

## HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIVITAS FISIK, STATUS GIZI DAN PRESTASI BELAJAR PESERTA DIDIK SMP SE-KECAMATAN NGAWEN

Zola Albert Dita Febryanto

email: [emha110295@gmail.com](mailto:emha110295@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The correlation between students at junior high school in Ngawen District's levels of physical activity, nutritional status, and academic achievement. PGRI Semarang University. This study aims to determine the relationship between the level of physical activity, nutritional status, and academic achievement of junior high school students in Ngawen District. This study uses a quantitative methodology and descriptive statistics for data analysis. Students from junior high schools throughout Ngawen District constitute the population of this study. The sample consisted of 88 junior high school students from Ngawen Regency. With personal correlation values between physical activity and student achievement at SMP Ngawen of 0.042 and 0.1793, there is no relationship between these two variables. The significant value (p) of 0.651 > 0.05 further supports this. The relationship between physical activity and learning achievement of junior high school students in Ngawen District has a personal correlation value of -0.346 > -0.1793, which means that there is a relationship between nutritional status and academic achievement. Significant results (p) of 0.000 ± 0.05 further support this. The findings of this study indicate that there is a negative correlation between junior high school student achievement and nutritional status in Ngawen District. By looking at the association coefficient of -0.346 which is low and negative, it can be said that the better the nutritional status, the decreased academic achievement. The determinant F value is 8.243 > F table 3.07, and a significance value of 0.000 < 0.05 is used to determine the test results. And 0.124 is the result of R count = 0.351 > R<sup>2</sup>. The conclusion of this study is that there is a relationship between physical activity, nutritional status and academic achievement of junior high school students in Ngawen District. It is hoped that further research can expand the population not only limited to junior high schools in Ngawen District and examine more thoroughly not only the variables of the level of physical activity, nutritional status and academic achievement, but also the need to add other variables.*

**Keywords:** Level of Physical Activity, Nutritional Status, Learning Achievement.

### Abstrak

Hubungan antara siswa SMP di Kecamatan Ngawen dengan tingkat aktivitas fisik, status gizi, dan prestasi akademik. Universitas PGRI Semarang. Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik, status gizi, dan prestasi akademik siswa SMP di Kecamatan Ngawen. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dan statistik deskriptif untuk analisis data. Siswa dari SMP di seluruh Kecamatan Ngawen merupakan populasi penelitian ini. Sampel terdiri dari 88 siswa SMP se-Kecamatan Ngawen. Dengan nilai korelasi personal antara aktivitas fisik dan prestasi belajar siswa SMP Ngawen sebesar 0,042 dan 0,1793, maka tidak terdapat hubungan dengan kedua variabel tersebut. Nilai signifikan (p) sebesar 0,651 > 0,05 semakin mendukung hal tersebut. Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar anak SMP se-Kecamatan Ngawen memiliki nilai korelasi personal sebesar -0,346 > -0,1793 yang berarti bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi akademik. Hasil signifikan (p) sebesar 0,000 < 0,05 semakin mendukung hal tersebut. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara prestasi belajar siswa SMP dan status gizi di Kecamatan Ngawen. Dengan melihat koefisien asosiasi sebesar -0,346 yang rendah dan negatif, maka dapat dikatakan semakin baik status gizi maka prestasi akademik menurun. Nilai F determinan 8,243 > F tabel 3,07, dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 yang digunakan untuk menentukan hasil tes. Dan 0,124 merupakan hasil R hitung = 0,351 > R<sup>2</sup>. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktivitas fisik, status gizi dan prestasi akademik siswa SMP se Kecamatan Ngawen. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperluas populasi tidak hanya terbatas di SMP se Kecamatan Ngawen dan mengkaji lebih teliti tidak hanya variabel tingkat aktivitas fisik, status gizi, dan prestasi belajar, tetapi juga perlunya penambahan variabel lain.

**Kata Kunci :** Tingkat Aktivitas Fisik, Status Gizi, Prestasi Belajar.

## **PENDAHULUAN**

Menurut WHO (2017), aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang disebabkan akibat otot rangka yang melibatkan pengeluaran energi. Menurut Kemenkes RI (2018), aktivitas fisik sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh dan mental serta untuk kualitas hidup supaya tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu dalam belajar, daya ingat dan kemampuan untuk membuat keputusan, kebugaran fisik yang dicapai melalui aktivitas fisik memiliki dampak yang signifikan terhadap produktivitas kerja dan belajar.

