

ANALISIS STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KETAHANAN FISIK SISWA DI SEKOLAH POLISI NEGARA (SPN) BATUA MAKASSAR, SULAWESI SELATAN

Analysis of Nutritional Status and Physical Activity with Physical Endurance Students in State Police School Batua Makassar, South Sulawesi

Sidratulmuntaha Jaihar¹, Djunaidi M. Dachlan¹, Yustini²

¹Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar

²RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar

(Alamat Respondensi: utha_hikaru@rocketmail.com/085696275736)

ABSTRAK

Aktivitas fisik yang baik, benar, teratur, dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular dan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani. Derajat kesehatan dan kebugaran individu dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, genetik, status gizi, dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis status gizi dan aktivitas fisik dengan ketahanan fisik siswa di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Makassar, Sulawesi Selatan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Pengambilan sampel dilakukan dengan *random sampling* berjumlah 193 orang dari 386 orang jumlah populasi. Pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan data sekunder dan primer. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *Spearman Correlation*. Hasil penelitian ini menunjukkan status gizi siswa sebanyak 0,5% kurus, 98,5% normal, dan 1,0% *overweight*. Aktivitas fisik keseluruhan siswa tergolong ringan. Ketahanan fisik siswa sebanyak 0,5% cukup, 91,2% baik, dan 8,3% istimewa. Ada hubungan yang tidak signifikan antara status gizi menurut nilai IMT dengan ketahanan fisik menurut nilai kesamptaan jasmani siswa ($p = 0,188$; $r = -0,095$). Ada hubungan yang tidak signifikan antara aktivitas fisik menurut nilai METs dengan ketahanan fisik menurut nilai kesamptaan jasmani siswa ($p = 0,818$; $r = -0,017$). Disarankan untuk dilakukan pemantauan status gizi, asupan makan, dan pengukuran ketahanan fisik serta tetap menjaga dan mempertahankan status gizinya dengan memperhatikan pola makan dan aktivitas fisik.

Kata Kunci : Status Gizi, Aktivitas Fisik, Ketahanan Fisik

ABSTRACT

Physical activity good, true, measureable and regularly can reduce the risk of non-communicable diseases and to improve the health and bodily fitness. Health and fitness degree of individuals are affected by age, gender, genetics, nutritional status, and physical activity. This study aims to analyze the nutritional status and physical activity with physical endurance students in State Police School Batua Makassar, South Sulawesi. The type of this research is analytic survey with cross sectional study. Sampling was done by random sampling amount 193 people from 386 people of population. Data collected done by collection of secondary and primary data. Data analysis did using Spearman Correlation statistical test. Results of this study indicate the nutritional status of students as much as 0.5% underweight, 98.5% normal, and 1.0% overweight. Overall physical activity of students classified as mild. Physical endurance sufficient students as much as 0.5% enough, 91.2% good, and 8.3% special. There was relationship between nutritional status according to BMI values but not significant with the value of physical endurance according to bodily fitness of students ($p = 0.188$; $r = -0.095$). There was relationship between physical activity in METs values but not significant with the value of physical endurance according to bodily fitness of students ($p = 0.818$; $r = -0.017$). Recommended to monitor the nutritional status, food intake, and physical endurance measures regularly and for the students to keep and maintain their nutritional status with respect to diet and physical activity.

Keywords : Nutritional Status, Physical Activity, Physical Endurance

PENDAHULUAN

Kepolisian Negara Republik Indonesia dengan sumber daya manusia yang dimiliki masih mengalami kekurangan personel sehingga masih diperlukan peningkatan kuantitas maupun kualitasnya, untuk memenuhi kebutuhan personelnnya melalui pendidikan dan pelatihan secara terprogram (SK Kalemdiklat Polri, 2008). Pendidikan dan Pelatihan Polri merupakan proses transformasi ilmu pengetahuan dan teknologi dalam rangka membentuk dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang meliputi aspek intelektual/akademik, mental kepribadian, kesehatan, dan kesamaptaaan jasmani (SK Kalemdiklat Polri, 2007).

