



## Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Sisiwa Di SMA Negeri 8 Maros

Yahya<sup>1\*</sup>, Andi Rahmaniar MB<sup>2</sup>, Musdalifah Syamsul<sup>3</sup>, Syafruddin<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> STIKes Salewangan Maros, Indonesia

Alamat : Taroda, Kec. Turikale, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan 90516

Corresponding: [yhy290102@gmail.com](mailto:yhy290102@gmail.com)

**Abstract.** *Physical fitness plays an important role in supporting students' academic achievement and is influenced by physical activity and nutritional status. Lack of physical activity may reduce endurance, while both undernutrition and overnutrition can affect fitness levels. This study aimed to determine the relationship between physical activity and nutritional status with physical fitness levels among students at SMA Negeri 8 Maros. This quantitative research with a cross-sectional design involved 80 students selected through purposive sampling. Physical activity was measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), nutritional status was assessed based on Body Mass Index-for-Age (BMI/A), and physical fitness was measured using the beep test. Data were analyzed with the Spearman Rank correlation test. There was a significant relationship between physical activity and physical fitness ( $p = 0.013$ ;  $r = 0.277$ ) with a weak positive correlation. Nutritional status also showed a significant relationship with physical fitness ( $p = 0.000$ ;  $r = -0.405$ ) with a moderate negative correlation. Physical activity and nutritional status are related to the physical fitness level of students at SMA Negeri 8 Maros.*

**Keywords:** *Physical Activity, Nutritional Status, Physical Fitness*

**Abstark.** Kebugaran jasmani berperan penting dalam menunjang prestasi belajar siswa dan dipengaruhi oleh aktivitas fisik serta status gizi. Aktivitas fisik yang kurang dapat menurunkan daya tahan tubuh, sedangkan gizi kurang maupun gizi lebih dapat memengaruhi tingkat kebugaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 8 Maros. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* ini melibatkan 80 siswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire), status gizi dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh/U (IMT/U), dan kebugaran jasmani dengan menggunakan *beep test*. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani ( $p = 0,013$ ;  $r = 0,277$ ) dengan arah positif lemah. Selain itu, status gizi juga berhubungan signifikan dengan kebugaran jasmani ( $p = 0,000$ ;  $r = -0,405$ ) dengan arah negatif sedang. Aktivitas fisik dan status gizi berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 8 Maros.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Status Gizi, Kebugaran Jasmani

### 1. LATAR BELAKANG

Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk). Remaja merupakan calon pemimpin dan penggerak pembangunan di masa depan (Kemenkes, 2018).

Kebugaran jasmani, dalam perspektif medis, diartikan sebagai kemampuan fungsional seseorang untuk melaksanakan tugas-tugas tertentu secara optimal. Sementara itu, dari sudut pandang fisiologis, kebugaran jasmani merujuk pada kondisi fisik individu yang memungkinkan pelaksanaan tugas spesifik dengan mengutamakan aspek kecepatan dan daya tahan. Secara umum, kebugaran jasmani juga dapat dipahami sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas fisik maupun psikologis tanpa mengalami kelelahan yang

berlebihan, serta tetap memiliki cadangan energi untuk melanjutkan aktivitas lainnya pada waktu luang (Fadilah & Adriani, 2023).

Pengukuran kebugaran jasmani yang dilakukan tahun 2023 di 34 provinsi terhadap 1.578 anak usia 10-15 tahun menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani anak Indonesia sangat memprihatinkan. Mereka yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori baik atau lebih sebanyak 6,79%. Sementara, yang memiliki kebugaran jasmani dengan kategori kurang dan kurang sekali sebanyak 77,12%. Kondisi yang lebih memprihatinkan terjadi pada 3.820 remaja usia 16-30 tahun memiliki kebugaran jasmani kategori baik atau lebih sebesar 5,04%. Sementara itu, remaja yang memiliki kebugaran jasmani kategori kurang dan kurang sekali sebesar 83,55% (kemenpora, 2023).

Manusia pada umumnya selalu melakukan aktivitas. Tingkat kebugaran jasmani adalah salah satu hal yang dipengaruhi dari adanya aktivitas manusia. Beberapa aktivitas fisik seperti lari pagi, senam, dan bermain adalah beberapa contoh aktivitas fisik yang menunjang kebugaran jasmani seseorang (Efendi & Widodo, 2021).

