sebagai pengimbang kondisi fisik dan mental, merupakan pola hidup sehat yang harus diterapkan untuk memperoleh derajat kesehatan dan kebugaran jasmani yang optimal. Peran dari pendidikan jasmani terlihat dengan adanya hal

tersebut. Kebugaran jasmani sendiri juga tidak lepas dari pengaruh status gizi yang baik (Aji, 2013).

Dari faktor eksternal yang mempengaruhi kebugaran jasmani diatas, status gizi juga mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani. status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat keseimbangan antara konsumsi makanan, penyerapan dan penggunaan zat gizi. Dibedakan atas status gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih (Almatsier, 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Ridwanda (2013) menyatakan bahwa status gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani. Jika makanan yang dikonsumsi mengandung gizi yang cukup, maka akan sangat berpengaruh terhadap status gizi seseorang, dengan demikian setiap aktivitas yang dilakukan tidak merasa mudah lelah karena tenaga yang dikeluarkan dapat digantikan oleh gizi makanan yang masuk sehingga sehingga seseorang dapat memiliki kebugaran baik.

Pemenuhan zat gizi khususnya vitamin penting untuk memenuhi kebutuhan jasmani dalam beraktifitas setiap harinya. Sebagian besar vitamin larut air merupakan komponen sistem enzim yang banyak terlibat dalam membantu metabolisme energi. Zat gizi mikro adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil atau sedikit tetapi ada dalam makanan. Zat gizi yang termasuk kelompok ini adalah vitamin dan mineral, yang berfungsi sebagai pengatur proses metabolisme dalam tubuh (Almatsier, 2009).

Vitamin larut air tidak disimpan dalam tubuh dan dikeluarkan melalui urin dalam jumlah kecil. Oleh sebab itu vitamin larut air perlu dikonsumsi setiap hari untuk mencegah kekurangan yang dapat mengganggu fungsi normal tubuh (Almatsier, 2009). Zat gizi yang tepat untuk menunjang kebugaran jasmani terdiri dari zat makro dan zat mikro. Zat mikro terdiri dari mineral dan vitamin.

Vitamin C baik untuk kebugaran jasmani karena vitamin ini berfungsi mengurangi kelelahan dan kelemahan otot. Dalam aktifitas vitamin C berguna dalam stimulasi sistem imun, mengurangi kelelahan dan kelemahan otot, meningkatkan performa, dan melindungi sel dari ancaman radikal bebas. Vitamin C merupakan salah satu vitamin yang larut dalam air yang berfungsi dalam sintesis kolagen, katekolamin, serotonin, dan karnitin didalam tubuh. Vitamin C

merupakan antioksidan vitamin C juga berguna dalam absorpsi zat besi. (Halimah, 2014).

Mineral selain sebagai komponen struktural tubuh, sebagian mineral juga sebagai komponen berbagai macam enzim (Muchtadi, 2009). Pada masa remaja terjadi puncak pertumbuhan massa tulang (*peak bone mass*) yang menyebabkan kebutuhan gizi pada masa ini lebih tinggi dari pada fase kehidupan lainnya. Kebutuhan kalsium paling tinggi terjadi pada masa remaja dibanding tahapan usia yang lain karena terjadinya pertumbuhan skeletal yang cepat. Pertumbuhan tulang terjadi secara cepat pada saat remaja karena 40-50% dari total skeleton dibentuk. Apabila pada masa ini kalsium yang dikonsumsi kurang dan berlangsung dalam waktu yang cukup lama, *peak bone mass* tidak akan terbentuk secara optimal, konsumsi kalsium sangat baik untuk tubuh kita dalam bergerak atau beraktifitas fisik akan memiliki dampak positif pada kepadatan tulang jika asupan kalsium lebih dari 1000 mg/hari. Pembentukan tulang yang sehat dan kuat akan lebih baik jika bersamaan dengan melakukan olahraga dibandingkan jika hanya dengan mengkonsumsi kalsium saja oleh sebab itu tidak hanya kesehatan yang diperoleh tetapi juga kebugaran (Meikawati dan Amalia, 2010).

Uraian di atas menunjukkan bahwa pencapaian tingkat Kebugaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain seperti pemenuhan gizi yang baik sebagai faktor pendukung. Kebugaran jasmani dan gizi yang baik bagi siswa diharapkan dapat memberikan kontribusi tercapainya prestasi belajar yang optimal. Dari hasil observasi yang dilakukan penulis di SMA Negeri 1 Suboh Situbondo diperoleh informasi bahwa siswa tidak melakukan latihan fisik selain pelajaran penjaskes dan tingkat Kebugaran jasmani dan status gizi siswa SMA Negeri 1 Suboh Situbondo belum diketahui. Belum adanya penelitian untuk mengetahui hal tersebut, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan Asupan Vitamin C, Kalsium, Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Status Kebugaran Siswa SMA Negeri 1 Suboh Situbondo”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara asupan vitamin C, kalsium, aktivitas fisik dan status gizi dengan status kebugaran ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan asupan Vitamin C, Kalsium, aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Status Kebugaran para siswa SMAN 1 Suboh di Kabupaten Situbondo.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis hubungan asupan vitamin C dengan status kebugaran siswa SMAN 1 Suboh Situbondo.
- b. Menganalisis hubungan asupan kalsium dengan status kebugaran siswa SMAN 1 Suboh Situbondo.
- c. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status kebugaran siswa SMAN 1 Suboh Situbondo.
- d. Menganalisis hubungan status gizi dengan status kebugaran siswa SMAN 1 Suboh Situbondo.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Bagi Masyarakat Khususnya Siswa**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait kebugaran, pengaturan asupan zat gizi yang dikonsumsi, aktifitas fisik yang teratur dan status gizi yang baik pada siswa.

### **1.4.2 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai ilmu gizi khususnya gizi olahraga, sehingga dapat mengaplikasikan ilmu gizi yang sudah didapatkan dengan ilmu olahraga salah satunya mengenai status kebugaran.

#### 1.4.3 Bagi Politeknik Negeri Jember Program Studi Gizi Klinik

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai literatur bacaan bagi mahasiswa tentang Hubungan asupan vitamin c, kalsium, aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Status Kebugaran.