

HUBUNGAN KONSUMSI BUAH, SAYUR, DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD MUHAMMADIYAH AMBARKETAWANG 3

Rahmawati Cahya Ardittasari¹, Istinengtyas Tirta Suminar²
rhmwtchy@gmail.com¹, istinengtyas.ts@unisayogya.ac.id²
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Pendidikan jasmani disekolah memiliki peran memberikan dorongan kepada anak-anak dan remaja dalam melakukan aktivitas fisik yang dapat mengembangkan kebugaran jasmani secara langsung. Namun, aktivitas fisik yang diperoleh dari pembelajaran kurang menunjang para siswa untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Pada anak sekolah dasar aktivitas fisik banyak dilakukan dengan kegiatan bermain. Dengan segala permainan, baik permainan tradisional ataupun permainan modern dengan kemajuan teknologi saat ini untuk mengolah diri yang cukup bermanfaat bagi pengembangan motivasi dan prestasi seorang anak. Anak usia sekolah juga dianjurkan untuk konsumsi buah dan sayur agar tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi buah, sayur dan tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3. Jenis penelitian yaitu deskripsi korelasi dengan metode cross-sectional dengan populasi sebanyak 153. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Simple Random Sampling dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat signifikan 0,05 didapatkan 112 responden. Instrumen untuk mengetahui konsumsi buah dan sayur menggunakan Food Frequency Questionere (FFQ) didapatkan hasil konsumsi buah dan sayur berkategori kurang (63,4%), Kuesioner PAQ-C untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik didapatkan hasil aktivitas fisik ringan (48,2%) dan Harvard Step Up Test untuk kebugaran jasmani didapatkan hasil kebugaran jasmani cukup sebanyak (42%). Hasil uji statistik menggunakan uji Kendall Tau menunjukkan p-value > 0,05 yaitu 0,478 untuk konsumsi buah dan sayur dengan kebugaran jasmani sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dan sayur dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang3. Uji statistik untuk tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani menggunakan uji Kendall Tau menunjukkan p-value > 0,05 yaitu 0,166 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3.

Kata Kunci : Konsumsi Buah Dan Sayur; Tingkat Aktivitas Fisik; Kebugaran Jasmani.

ABSTRACT

School-based physical education programs play a part in motivating children and adolescents to engage in physical activities that directly improve their physical fitness. Physical activity that comes from learning, however, does not help pupils become physically fit. Children in elementary school mostly engage in play activities as a form of physical activity. All of the games—both classic and contemporary—use the latest technology advancements to grow themselves, which is highly advantageous for a child's motivation and success. School-age children are also encouraged to consume fruit and to maintain their health and prevent various diseases. This study aims to determine the relationship between fruit, vegetable consumption and physical activity levels and physical fitness in school-age children at SD (Elementary School) Muhammadiyah Ambarketawang 3. The research type was a correlation description using a cross-sectional approach with the population was 153. In this study, 112 respondents were selected using the Simple Random Sampling technique, which was determined using the Slovin formula with a significance level of 0.05. The instrument to determine fruit and vegetable consumption using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) obtained the results of fruit and vegetable consumption in the category of less (63.4%), the PAQ-C Questionnaire to determine the level of physical activity obtained the results of light physical

activity (48.2%), and the Harvard Step Up Test for physical fitness obtained the results of sufficient physical fitness (42%). The results of the statistical test using the Kendall Tau test showed a p-value > 0.05, which is 0.478 for fruit and vegetable consumption with physical fitness. Therefore, it can be concluded that there is no significant relationship between fruit and vegetable consumption and physical fitness in school-age children at SD Muhammadiyah Ambarketawang 3. The statistical test for the level of physical activity with physical fitness using the Kendall Tau test showed a p-value > 0.05, which is 0.166. Thus, it can be concluded that there is no significant relationship between the level of physical activity and physical fitness in school-age children at SD Muhammadiyah Ambarketawang 3.

Keywords: *Fruit And Vegetable Consumption; Physical Activity Level; Physical Fitness.*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah di jenjang Sekolah Dasar (SD) berusia antara 6-12 tahun merupakan salah satu kelompok yang memiliki masa perkembangan dan pertumbuhan yang pesat baik dari segi fisik, intelektual, mental, dan sosialnya. Pada tahap ini anak sekolah lebih mudah dikenali seperti pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, asupan makanan, serta pertumbuhan dan perkembangannya. Pertumbuhan adalah perubahan jumlah ukuran, maupun yang bisa diukur sedangkan perkembangan adalah bertambahnya kemampuan dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dengan pola yang teratur (Dungga, 2020). Anak sekolah juga perlu melakukan kebugaran jasmani dengan baik karena dapat memberikan daya konsentrasi yang tinggi saat melakukan aktivitas belajar (Ridwan, 2017).