Kesehatan adalah keadaan (status) sehat yang utuh secara fisik, mental (rohani) dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan (Mulyana, 2006). Kesamaptaaan adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan adaptasi terhadap kegiatan yang dilakukan tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Berlian & Pranoto, 2009).

Faktor gizi memegang peranan yang menentukan dalam pembinaan fisik, mental maupun keterampilan terhadap calon anggota Polri, terutama dalam pembentukan struktur tubuh dan keadaan fisik yang prima (Rachmawati dkk., 2005). Kedua kondisi ini hanya mungkin dicapai melalui latihan-latihan intensif yang disertai dengan pengaturan konsumsi zat-zat gizi yang tepat guna dan berdaya guna. Makanan yang disediakan oleh institusi sangat erat hubungannya dengan keadaan gizi atau status gizi siswa (Kusnan, 2006).

Status gizi mempunyai korelasi positif dengan kualitas fisik manusia. Makin baik status gizi seseorang semakin baik kualitas fisiknya (Hapsari dkk., 2007). Ketahanan dan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan dengan produktifitas yang memadai akan lebih dimiliki oleh individu dengan status gizi baik (Adrianto & Ningrum, 2010).

Aktivitas fisik/latihan fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) dan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani (Wardani & Roosita, 2008). Derajat kesehatan dan kebugaran individu dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, genetik, status gizi, dan aktivitas fisik (Fatmah, 2011).

Ketahanan fisik atau kesamaptaaan jasmani bagi siswa tentunya mutlak untuk dipenuhi yang diperoleh dari aktivitas sehari-hari dan latihan fisik yang dilakukan selama pendidikan berlangsung dan didukung pula oleh status gizi yang baik (Setyowati, 2008). Sehingga tujuan akhir dari pendidikan dapat tercapai yakni terbentuk postur tubuh yang ideal dan sehat samapta agar dapat melaksanakan tugas kepolisian dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi ketahanan fisik siswa SPN Batua seperti status gizi dan aktivitas fisik yang akan

mempengaruhi kualitas siswa untuk menjadi SDM kepolisian di Indonesia yang berkualitas dan profesional dalam upaya pertahanan dan keamanan negara.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini telah dilaksanakan di Sekolah Polisi Negara (SPN) Batua Makassar, Sulawesi Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Diktuk Brigadir Dalmas tahun ajaran 2012/2013 di SPN Batua Makassar, Sulawesi Selatan berjumlah 386 orang siswa. Sampel diambil secara acak dengan teknik *random sampling* sebanyak 193 orang siswa. Data penelitian diperoleh dengan mengumpulkan data primer dan data sekunder. Data primer menggunakan kuisioner yang berisi tentang karakteristik sampel, status gizi, dan ketahanan fisik sedangkan aktivitas fisik menggunakan formulir aktivitas fisik 24 jam. Data sekunder berupa daftar hasil cek up kesehatan dan kesamaptaan jasmani akhir siswa serta dokumen-dokumen yang berkaitan dengan penelitian. Data dianalisis menggunakan program SPSS 16.0 dalam bentuk distribusi dan persentase dari setiap variabel penelitian dan dalam bentuk tabulasi silang (*crosstab*) serta uji statistik *Spearman Correlation* untuk mengetahui hubungan variabel dependen dan independen.