Hanya 17% siswa dari total 12.240 siswa yang memiliki kebugaran baik, 38% memiliki kebugaran sedang, dan 45% kurang kebugaran, menurut data hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia oleh Pusat Pembinaan Mutu Jasmani Kementerian Diknas di tahun 2015 yang dilakukan kepada seluruh siswa berbagai tingkat di 17 provinsi.

Masalah gizi yang paling rentan terkena adalah anak diusia remaja, khususnya remaja putri. Remaja dihadapkan pada berbagai masalah yang merugikan kesehatan dan gizinya. Perempuan muda dianggap rentan karena tiga alasan. Pertama, remaja memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak karena pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya meningkat. Kedua, penyesuaian asupan energi dan gizi diperlukan sebagai akibat dari perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Ketiga, kehamilan, keterlibatan olahraga, kecanduan obat-obatan dan alkohol, dan fakta bahwa banyak wanita muda makan berlebihan dan kemudian menjadi obesitas semuanya berkontribusi pada peningkatan kebutuhan energi dan nutrisi (Amelia, 2008). Pada kondisi tertentu, masalah gizi remaja putri merupakan bawaan dari masalah gizi masa kecilnya, seperti kekurangan zat besi (anemia) atau obesitas. Wanita muda menangani masalah ini dengan berbagai cara; misalnya, ketika obesitas, mereka sering melakukan diet untuk menurunkan berat badan.

Survei yang dilakukan OECD menggunakan program PISA menyebutkan Indonesia menempati urutan ke-74 dari 79 negara dalam kategori membaca, ke-73 dari 79 negara dalam kategori matematika, dan ke-71 dari 79 negara dalam kategori sains. Informasi ini mengarah pada kesimpulan bahwa Indonesia masih dalam posisi rendah, yang menunjukkan bahwa kualitas sistem pendidikan negara masih buruk.

Seseorang biasanya tumbuh lebih aktif selama tahap remaja ini juga. Remaja putri melakukan berbagai aktivitas fisik, mulai dari olahraga ringan hingga olahraga berat, sama seperti remaja pria. Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik populer yang dilakukan remaja. Kenaikan berat badan diakibatkan oleh asupan kalori yang berlebihan yang tidak seimbang dengan energi yang keluar. Dalam artian aktivitas fisik tidak dilakukan secara imbang dengan asupan yang masuk kedalam tubuh. Perubahan gaya hidup berdampak pada cara makan masyarakat yang dapat menimbulkan masalah gizi, diantaranya makanan tinggi lemak, tidak bernutrisi, tidak memiliki kandungan gizi dan kolesterol yang tinggi.

Kurangnya kesadaran gizi, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengingat komponen nutrisi dari makanan dan bagaimana nutrisi tersebut digunakan oleh tubuh, merupakan faktor lain yang berkontribusi terhadap masalah gizi pada remaja. Untuk menciptakan kerangka pemahaman yang solid terhadap kesehatan dan gizi, pemahaman tentang gizi juga proses kognitif yang diperlukan untuk menghubungkan pemahaman gizi terhadap perilaku makan. Pemahaman terhadap gizi remaja yang rendah ditunjukkan dengan kebiasaan makan yang tidak konvensional. Menurut penelitian Amelia (2008), remaja yang paham akan gizi dapat mengambil keputusan diet yang sesuai dengan kebutuhannya. Kebiasaan konsumsi makanan individu dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi seseorang. Selain itu, selera dan aspirasi remaja berdampak pada makanan yang mereka pilih.

## METODE PENELITIAN

Penelitian observasional analitik dengan teknik cross sectional digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian cross sectional melibatkan melihat beberapa populasi sekaligus. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP se Kecamatan Ngawen Kecamatan Blora.