Aktivitas fisik secara luas diartikan sebagai olahraga sehari-hari, pekerjaan, aktivitas di waktu luang, dan transportasi aktif. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja (Cristanto, Saptiningsih, & Maria, 2021). Aktivitas fisik terbagi menjadi tiga kelompok yaitu kegiatan ringan, kegiatan sedang, kegiatan berat (Prayugo & Hartati, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (kasyifa & Rafiluddim, 2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada remaja Sekolah Menengah Kejuruan di Semarang, dengan nilai  $p = 0,003 (< 0,05)$  dan koefisien korelasi  $r = 0,391$ . Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani remaja (Najibah & Wahyuni, 2020; Arisjulyanto et al., 2022).

Gizi adalah zat-zat yang ada dalam makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi untuk pertumbuhan badan. Gizi merupakan faktor penting untuk menciptakan sumber daya manusia masa depan yang berkualitas (Lestari, Tambunan, & Rizki M, 2022). Status gizi dapat diukur menggunakan beberapa metode pengukuran yaitu : antropometri, biokimia, klinis, biobisik, survei konsumsi pangan, statistik vital (Supriasa, Bakri, & Fajar, 2001).

Penelitian yang dilakukan oleh (Antoni, 2021) pada 34 orang sampel menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara status gizi dan kesegaran jasmani pada mahasiswa

Pendidikan Jasmani Universitas Islam Indragiri.

Study Pendahuluan yang diperoleh di SMAN 8 Maros pada siswa kelas X dan XI melalui pengukuran antropometri dan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa terdapat 46 siswa dengan kategori overweight dan 41 siswa dengan kategori obesitas. Kondisi overweight merupakan peringatan dini menuju obesitas, sedangkan obesitas merupakan kondisi yang lebih serius dengan risiko kesehatan yang tinggi, termasuk penurunan kebugaran jasmani dan peningkatan risiko penyakit tidak menular di usia muda.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran ilmiah mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani remaja, khususnya aktivitas fisik dan status gizi, sebagai dasar perencanaan intervensi kesehatan di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada remaja di SMAN 8 Maros, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi sekolah dan instansi terkait dalam upaya peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan remaja secara berkelanjutan

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA. Desain *cross-sectional* digunakan karena pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan pada satu waktu pengamatan.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 8 Maros, Kabupaten Maros, Provinsi Sulawesi Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 8 Maros. Sampel penelitian berjumlah 80 siswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Stratifikasi dilakukan berdasarkan tingkat kelas, kemudian sampel diambil secara acak dari setiap strata untuk memastikan keterwakilan responden secara proporsional.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik dan status gizi, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kebugaran jasmani. Aktivitas fisik diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), yang telah banyak digunakan dalam penelitian kesehatan untuk menilai tingkat aktivitas fisik individu. Status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), yang dihitung dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan responden. Tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan *beep test* untuk menilai daya tahan kardiorespirasi siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner, pengukuran antropometri, serta tes kebugaran jasmani. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara univariat untuk

menggambarkan karakteristik responden dan secara bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel penelitian. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi Spearman Rank, dengan tingkat kemaknaan ( $\alpha$ ) sebesar 0,05

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil

Penelitian ini dilakukan di SMAN 8 Maros, yang terletak di Kabupaten Maros, Provinsi Sulawesi Selatan. Sekolah ini berada di kawasan semiperkotaan dan merupakan bagian dari wilayah kerja Dinas Pendidikan Provinsi Sulawesi Selatan. Lokasi ini dipilih karena jumlah remaja di tingkat sekolah menengah atas cukup tinggi, serta adanya indikasi awal mengenai kasus kelebihan berat badan yang diperoleh melalui observasi lapangan oleh peneliti.