HASIL

Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Ketahanan Fisik Siswa

Tabel 1 menunjukkan bahwa status gizi menurut nilai IMT diperoleh sebanyak 98,5% sampel berstatus gizi normal dan masih ditemukan sampel yang memiliki status gizi kurus (0,5%) dan *overweight* (1,0%). Aktivitas fisik menurut nilai METs diperoleh semua sampel memiliki aktivitas fisik yang tergolong aktivitas ringan. Pada hari libur aktivitas fisik semua sampel tergolong aktivitas ringan sedangkan pada hari kerja hanya 97,4% sampel dengan aktivitas fisik tergolong aktivitas ringan. Ketahanan fisik menurut skala penilaian kesamaptaan jasmani diperoleh sebagian besar sampel memiliki ketahanan fisik yang tergolong baik (91,2%) dan selebihnya tergolong cukup (0,5%) dan istimewa (8,3%).

Hubungan Status Gizi dengan Ketahanan Fisik Siswa

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel yang berstatus gizi normal memiliki ketahanan fisik yang tergolong baik (91,6%) dan selebihnya tergolong cukup (0,5%) dan istimewa (7,9%). Hasil uji statistik (*Spearman Correlation*) antara nilai IMT dengan nilai skala kesamaptaan jasmani menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,188$ dan $r = -0,095$ yang

berarti terdapat hubungan yang tidak signifikan antara status gizi dengan ketahanan fisik seperti yang terlihat pada Tabel 3.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Ketahanan Fisik Siswa

Tabel 2 menunjukkan bahwa semua sampel yang tergolong aktivitas fisik ringan memiliki ketahanan fisik yang tergolong cukup (0,5%), baik (91,2%) dan istimewa (8,3%). Hasil uji statistik (*Spearman Correlation*) antara nilai METs dengan nilai skala kesamaptaan jasmani menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,818$ dan $r = -0,017$ yang berarti terdapat hubungan yang tidak signifikan antara aktivitas fisik dengan ketahanan fisik seperti yang terlihat pada Tabel 3.

PEMBAHASAN

Status Gizi Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel (98,5%) berstatus gizi normal dan selebihnya berstatus gizi kurus (0,5%) dan berstatus gizi *overweight* (1,0%). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Setyowati (2008) pada siswa di Pusat Pendidikan Zeni Kodiklat TNI AD Bogor, Jawa Barat, menunjukkan bahwa sebagian besar sampel (98,6%) berstatus gizi normal dan selebihnya berstatus gizi *overweight* tingkat ringan (1,4%).

Status gizi merupakan kondisi kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan (utilisasi) zat gizi makanan (Almatsier, 2009). Dapat disebutkan pula bahwa status gizi seseorang pada dasarnya merupakan gambaran kesehatan sebagai refleksi dari konsumsi pangan dan penggunaannya oleh tubuh (Anwar & Riyadi, 2009).

Tinggi rendahnya nilai IMT mencerminkan besarnya cadangan energi di dalam tubuh. Cadangan tersebut berasal dari kelebihan energi yang didapat dari makanan (Susilowati, 2007). Keadaan ini berhubungan dengan berat badan sebagai penentu IMT yang merupakan indikator status gizi. Keseimbangan energi yang negatif bisa menyebabkan penurunan berat badan dan menimbulkan kerusakan jaringan tubuh pada orang dewasa apabila dibiarkan (Marliyati dkk., 2010).

Makanan yang disediakan oleh institusi sangat erat hubungannya dengan keadaan gizi atau status gizi siswa. Konsumsi energi dan zat gizi siswa melalui penyelenggaraan makanan di asrama dapat berpengaruh terhadap status gizi mereka selama menjalani pendidikan. Apabila manajemen pengelolaan gizi institusi baik maka pangan yang tersedia bagi seseorang atau sekelompok orang dapat tercukupi dengan baik pula (Setyowati, 2008). Selain faktor gizi, faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang adalah penyakit infeksi yang

diderita serta aktivitas fisik yang dijalankan (Susilowati, 2007). Oleh karena itu, status gizi siswa yang diperoleh pada saat penelitian umumnya tergolong status gizi normal.