## HASIL PENELITIAN

Nilai tertinggi 4332, minimum 400, rata-rata (mean) 1480,2833, median 900, dan standar deviasi 1088,46317 untuk analisis statistik deskriptif variabel tingkat aktivitas fisik siswa SMP di Ngawen Kecamatan secara keseluruhan. Tabel di bawah ini adalah hasil penelitian aktivitas fisik siswa SMP yang dilakukan di Kecamatan Ngawen.

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi siswa SMP di tingkat aktivitas fisik Kecamatan Ngawen.

Kelas Internal	Kategori	Frekuensi	Persentase
<600	Rendah	5	4,16%
>=600	Sedang	89	74,17%
>3000	Tinggi	26	21,67%
Total		120	100%

Sumber: Data observasi yang diolah, 2023

Berdasarkan tabel di atas maka diperoleh hasil aktifitas fisik peserta didik SMP se Kecamatan Ngawen secara keseluruhan mendapat nilai maksimum = 28,45 nilai minimum = 17,60 , rata-rata (*mean*) = 21,8896 , *median* = 21,4250 , standar deviasi = 2,60003. Deskripsi hasil penelitian aktivitas fisik peserta didik SMP seKecamatan Ngawen dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Status Gizi peserta didik SMP seKecamatan Ngawen

Kategori	Kelas Internal	Frekuensi	Persentase
Sangat Kurus	< -3 SD	0	0%
Kurus	-3 SD sampai dengan < -2 SD	8	6,67%
Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD	97	80,83%
Gemuk	> 1 SD sampai dengan 2 SD	11	9,17%
Obesitas	> 2 SD	4	3,33%

Sumber: Data observasi diolah, 2023

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dilihat semua karakteristik aktivitas fisik siswa SMP Ngawen menunjukkan nilai maksimum 98, nilai minimum 70, mean (mean) 84,2117, median 88, dan standar deviasi 8,01701. Hasil penelitian aktivitas diuraikan Tabel di bawah ini menunjukkan kondisi fisik siswa SMP di Kecamatan Ngawen.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar peserta didik SMP seKecamatan Ngawen

<b>Kelas Internal</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
< 74	Kurang	34	28,33%
75-89	Cukup	54	45%
>=90	Baik	32	26,67%
<b>Total</b>		<b>120</b>	<b>100%</b>

Sumber: data observasi yang diolah, 2023

## **PEMBAHASAN**

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mungkin ada atau mungkin tidak ada hubungan antara tingkat latihan fisik siswa sekolah menengah pertama di Kecamatan Ngawen dan prestasi akademik mereka. Karena tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dan prestasi belajar pada siswa SMP di Kecamatan Ngawen, maka hubungan latihan fisik terhadap prestasi belajar memiliki nilai korelasi personal sebesar  $0,042 < 0,1793$ . Nilai signifikan (p) sebesar  $0,651 > 0,05$  semakin mendukung hal tersebut. Menurut temuan penelitian, tidak terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik siswa SMP di Kecamatan Ngawen dengan prestasi akademik mereka. Terlihat jelas dari temuan koefisien korelasi bahwa korelasinya positif, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara prestasi akademik siswa SMP di Kecamatan Ngawen dan tingkat aktivitas fisik mereka.

Menurut temuan penelitian, mungkin ada atau tidak adanya hubungan status gizi siswa SMP SE Kecamatan Ngawen dengan prestasi akademik. Hubungan aktivitas fisik dan prestasi belajar siswa di SMP SE Kecamatan Ngawen memiliki nilai korelasi personal sebesar  $-0,346 > -0,1793$  hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi dan prestasi akademik. Hasil signifikan (p) sebesar  $0,000 < 0,05$  semakin mendukung hal ini. Berdasarkan temuan penelitian, status gizi dan prestasi akademik siswa SMP di Kecamatan Ngawen berkorelasi negatif.

Hasil uji *chi square* mendukung hipotesis bahwa ada hubungan antara prestasi akademik dengan kelelahan. Hasil uji *chi square* mendukung hipotesis adanya keterkaitan antara motivasi belajar dan prestasi akademik berhubungan. Hasil uji *chi square* mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan antara tingkat prestasi akademik dengan latihan fisik. Kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik semuanya berdampak pada seberapa baik prestasi akademik siswa.