#### 1) Karakteristik responden

Data karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, kebugaran, aktivitas fisik, satus gizi. Adapun hasil analisis univariat sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi responden menurut umur

| Variabel               | N  | %    |
|------------------------|----|------|
| <b>Umur</b>            |    |      |
| 15 tahun               | 10 | 12,5 |
| 16 tahun               | 45 | 56,3 |
| 17 tahun               | 25 | 31,3 |
| <b>Jenis Kelamin</b>   |    |      |
| Laki laki              | 29 | 36,3 |
| Perempuan              | 51 | 63,7 |
| <b>Kebugaran</b>       |    |      |
| Kurang sekali          | 30 | 37,5 |
| Kurang                 | 21 | 26,3 |
| Sedang                 | 18 | 22,5 |
| Baik                   | 11 | 13,8 |
| <b>Aktivitas fisik</b> |    |      |
| Ringan                 | 7  | 8,8  |
| Sedang                 | 54 | 67,5 |
| Berat                  | 19 | 23,8 |
| <b>Status gizi</b>     |    |      |
| Normal                 | 57 | 71,3 |
| Overweight             | 12 | 15   |
| Obesitas               | 11 | 13,8 |

Berdasarkan data pada Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (56,3%), diikuti usia 17 tahun (31,3%) dan 15 tahun (12,5%), dengan komposisi jenis kelamin didominasi oleh perempuan (63,7%) dibandingkan laki-laki (36,3%). Tingkat kebugaran responden sebagian besar berada pada kategori kurang sekali (37,5%) dan kurang (26,3%), sementara yang memiliki kebugaran sedang dan baik masing-

masing sebesar 22,5% dan 13,8%. Berdasarkan aktivitas fisik, mayoritas responden melakukan aktivitas fisik sedang (67,5%), diikuti aktivitas berat (23,8%) dan ringan (8,8%). Dari sisi status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi normal (71,3%), sedangkan sisanya tergolong overweight (15%) dan obesitas (13,8%), yang menunjukkan masih terdapat proporsi responden dengan masalah gizi berlebih.

## 2) Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani

Tabel 2. Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani

| Aktivitas fisik | Kebugaran Jasmani |             |           |             |           |             |           |             |           | Nilai p | Nilai r |
|-----------------|-------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|---------|---------|
|                 | Kurang sekali     |             | Kurang    |             | Sedang    |             | Baik      |             | jumlah    |         |         |
|                 | n                 | %           | n         | %           | n         | %           | n         | %           | n         |         |         |
| Ringan          | 4                 | 57,1        | 2         | 28,6        | 1         | 14,3        | 0         | 0           | 7         | 0,013   | 0,277   |
| Sedang          | 22                | 40,7        | 14        | 25,9        | 13        | 24,1        | 5         | 9,3         | 54        |         |         |
| Berat           | 4                 | 21,1        | 5         | 26,3        | 4         | 21,1        | 6         | 31,6        | 19        |         |         |
| <b>Total</b>    | <b>30</b>         | <b>37,5</b> | <b>21</b> | <b>26,3</b> | <b>18</b> | <b>22,5</b> | <b>11</b> | <b>13,8</b> | <b>80</b> |         |         |

Berdasarkan Tabel 2. diatas menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan dengan kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 4 orang (57,1%), responden dengan aktivitas fisik sedang dengan kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 22 orang (40,7%), responden dengan aktivitas fisik berat dengan kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 4 orang (21,1%), responden dengan aktivitas fisik ringan dengan kebugaran jasmani kurang sebanyak 2 orang (28,6%), responden dengan aktivitas fisik sedang dengan Tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 14 orang (25,9%), responden dengan aktivitas fisik berat dengan kebugaran jasmani kurang sebanyak 5 orang (26,3%), responden dengan aktivitas fisik ringan dengan Kebugaran jasmani sedang sebanyak 1 oraang (14,3%), responden dengan aktivitas fisik sedang dengan Kebugaran jasmani sedang sebanyak 13 Orang (24,1%), responden dengan aktivitas fisik berat dengan Kebugaran jasmani sedang sebanyak 4 orang (21,1%), responden dengan aktivitas fisik ringan dengan Kebugaran jasmani baik sebanyak 0 (0,0%), responden dengan aktivitas fisik sedang dengan Kebugaran jasmani baik sebanyak 5 orang (9,3%), responden dengan aktivitas fisik berat dengan Kebugaran jasmani baik sebanyak 6 orang (31,6%) .

Hasil uji spearman rank menunjukkan nilai p value sebesar 0,013 dan nilai r sebesar 0,277 yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan Tingkat kebugaran jasmani. Hubungan positif yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik maka Kebugaran jasmani cenderung meningkat dan sebaliknya jika aktivitas fisik

semakin rendah maka kebugaran jasmani cenderung menurun.