Aktivitas Fisik Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik semua sampel tergolong aktivitas ringan. Pada hari libur aktivitas fisik seluruh sampel tergolong aktivitas ringan sedangkan pada hari libur aktivitas fisik sebagian besar sampel tergolong aktivitas ringan (97,4%) dan selebihnya tergolong aktivitas sedang (2,6%). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Hardiyanti (2012) pada atlet olahraga permainan di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Sulawesi Selatan, menunjukkan bahwa umumnya aktivitas fisik sampel tergolong aktivitas ringan. Pada hari libur aktivitas fisik sebagian besar sampel tergolong aktivitas ringan (58,6%) dan selebihnya tergolong aktivitas sangat ringan (34,5%) sedangkan pada hari latihan aktivitas fisik sebagian besar sampel tergolong aktivitas ringan (82,8%) dan selebihnya tergolong aktivitas sedang (6,9%).

Aktivitas fisik adalah jenis dan lama kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam selang waktu sehari (24 jam). Macam kegiatan fisik antara individu berbeda-beda, ada yang ringan, sedang dan berat (Kusnan, 2006).

Jenis aktivitas fisik siswa pada hari libur umumnya dilakukan dengan kegiatan tidur, santai, kebersihan, ibadah, perjalanan, dan makan tetapi sebagian besar dihabiskan dengan kegiatan santai. Hal ini karena pada hari libur para siswa diperbolehkan keluar dari asrama atau pulang ke rumah mereka masing-masing kecuali bagi siswa yang sedang jadwal piket jaga. Biasanya jadwal keluar siswa dari dalam asrama pada hari Sabtu mulai pukul 17.00 WITA dan kembali pada hari Minggu paling lambat sebelum pukul 19.00 WITA. Waktu yang diberikan tersebut mereka manfaatkan sebaik-baiknya untuk beristirahat, mencari hiburan, atau sekedar *refreshing* di luar asrama menghilangkan penat selama beberapa hari dalam seminggu belajar rutin.

Jenis aktivitas fisik siswa pada hari kerja umumnya dilakukan dengan kegiatan tidur, kelas, kantor, lapangan, kebersihan, ibadah, dan makan dimana kegiatan siswa tersebut sudah diatur sesuai jadwal yang ditentukan di dalam asrama mulai bangun tidur hingga tidur kembali. Rutinnya kegiatan setiap harinya dimulai pada pukul 04.30 WITA dan berakhir pada pukul 23.00 WITA dimulai dari bangun pagi, ibadah, olahraga, mandi, apel, proses belajar-mengajar, makan dan istirahat.

Di dalam pelaksanaan Pendidikan Polri ada tiga tahapan pendidikan, yaitu tahap I (tahap pembentukan atau disebut Bhayangkara Dasar), tahap II (tahap pengembangan), dan tahap III (tahap pembulatan). Tahap I dilaksanakan selama dua bulan, tahap II dilaksanakan

selama tiga bulan, dan tahap II dilaksanakan selama dua bulan. Tahap I diisi umumnya dengan latihan-latihan fisik untuk pembentukan fisik sehingga pada tahap ini siswa melakukan aktivitas yang berat atau sangat berat karena sebagian besar kegiatan adalah pembebanan fisik. Tahap II umumnya diisi dengan proses pembelajaran bersifat teori dalam kelas dan praktek di lapangan. Tahap III umumnya diisi dengan pengulangan dan pematapan dari materi yang sudah diperoleh.

Pada saat penelitian berlangsung, pendidikan kepolisian di SPN Batua Makassar, Sulawesi Selatan sudah memasuki tahap III sehingga kegiatan-kegiatan yang sifatnya pembebanan fisik seperti pada tahap I sudah berkurang. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang dilakukan siswa yang diperoleh pada saat penelitian umumnya tergolong aktivitas ringan.

Ketahanan Fisik Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketahanan fisik sebagian besar sampel tergolong baik (91,2%) dan selebihnya tergolong cukup (0,5%) dan istimewa (8,3%). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmawati dkk. (2005) pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang, menunjukkan bahwa ketahanan fisik sebagian besar sampel tergolong baik (90,0%) dan selebihnya tergolong sedang (5,0%) dan sangat baik (5,0%).

