

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan fase transisi dari fase anak-anak menuju dewasa. Dimana pada fase ini terjadi perubahan mulai dari pertumbuhan dan perkembangan fisik hingga perkembangan psikososial (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Menurut WHO fase remaja di mulai dari rentang usia 10-19 tahun (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Pada masa ini remaja lebih banyak melakukan aktivitas fisik sehingga diperlukan daya tahan (*endurance*) yang baik (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016).

Daya tahan (*endurance*) merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan dalam waktu relatif lama dengan intensitas yang konstan dan dapat menentukan salah satu komponen kebugaran jasmani. Daya tahan dibagi menjadi dua yaitu daya tahan otot dan daya tahan jantung paru (*cardiorespiratory endurance*) (Suntoda, 2009).

Daya tahan otot adalah kesanggupan otot untuk mempertahankan aktivitasnya, statis maupun dinamis untuk waktu yang lama. Daya tahan otot dapat diukur dengan melakukan *sit ups*, *push ups* maupun *squat jumps* (Suntoda, 2009).

Daya tahan jantung paru (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan jantung dan paru-paru memberikan pasokan oksigen ke peredaran darah yang akan diedarkan ke seluruh tubuh selama melakukan aktivitas. Daya tahan jantung paru (*cardiorespiratory endurance*) dapat diukur dengan menggunakan volume oksigen maksimal (VO_{2max}) yaitu jumlah volume maksimal oksigen yang

diserap dan digunakan oleh seseorang selama melakukan kegiatan fisik (Debian,2016). Daya tahan merupakan unsur yang penting disamping kekuatan untuk mencapai prestasi.

Berdasarkan hasil penelitian Krisnawan Indrianto dalam Doa (2009) siswa SMP didapatkan prevalensi tingkat kebugaran kardiorespirasi katagori baik (25,62%), katagori cukup (13,14%), katagori kurang (46,28%).

Rendahnya tingkat kebugaran seseorang diakibatkan karena rendahnya dalam melakukan aktivitas fisik terutama pada anak perkotaan (Wihain, et al 2016 dalam Hidayatulloh dkk 2018). Zaman era milenial saat ini banyak kemudahan dapat diperoleh dalam melakukan suatu hal seperti bermain *games*, media sosial hingga aplikasi *star-up* di *gadget* yang membuat anak malas bergerak sehingga anak menjadi tidak aktif (Kent dan Valkes 2017 dalam Hidayatulloh dkk, 2018).

Seseorang memiliki kebugaran yang rendah, akan lebih mudah mengalami masalah kesehatan seperti terserangnya penyakit kronis lebih awal (Juhanis, 2013) dan mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas sehari-harinya, seperti belajar, bermain serta aktivitas fisik lainnya. Sehingga dapat menurunkan produktifitas pada proses belajar maupun aktivitas sehari-hari yang menyebabkan siswa disekolah (*intrakurikuler*) maupun diluar sekolah (*ekstrakurikuler*) tidak optimal dalam mencapai prestasi (Azizin, 2014). Berdsarkahan hasil penelitian Rismayanthi (2012), terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar.

Faktor penyebab dari daya tahan (*endurance*) diantaranya yaitu asupan makan, umur, jenis kelamin, status gizi, genetik, latihan fisik, aktivitas fisik, dan komposisi tubuh (Sahara, Nurmasari dan Aryu, 2019). Rokok juga dapat mempengaruhi daya tahan seseorang (Wiaro, 2013).

Asupan makanan berguna untuk melakukan segala aktivitas, untuk melakukan aktivitas tersebut tubuh membutuhkan energi yang cukup. Mengonsumsi makanan dipagi hari berguna untuk melakukan semua aktivitas siswa di sekolah mulai dari berpikir dan belajar hingga melakukan aktivitas lainnya (Astuti & Sulistyowati dalam Sulaksa, 2017).

Agar seorang siswa menjadi produktif di sekolah memerlukan daya tahan (*endurance*) yang baik untuk menunjang aktivitasnya. Untuk mendapatkan daya tahan yang baik, asupan energi sarapan pagi merupakan hal terpenting untuk dilakukan. Mempunyai kebiasaan sarapan yang baik akan berpengaruh pada daya tahan (*endurance*) karena sarapan pagi menyumbang seperlima kalori dari total kebutuhan sehari (Rosida & Adi, 2017).

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Apabila seseorang mengonsumsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhannya maka akan mempengaruhi status gizinya (Par'i, 2016).