### 3) Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani

Tabel 3. Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani

| Status Gizi  | Kebugaran jasmani |             |           |             |           |             |           |             |           | Nilai p | Nilai r |
|--------------|-------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|---------|---------|
|              | Kurang sekali     |             | Kurang    |             | Sedang    |             | Baik      |             | jumlah    |         |         |
|              | N                 | %           | n         | %           | n         | %           | n         | %           | n         |         |         |
| Normal       | 15                | 26,3        | 16        | 28,1        | 16        | 28,1        | 10        | 17,5        | 57        | 0,000   | -,40    |
| overweight   | 5                 | 41,7        | 4         | 33,3        | 2         | 16,7        | 1         | 8,3         | 12        |         |         |
| obesitas     | 10                | 90,9        | 1         | 9,1         | 0         | 0,0         | 0         | 0,0         | 11        |         |         |
| <b>Total</b> | <b>30</b>         | <b>37,5</b> | <b>21</b> | <b>26,3</b> | <b>18</b> | <b>22,5</b> | <b>11</b> | <b>13,8</b> | <b>80</b> |         |         |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden dengan status gizi normal dengan kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 15 orang (26,3%), responden dengan status gizi overweight dengan kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 5 orang (42,7%), responden dengan status gizi obesitas dengan kebugaran jasmani kurang sekali sebanyak 10 orang (90,9%), responden dengan status gizi normal dengan kebugaran jasmani kurang sebanyak 16 orang (28,1%), responden dengan status gizi overweight dengan kebugaran jasmani kurang sebanyak 4 orang (33,3%), responden dengan status gizi obesitas dengan kebugaran jasmani kurang sebanyak 1 orang (9,1%), responden dengan status gizi normal dengan kebugaran jasmani sedang sebanyak 16 orang (28,1%), responden dengan status gizi overweight dengan kebugaran jasmani sedang sebanyak 2 orang (16,7%), responden dengan status gizi obesitas dengan kebugaran jasmani sedang sebanyak 0 orang (0,0%). Responden dengan status gizi normal dengan kebugaran jasmani baik sebanyak 10 orang (17,5%), responden dengan status gizi overweight dengan kebugaran jasmani baik sebanyak 1 orang (8,3%), responden dengan status gizi obesitas dengan kebugaran jasmani baik sebanyak 0 orang (0,0%).

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan p value sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan Kebugaran jasmani. Adapun interpretasi koefisien korelasi r sebesar -,405 menunjukkan bahwa hubungan negatif sedang antara status gizi dengan kebugaran jasmani yang artinya semakin tinggi status gizi seseorang (overweight atau obesitas) maka kebugaran jasmani cenderung semakin menurun, sebaliknya jika status gizi semakin mendekati normal maka kebugaran jasmani cenderung lebih baik.

## b. Pembahasan

### 1) Hubungan aktivitas fisik dengan Tingkat kebugaran jasmani

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi kebugaran jasmani responden menurut kategori aktivitas fisik menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan sebagian besar memiliki kebugaran jasmani kurang sekali (57,1%), diikuti kategori kurang (28,6%), dan sedang (14,3%), serta tidak ada yang masuk kategori baik (0%). Pada responden dengan aktivitas fisik sedang, proporsi terbesar juga berada pada kebugaran jasmani kurang sekali (40,7%), diikuti kurang (25,9%), sedang (24,1%), dan baik (9,3%). Sedangkan pada responden dengan aktivitas fisik berat, persentase tertinggi justru berada pada kebugaran jasmani baik (31,6%), diikuti kurang (26,3%), kurang sekali (21,1%), dan sedang (21,1%).

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai p value 0,013 dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,277, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, maka kebugaran jasmani cenderung meningkat. Sebaliknya, apabila aktivitas fisik semakin rendah, maka kebugaran jasmani cenderung menurun.

#### Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi kebugaran jasmani responden menurut status gizi menunjukkan bahwa pada responden dengan status gizi normal, proporsi terbesar berada pada kategori kebugaran jasmani sedang (28,1%) dan kurang (28,1%), diikuti kurang sekali (26,3%), serta baik (17,5%). Pada responden dengan status gizi overweight, proporsi terbesar terdapat pada kategori kurang sekali (42,7%), diikuti kurang (33,3%), sedang (16,7%), dan baik (8,3%). Sementara itu, pada responden dengan status gizi obesitas, sebagian besar berada pada kategori kebugaran jasmani kurang sekali (90,9%), diikuti kurang (9,1%), dan tidak ada yang memiliki kebugaran jasmani sedang maupun baik (0%).