Ketahanan fisik adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas fisik pada waktu luang dan aktivitas fisik yang bersifat mendadak. Unsur-unsur yang dapat mempengaruhi ketahanan fisik adalah daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot yang berhubungan dengan proses penggunaan energi dalam otot tubuh yang terdiri dari proses aerobik dan anaerobik (Fatmah, 2011).

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak (Widodo & Kusnanik, 2013). Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan oleh karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar, dan sebagainya. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan orang dewasa, bahkan tingkat kebutuhannya sangat individual (Putra & Avandi, 2013).

Ketahanan fisik siswa di SPN Batua Makassar, Sulawesi Selatan diperoleh dengan latihan-latihan fisik yang teratur dan konsumsi makanan yang disediakan oleh institusi selama menjalankan pendidikan kepolisian. Latihan fisik yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani (Wardani & Roosita, 2008). Selanjutnya, derajat kesehatan dan kebugaran individu dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin,

genetik, status gizi, dan aktivitas fisik (Fatmah, 2011). Oleh karena itu, ketahanan fisik siswa yang diperoleh pada saat penelitian umumnya tergolong ketahanan fisik baik.

Hubungan Status Gizi dengan Ketahanan Fisik Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua sampel yang berstatus gizi kurus memiliki ketahanan fisik yang tergolong istimewa. Sebagian besar sampel yang berstatus gizi normal memiliki ketahanan fisik yang tergolong baik (91,6%) dan selebihnya tergolong cukup (0,5%) dan istimewa (7,9%). Semua sampel yang berstatus gizi *overweight* memiliki ketahanan fisik yang tergolong baik. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara status gizi dengan ketahanan ($p = 0,188$; $r = -0,095$) menggunakan uji *Spearman Correlation* antara nilai IMT dengan nilai skala kesamaptan jasmani. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Setyowati (2008) pada siswa di Pusat Pendidikan Zeni Kodiklat TNI AD Bogor, Jawa Barat, menunjukkan bahwa sebagian besar sampel yang berstatus gizi normal memiliki ketahanan fisik yang tergolong sempurna (81,2%) dan selebihnya tergolong bagus (1,4%) dan bagus sekali (17,4%). Semua sampel yang berstatus gizi *overweight* tingkat ringan memiliki ketahanan fisik bagus. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara status gizi dengan ketahanan fisik ($p = 0,025$; $r = -0,268$) menggunakan uji *Pearson Correlation*.

Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan daya tahan kardiovaskuler (Setiawan & Rahardjo, 2013). Seseorang haruslah melakukan latihan-latihan olahraga yang cukup, mendapatkan gizi yang memadai untuk kegiatan fisiknya, dan tidur untuk mendapatkan kebugaran yang baik. Status gizi akan baik diperoleh dari gizi yang memadai yang secara langsung berpengaruh pada kebugaran fisik (Ali, 2012).

Status gizi sebagian besar sampel menurut IMT tergolong normal (98,5%), sehingga apabila IMT meningkat dari IMT normal ($>24,9 \text{ kg/m}^2$) maka ketahanan fisik cenderung semakin menurun. Sehingga tidak ada hubungan antara status gizi dengan ketahanan fisik.