Berdasarkan penelitian Anggraeni tahun 2016, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan daya tahan jantung paru pada siswa putra kelas II SMP Negeri 3 Jati Agung. Menurut Pribis *et al* (2010) dalam Irdilla (2015) status gizi sangat berpengaruh terhadap daya tahan kardiorespiratory, dengan adanya peningkatannya indeks massa tubuh daya tahan kardiorespiratory akan semakin menurun.

Dengan begitu asupan energi sarapan pagi dan status gizi sangat penting untuk daya tahan (*endurance*) seseorang saat melakukan aktivitas sehari-harinya.

SMP Negeri 8 Cimahi merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di Leuwigajah, Kota Cimahi. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah sehat ditingkat provinsi, karena sekolah ini

terdapat kegiatan usaha kesehatan sekolah (UKS) yang aktif setiap tahunnya. Kegiatan tersebut seperti pembinaan kader kesehatan remaja oleh dinas kesehatan Kota Cimahi, pengukuran tinggi dan berat badan tiap tahun serta terdapat kegiatan pelatihan mengenai gizi untuk prestasi. Untuk mencapai sekolah yang sehat pengukuran daya tahan pada siswa sangat diperlukan karena daya tahan yang baik berguna untuk menunjang aktivitas dan prestasi siswa disekolah. SMP Negeri 8 Cimahi ini sebelumnya belum pernah dilakukan tes daya tahan dan belum pernah ada penelitian mengenai daya tahan pada siswa-siswanya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran asupan energi sarapan pagi, status gizi dengan daya tahan (*endurance*) khususnya daya tahan jantung paru (*cardiorespiratory endurance*) pada siswa SMP Negeri 8 Cimahi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran asupan energi sarapan pagi dan status gizi dengan daya tahan (*endurance*) pada siswa SMP Negeri 8 Cimahi?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan energi sarapan pagi, status gizi dengan daya tahan (*endurance*) pada siswa SMP Negeri 8 Cimahi.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran asupan energi sarapan pagi pada siswa SMP Negeri 8 Cimahi.
- b. Mengetahui gambaran status gizi pada siswa SMP Negeri 8 Cimahi.
- c. Mengetahui gambaran tingkat daya tahan (*endurance*) pada siswa SMP Negeri 8 Cimahi.
- d. Mengetahui gambaran asupan energi sarapan pagi dengan daya tahan (*endurance*) pada siswa SMP Negeri 8 Cimahi.
- e. Mengetahui gambaran status gizi dengan daya tahan (*endurance*) pada siswa SMP Negeri 8 Cimahi.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup ini mengenai asupan energi sarapan, status gizi dengan daya tahan (*endurance*) pada siswa SMP Negeri 8 Cimahi.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menabambah wawasan dan pengetahuan khususnya mengenai asupan energi sarapan, status gizi dan daya tahan (*endurance*) pada siswa SMP/ remaja awal (non atlet). Selain itu menerapkan ilmu yang telah dipelajari di Poltekkes Bandung Jurusan Gizi.

1.5.2 Bagi Poltekkes Bandung Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah, dan melengkapi sumber informasi khususnya mengenai asupan energi sarapan pagi, status gizi dan daya tahan (*endurance*) pada siswa SMP/ remaja awal (non atlet).

1.5.3 Bagi Siswa SMP Negeri 8 Cimahi

Menambah informasi dan pengetahuan gizi bagi siswa SMP sebagai remaja awal pentingnya asupan energi sarapan pagi, status gizi, terhadap daya tahan (*endurance*).

1.5.4 Bagi SMP Negeri 8 Cimahi

Dapat memberikan informasi kepada sekolah mengenai data asupan energi sarapan pagi, status gizi serta daya tahan (*endurance*) siswa SMP Negeri 8 Cimahi.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *food recall* untuk mengetahui asupan makanan saat sarapan pagi. Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini yaitu adanya perbedaan persepsi antara sampel dengan peneliti terhadap besar porsi yang dikonsumsi, makanan dan minuman jajanan yang dikonsumsi yang kurang diketahui oleh peneliti dan makanan yang tidak terstandar membuat peneliti sulit untuk diinterpretasikan.

Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti dapat menggunakan alat bantu saat wawancara yaitu *food model*, alat ini membuat sampel mengestimasi besar porsi makanan yang dikonsumsi lebih mudah sehingga persepsi antara sampel dan peneliti sama.