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan p value sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan Kebugaran jasmani. Adapun interpretasi koefisien korelasi r sebesar -,405 menunjukkan bahwa hubungan negatif sedang antara status gizi dengan kebugaran jasmani yang artinya semakin tinggi status gizi seseorang (overweight atau obesitas) maka kebugaran jasmani cenderung semakin menurun, sebaliknya jika status gizi semakin mendekati normal maka kebugaran jasmani cenderung lebih baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningtyas & Rakhma (2024) bahwa hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani pada

mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nilai  $p$  value sebesar 0,022.

## 2) Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani

Hasil uji Spearman Rank pada penelitian ini menunjukkan nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani. Temuan ini menegaskan bahwa status gizi merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada responden. Dengan demikian, variasi status gizi yang dimiliki individu berpotensi memengaruhi kemampuan fisik dan daya tahan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,405$  menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan sedang antara status gizi dan kebugaran jasmani. Hubungan negatif ini mengandung makna bahwa peningkatan status gizi ke arah overweight dan obesitas cenderung diikuti oleh penurunan tingkat kebugaran jasmani. Sebaliknya, individu dengan status gizi yang mendekati normal umumnya memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan status gizi berperan penting dalam mendukung fungsi fisik tubuh secara optimal.

Secara fisiologis, individu dengan status gizi berlebih cenderung memiliki persentase lemak tubuh yang lebih tinggi, yang dapat menghambat efisiensi kerja sistem kardiovaskular dan muskuloskeletal. Beban tubuh yang berlebih meningkatkan kebutuhan energi saat bergerak, sehingga individu lebih mudah mengalami kelelahan dan memiliki kapasitas aerobik yang lebih rendah. Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa responden dengan status gizi overweight dan obesitas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi normal (Rofi'i & Su'udi, 2023; Marine & Adiningsih, 2015).

Hubungan antara status gizi dan tingkat kebugaran fisik telah banyak dilaporkan dalam berbagai penelitian dengan hasil yang konsisten menunjukkan adanya korelasi yang bermakna. Status gizi yang umumnya diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan indikator penting yang mencerminkan keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Kondisi status gizi yang optimal berperan dalam mendukung fungsi fisiologis tubuh, termasuk kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, dan daya tahan fisik, yang secara keseluruhan menentukan tingkat kebugaran fisik seseorang.

Bukti empiris mengenai kekuatan hubungan tersebut diperkuat oleh hasil meta-analisis yang melaporkan adanya korelasi sedang antara status gizi dan kebugaran fisik



dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,438$ , yang menunjukkan bahwa perbaikan status gizi berkaitan dengan peningkatan tingkat kebugaran fisik (Akkase et al., 2024). Temuan serupa juga dilaporkan dalam penelitian pada mahasiswa kedokteran, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara BMI dan tingkat kebugaran fisik ( $p = 0,013$ ), menegaskan bahwa variasi status gizi berpengaruh terhadap kapasitas fisik individu (Hakim et al., 2024).

Pada kelompok populasi yang berbeda, hubungan antara status gizi dan kebugaran fisik juga menunjukkan pola yang relatif konsisten. Penelitian pada atlet remaja menemukan adanya hubungan yang kuat antara status gizi dan kebugaran fisik, yang menegaskan pentingnya asupan nutrisi yang adekuat untuk mendukung performa fisik dan pencapaian prestasi olahraga (Gunawan et al., 2024). Sementara itu, studi pada siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa status gizi berkontribusi sebesar 25,2% terhadap variasi tingkat kebugaran fisik, yang mengindikasikan bahwa meskipun nutrisi memiliki peran penting, faktor lain seperti aktivitas fisik, pola hidup, dan lingkungan juga turut memengaruhi kebugaran (Mappaompo & Sudirman, 2023).

Secara lebih luas, remaja dengan status gizi normal cenderung memiliki tingkat kebugaran fisik yang lebih baik serta performa yang lebih optimal dalam kegiatan pendidikan jasmani dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi kurang atau berlebih. Hal ini menegaskan bahwa pemeliharaan status gizi yang seimbang merupakan faktor kunci dalam mendukung kesehatan, kebugaran, dan kapasitas fungsional remaja secara menyeluruh (Maruszczak et al., 2023). Temuan-temuan tersebut memperkuat pentingnya intervensi berbasis gizi sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kebugaran fisik pada populasi usia sekolah.