Ketahanan fisik siswa di SPN Batua Makassar tidak hanya diperoleh dari gizi yang optimal melainkan diperoleh dari latihan-latihan pembebanan fisik yang sudah dilakukan secara baik, benar, terukur, dan teratur selama pendidikan. Selain itu, ketahanan fisik siswa dipengaruhi oleh turun tidaknya keadaan/status kesehatan pada saat pengukuran kesamaptan jasmani dilaksanakan. Faktor gizi hanya sebagai faktor pendukung ketahanan fisik siswa dimana status gizi sebagian besar dipengaruhi oleh konsumsi energi dan zat gizi siswa melalui penyelenggaraan makanan di asrama.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Ketahanan Fisik Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua sampel yang tergolong aktivitas fisik ringan memiliki ketahanan fisik yang tergolong cukup (0,5%), baik (91,2%) dan istimewa

(8,3%). Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara aktivitas fisik dengan ketahanan fisik ($p = 0,818$; $r = -0,017$) menggunakan uji *Spearman Correlation* antara nilai METs dengan nilai kesamaptaan jasmani.

Organ yang paling aktif pada saat aktivitas fisik adalah otot rangka (Wardani & Roosita, 2008). Akibat aktivitas otot rangka yang dilakukan secara teratur dan terukur, maka memberi pengaruh secara langsung maupun tidak terhadap fungsi organ tubuh yang lain. Selanjutnya akan meningkatkan taraf kesehatan dan kebugaran (Widodo & Kusnanik, 2013). Taraf kesehatan dan kebugaran yang meningkat disebabkan oleh fungsi jantung dan sirkulasi, fungsi respirasi, darah dan sistem pertahanan tubuh, meningkatnya kinerja neuro-muskular (sistem saraf dan otot), dan memacu perkembangan tulang-belulang (skeleton) (Fatmah, 2011).

Secara teori, dengan meningkatkan aktivitas fisik dengan cara latihan fisik atau olahraga yang baik, benar, terukur, dan teratur dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani (ketahanan fisik). Tetapi, hasil yang didapatkan dari penelitian bertolak belakang dikarenakan tidak terdapat variasi kategori aktivitas fisik yang dilakukan siswa di SPN Batua Makassar, Sulawesi Selatan. Data aktivitas fisik ini belum mewakili pola aktivitas yang sebenarnya dilakukan siswa setiap harinya mulai awal masuk pendidikan hingga saat penelitian, karena hanya dilihat dan diukur pada saat penelitian berlangsung saja.

Baik tidaknya ketahanan fisik siswa di SPN Batua Makassar, Sulawesi Selatan tidak diperoleh hanya dengan melakukan aktivitas fisik dalam sehari atau dua hari saja seperti pada penelitian yang dilakukan. Tetapi, ketahanan fisik tersebut diperoleh dari latihan-latihan pembebanan fisik yang sudah dilakukan secara teratur sejak awal pendidikan hingga diakhir pendidikan nantinya. Karena latihan-latihan fisik tersebut adalah bagian dari pelaksanaan Dasar Kebhayangkaraan Pendidikan Kepolisian dimana tujuan akhir pendidikan yakni terbentuknya postur tubuh yang ideal dan sehat samapta agar dapat menjalankan tugas dengan baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto (2013) terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang mengemukakan bahwa beberapa kegiatan fisik seperti latihan lari angkat paha, lompat tepuk, *push up* dengan pola *circuit training* dapat memberikan peningkatan kesegaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler bola basket. Oleh karena itu, ketahanan fisik siswa yang diperoleh pada saat penelitian umumnya tergolong ketahanan fisik baik disebabkan adanya pola latihan fisik yang selama ini dijalankan dalam pendidikan.

KESIMPULAN

Status gizi siswa sebanyak 0,5% kurus, 98,5% normal, dan 1,0% kelebihan berat badan (*overweight*) berdasarkan nilai IMT. Aktivitas fisik semua siswa tergolong ringan berdasarkan nilai METs. Ketahanan fisik siswa sebanyak 0,5% cukup, 91,2% baik, dan 8,3% istimewa berdasarkan nilai skala kesamaptan jasmani. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara status gizi dengan ketahanan fisik siswa ($p = 0,188$; $r = -0,095$) dan terdapat pula hubungan yang tidak signifikan antara aktivitas fisik dengan ketahanan fisik siswa ($p = 0,818$; $r = -0,017$).