Berdasarkan hasil koefisien korelasi, juga terlihat bahwa hubungannya rendah dan negatif, yang berarti semakin tinggi keadaan gizi seseorang maka kemampuan belajarnya menurun (koefisien korelasi: -0,346). Hal tersebut dikarenakan adanya kesinambungan yang berlawanan namun saling melengkapi. Dalam artian siswa yang memiliki pola makan yang buruk juga akan mempengaruhi prestasi belajarnya di sekolah.

Menurut temuan penelitian, mungkin ada atau tidak ada hubungan antara siswa di SMP SE di Kecamatan Ngawen dengan tingkat aktivitas fisik, status gizi, dan prestasi akademik. Nilai F hitung  $8,243 > F$  tabel 3,07 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 digunakan untuk menginterpretasikan hasil pengujian. Dan 0,124 merupakan hasil R hitung =  $0,351 > R^2$ . Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara prestasi belajar siswa SMP dengan tingkat aktivitas fisik dan status gizi di Kecamatan Ngawen (Y).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Dapat disimpulkan temuan penelitian yang dilakukan pada siswa SMP di Kecamatan Ngawen dan sesuai dengan rumusan masalah saat ini:

1. Tidak ada hubungan antara tingkat latihan jasmani siswa SMP di Kecamatan Ngawen dengan prestasi akademiknya. Nilai korelasi personal aktivitas fisik dan prestasi belajar adalah 0,0420.1793, hal ini berarti bahwa tidak terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut bagi siswa di SMP se Kecamatan Ngawen. Nilai signifikan ( $p$ ) sebesar  $0,651 > 0,05$  semakin mendukung hal tersebut.
2. Status gizi dan prestasi akademik siswa SMP di Kecamatan Ngawen berkorelasi negatif. Keterkaitan antara status gizi siswa SMP di Kecamatan Ngawen dan prestasi akademik. Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa di SMP se Kecamatan Ngawen

memiliki nilai korelasi personal sebesar  $-0,346 > -0,1793$  yang berarti bahwa terdapat hubungan status gizi dan prestasi akademik. Nilai signifikan ( $p$ ) sebesar  $0,000 < 0,05$  juga mendukung hal ini.

3. Prestasi belajar siswa SMP di Kecamatan Ngawen berkorelasi dengan derajat aktivitas fisik dan status gizi. Nilai  $F$  estimasi  $8,243 > F$  tabel  $3,07$ , dan memiliki nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , untuk menentukan hasil pengujian. Dan  $R$  hitung =  $0,351 > R^2$  memiliki nilai  $0,124$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin (2013). *Penilaian Pembelajaran*. PT Remaja Rosdakarya di Bandung
- Astuti, Puji (2019). *Pengaruh Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Unnes Tahun 2019*. Teknobuga, Volume 7 Nomor 2.
- Blaydes (2012). *Apakah Latihan Meningkatkan Kecerdasan?* Vol. 19, No.3, *Majalah Aktif dan Sehat*.
- CDC. (2015). dari [https://www.cdc.gov/heartdisease/coronary\\_ad.htm](https://www.cdc.gov/heartdisease/coronary_ad.htm): Penyakit Arteri Koroner
- Djamarah dan Syaiful (2012). *studi psikologi*. Rineka Cipta dari Jakarta.
- John F. Tanner dan F. Robert Dwyer (2001). *Menghubungkan strategi, relasi, dan pembelajaran dalam pemasaran bisnis*. edisi yang bersifat global. McGraw-Hill, Singapura.
- Herdyanto. (2019). *Hubungan antara prestasi belajar IPS siswa di SD Negeri 2 Badransari tahun pelajaran 2019–2020 dengan minat belajar*. Tesis. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) di metro
- Hidayat, A. A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kemenkes RI. (2019). *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. 8(5), 55.
- Maesaroh, Siti. (2013). *Peranan Metode Pembelajaran Terhadap Minat Dan Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam*. *Jurnal Kependidikan*. Vol. 1 No. 1
- Mawarni, Fitriyana. (2019). *Peningkatan Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Materi Pokok Teks Eksposisi di Kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Sembawa Kecamatan Banyuasin*. *Jurnal Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia*. Vol 9 No 2
- National Heart Lung & Blood Institute. (2015). *Coronary Heart Disease*. Retrieved March 22, 2021, from <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/coronary-heart-disease>