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa menjaga status gizi dalam rentang normal merupakan langkah penting untuk mendukung kebugaran jasmani yang optimal. Intervensi berupa edukasi gizi seimbang dan promosi aktivitas fisik teratur perlu ditingkatkan, khususnya pada kelompok usia remaja. Dengan demikian, diharapkan kebugaran jasmani dapat ditingkatkan sekaligus mencegah terjadinya masalah gizi berlebih yang berdampak negatif terhadap kesehatan.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang lemah namun signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka kebugaran jasmani cenderung semakin baik, serta terdapat hubungan negatif sedang dan signifikan antara status gizi dengan

kebugaran jasmani, yang mengindikasikan bahwa siswa dengan status gizi berlebih seperti overweight dan obesitas cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan siswa dengan status gizi normal; oleh karena itu, aktivitas fisik dan status gizi merupakan faktor penting dalam menentukan kebugaran jasmani siswa, sehingga disarankan agar sekolah meningkatkan fasilitas aktivitas fisik melalui program olahraga terstruktur serta memberikan edukasi gizi secara berkelanjutan, dan bagi peneliti selanjutnya dianjurkan untuk mengkaji faktor lain seperti pola tidur, tingkat stres, dan asupan gizi harian serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti studi longitudinal, guna memperoleh gambaran hubungan kausal yang lebih komprehensif

## DAFTAR REFERENSI

- Akkase, A., Husnul, D., Sulaeman, S., Wahid, W. M., & Jayadilaga, Y. (2024). *Meta-analysis study: The relationship between nutritional status and physical fitness*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4911434/v1>
- Antoni, P. (2021). Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Indragiri. *Jurnal Olahraga Indragiri*.
- Arisjulyanto, D., Ikhtiar, R. W., & Akbar, M. (2022). Application of health promoting university to students' knowledge about the importance of physical activity. *Jurnal Eduhealth*, 13(2), 694–698.
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Maria. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan pencegahan hipertensi pada usia dewasa muda: Literature review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*.
- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature review hubungan penggunaan gawai terhadap aktivitas fisik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Fadilah, T., & Adriani, D. (2023). Peran kadar hemoglobin pada kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*.
- Gunawan, R., Gemaël, Q. A., Aulia, D., Wijaya, H. H., & Setiawan, A. (2024). Relationship between nutritional status and physical fitness of players at SSB Kancil Mas Karawang aged 17 years. *Competitor*, 16(3), 815. <https://doi.org/10.26858/cjeko.v16i3.67203>
- Hakim, M. A., Prawiradilaga, R. S., & Achmad, S. (2024). Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran berdasarkan 6-minute walk test. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 4(1), 612–618. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v4i1.11254>
- Kasyifa, I. N., & Rafiluddin, M. Z. (2018). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Teknologi Medis dan Kesehatan Masyarakat*.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2023). *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga Tahun 2023*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Lestari, P. Y., Tambunan, T. N., & Rizki, M. (2022). Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*.
- Marine, D., & Adiningsih, S. (2015). Perbedaan pola konsumsi dan status gizi antara remaja dengan orang tua diabetes melitus dan non diabetes melitus. *Media Gizi Indonesia*, 10(2), 179–183.

- Mappaompo, M. A., & Sudirman, A. (2023). The relationship between nutritional status and the level of physical fitness of Sinjai 1 Public High School students. <https://doi.org/10.55927/eajmr.v2i11.6502>
- Maruszczak, K., Kielar, A., Kasprzak, M., Kasperek, W., & Kochman, M. (2023). Adolescents' nutritional status and its association with physical fitness, physical activity attitudes, and sleep duration. *Archives of Physiotherapy and Global Researches*, 26(1), 13–20. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.3004>
- Najibah, D. A. I. N., & Wahyuni, E. S. (2020). Hubungan perilaku sehat dengan kualitas hidup pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- Prayugo, N. Y., & Hartati, S. C. (2021). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik harian selama pandemi pada siswa kelas XI di SMKN 2 Buduran. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2).
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2001). *Penilaian status gizi*. Jakarta: EGC.
- Wahyuningtyas, P., & Rakhma, L. R. (2024). Hubungan asupan karbohidrat dan status gizi dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Multidisiplin*.