SARAN

Perlu diadakan penelitian selanjutnya, dilakukan pemantauan status gizi, asupan makan, dan pengukuran ketahanan fisik secara berkala serta bagi para siswa agar tetap menjaga dan mempertahankan status gizinya pada batas normal dengan memperhatikan pola makan dan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, EH. & DNA. Ningrum. 2010. *Hubungan antara Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi dengan Produktivitas Kerja*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5 (2), hal. 145-150.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ali, M. 2012. *Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar terhadap Kesegaran Jasmani Mahasiswa Porkes Unja*. Jurnal Cerdas Sifa, 1 (1), hal. 91-98.
- Anwar, F. & H. Riyadi. 2009. *Status Gizi dan Status Kesehatan Suku Baduy*. Jurnal Gizi dan Pangan, 4 (2), hal. 72-82.
- Berlian, MA. & A. Pranoto. 2009. *Profil Nilai Kesamaptan Jasmani dan Sindrom Metabolik pada Penerbang TNI Angkatan Udara*. Media Gizi & Keluarga, 4 (2), hal. 91-96.
- Fatmah. 2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Hapsari, M., ST. Penggalih & E. Huriyati. 2007. *Gaya Hidup, Status Gizi dan Stamina Atlet pada Sebuah Klub Sepak Bola*. Berita Kedokteran Masyarakat, 23 (4), hal. 192-199.
- Kusnan, DEA. 2006. *Keseimbangan Energi dan Ketahanan Fisik Siswa Pukdikzi Kodiklat TNI AD pada Saat Puasa*. Jurnal Gizi dan Pangan, 1 (2), hal. 78-82.
- Marliyati, SA., M. Simanjuntak & DS. Kencana. 2010. *Sosial Ekonomi dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pria Dewasa dalam Kaitannya dengan Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner di Pedesaan dan Perkotaan Bogor, Jawa Barat*. Jurnal Gizi dan Pangan, 5 (1), hal. 15-25.
- Mulyana. 2006. *Pengaruh Pembebanan Fisikal dalam Pendidikan Dasar Kebhayangkaraan pada Pendidikan Pembentukan Kepolisian, Dianalisis dengan Menggunakan Analisis Konfirmator*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 6 (6), hal. 77-86.

- Putra, AP. & RI. Avandi. 2013. *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Putera Kelas X (Study pada SMA PGRI, SMA Negeri 2 dan 3 Jombang)*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 1 (1), hal. 1-6.
- Rachmawati, R., D. Briawan & H. Riyadi. 2005. *Konsumsi Pangan, Pengeluaran Energi dan Ketahanan Fisik Taruna Akademi Kepolisian Semarang*. Media Gizi & Keluarga, 29 (1), hal. 57-67.
- Setiawan, TA. & B. Rahardjo. 2013. *Hubungan Status Gizi terhadap Kesegaran Jasmani pada Siswa Putera Kelas VII SMP Negeri 1 Budoran Sidoarjo*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 1 (1), hal. 1-9.
- Setyowati, RD. 2008. *Sistem Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Konsumsi, Status Gizi Serta Ketahanan Fisik Siswa Pusat Pendidikan Zeni Kodiklat TNI AD Bogor, Jawa Barat*. Jurnal Gizi dan Pangan, 3 (2), hal. 79-85.
- SK Kalemndiklat Polri. 2008. *Pedoman Pelaksanaan Dasar Bhayangkara Pendidikan Pembentukan Brigadir Polri*. Jakarta: Mabes Polri Lembaga Pendidikan dan Pelatihan.
- SK Kalemndiklat Polri. 2007. *Pedoman Penilaian Peserta Pendidikan Polri*. Jakarta: Mabes Polri Lembaga Pendidikan dan Pelatihan.
- Supriyanto. 2013. *Pengaruh Latihan Lari Angkat Paha, Lompat Tepuk, Push-Up dengan Pola Circuit Training terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani (Studi pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Ketapang Kabupaten Sampang)*. Jurnal Prestasi Olahraga, 1 (1), hal. 1-20.
- Susilowati. 2007. *Faktor-Faktor Kesegaran Jasmani pada Polisi Lalu Lintas di Kota Semarang*. Media Gizi & Keluarga, 4 (2), hal. 91-98.
- Wardani, NEJ. & K. Roosita. 2008. *Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Produktivitas Kerja Pria Dewasa: Studi Kasus di Perkebunan Teh Malabar PTPN VIII Bandung, Jawa Barat*. Jurnal Gizi dan Pangan, 3 (2), hal. 71-78.
- Widodo, BS. & NW. Kusnanik. 2013. *Tingkat Kesegaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Krembung dan SMP Negeri 2 Sidoarjo*. Jurnal Prestasi Olahraga, 1 (1), hal. 1-5.

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Variabel Penelitian di SPN Batua Makassar, Sulawesi Selatan Tahun 2013

| Variabel Penelitian | n | % |
|---|------------|--------------|
| Status Gizi Menurut IMT | | |
| Kurus | 1 | 0,5 |
| Normal | 190 | 98,5 |
| Kelebihan Berat Badan (<i>Overweight</i>) | 2 | 1,0 |
| Aktivitas Fisik Menurut Nilai METs | | |
| Aktivitas Ringan | 193 | 100,0 |
| Aktivitas Fisik Hari Libur | | |
| Aktivitas Ringan | 193 | 100,0 |
| Aktivitas Fisik Hari Kerja | | |
| Aktivitas Ringan | 188 | 97,4 |
| Aktivitas Sendang | 5 | 2,6 |
| Ketahanan Fisik Menurut Skala Penilaian Kesamaptaaan Jasmani | | |
| Cukup | 1 | 0,5 |
| Baik | 176 | 91,2 |
| Istimewa | 16 | 8,3 |
| Total | 193 | 100,0 |

Sumber: Data Primer, 2013

Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Tabulasi Silang Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Ketahanan Fisik Siswa di SPN Batua Makassar, Sulawesi Selatan Tahun 2013

| | Ketahanan Fisik | | | | | | Total | |
|------------------------|-----------------|------------|------------|-------------|-----------|------------|------------|--------------|
| | Cukup | | Baik | | Istimewa | | n | % |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Status Gizi | | | | | | | | |
| Kurus | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 1 | 100,0 | 1 | 100,0 |
| Normal | 1 | 0,5 | 174 | 91,6 | 15 | 7,9 | 190 | 100,0 |
| <i>Overweight</i> | 0 | 0,0 | 2 | 100,0 | 0 | 0,0 | 2 | 100,0 |
| Aktivitas Fisik | | | | | | | | |
| Aktivitas Ringan | 1 | 0,5 | 176 | 91,2 | 16 | 8,3 | 193 | 100,0 |
| Total | 1 | 0,5 | 176 | 91,2 | 16 | 8,3 | 193 | 100,0 |

Sumber: Data Primer, 2013

Tabel 3. Hasil Uji *Spearman Correlation* antara Nilai IMT dan Nilai METs dengan Nilai Skala Penilaian Kesamaptaan Jasmani Siswa di SPN Batua Makassar, Sulawesi Selatan Tahun 2013

| Variabel Uji | N | Nilai Skala Kesamaptaan Jasmani | | |
|--------------------------------------|-----|---------------------------------|------------------------|------------------|
| | | Nilai Signifikan (p) | Koefisien Korelasi (r) | Ket. |
| Nilai IMT (kg/m ²) | 193 | 0,188 | -0,095 | Tidak signifikan |
| Nilai METs rata-rata aktivitas fisik | 193 | 0,818 | -0,017 | Tidak signifikan |

Sumber: Data Primer, 2013