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti serta memiliki cadangan energi yang bisa digunakan untuk berkegiatan diluar sehari-hari dan untuk beristirahat (Fadilah & Ekayanti, 2023). Menurut World Health Organization (WHO) kebugaran jasmani memiliki karakteristik yang dapat mempengaruhi performa olahraga dan kemampuan melakukan aktivitas dengan keterampilan tertentu. Kebugaran jasmani dan kesehatan akan meningkat jika melakukan aktivitas fisik yang terarah dan berkelanjutan (Singh et al., 2020). Hal ini juga diteliti oleh (Adhianto, 2023) yang memperlihatkan data kebugaran jasmani sebanyak 66 orang (99%) dengan kategori sangat rendah dan sebanyak 1 orang (1%) dalam kategori rendah.

Kebugaran jasmani biasanya dikaitkan dengan daya tahan tubuh kardiorespiratori berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam berkegiatan dan beraktivitas secara efektif tanpa disertai kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani yang baik pada seseorang diharapkan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih semangat serta berprestasi secara optimal. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan, daya konsentrasi serta ketersediaan tenaga untuk melakukan aktivitas belajar (Ridwan, 2017). Kebugaran jasmani yang rendah dapat berdampak pada kegiatan sehari-hari ketika melakukan aktivitas dan juga berdampak bagi kesehatan dan prestasi 3 belajar siswa (Adhianto, 2023).

Beberapa penyebab tingkat kebugaran jasmani dalam kategori rendah yaitu wilayah tempat tinggal siswa dan penyebab lain seperti rendahnya pengetahuan guru akan alat ukur kebugaran jasmani serta masyarakat yang tinggal di wilayah pesisir dengan mayoritas bekerja sebagai nelayan (Lambung, 2020). Pendidikan jasmani disekolah memiliki peran memberikan dorongan kepada anak-anak dan remaja dalam melakukan aktivitas fisik yang dapat mengembangkan kebugaran jasmani secara langsung. Namun, aktivitas fisik yang diperoleh dari pembelajaran kurang menunjang para siswa untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, siswa yang mampu mendapatkan kebugaran jasmani tentu bukan hanya berasal dari pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) saja, hal tersebut juga diperoleh dari berkegiatan di luar pembelajaran PJOK seperti bersepeda, berenang, berlari, sepak bola, dan lain-lain (Adhianto, 2023).

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Di Indonesia aktivitas fisik cenderung kurang, penyebab utama kurangnya aktivitas fisik yaitu terjadinya perubahan pola penyakit atau yang sering disebut dengan transisi epidemiologi yang ditandai dengan meningkatnya penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes, obesitas, dan lain-lain (Fitriani dkk, 2020). Dalam hal ini terdapat pada Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan, Bagian Kesembilan Kesehatan Olahraga pasal 80 dan pasal 81. Menurut (Ramadani Wansyaputri & Ekawaty, 2020) dengan kemajuan teknologi membuat anak semakin pasif dan memiliki perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi atau gaya hidup yang santai (sedentary lifestyle), anak akan memilih menghabiskan waktu didepan televisi atau bermain gadget. Rendahnya perilaku aktif berefek besar pada meningkatnya

kejadian obesitas diseluruh dunia (Indriani, 2020). Menurut WHO, proporsi obesitas anak saat ini mencapai tingkat mengkhawatirkan baik di negara maju maupun berkembang dan dapat menimbulkan permasalahan kesehatan yang berkontribusi pada penurunan kualitas. Dampak dari obesitas bukan hanya merusak estetika penampilan, namun juga menjadi presdiposisi atau pemicu faktor resiko berbagai penyakit tidak menular baik degenerative maupun kardiovaskular. Menurut data Riskesdas 2013 prevalensi overweight dan obesitas pada anak usia sekolah 5-12 tahun mencapai 18,8%.

Pada anak sekolah dasar aktivitas fisik banyak dilakukan dengan kegiatan bermain. Sedangkan hasil penelitian (Dungga, 2020) didapatkan aktivitas fisik anak dengan kategori tidak baik sebanyak 54,5% aktivitas fisik dengan baik sebanyak 45,5%. Maka dari itu, melihat kurangnya aktivitas fisik pada anak usia sekolah maka diperlukan upaya promotif yang ditujukan untuk memotivasi dan meningkatkan pengetahuan serta perilaku anak terhadap aktivitas fisik. Anak yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah supaya segera ditanggulangi dan diberikan atau dikenalkan solusi untuk meningkatkan aktivitas fisik. Hal tersebut juga dapat dilihat dari kebiasaan konsumsi makanan bergizi seperti buah dan sayur (Fitriani dkk, 2020).

Buah dan sayur pada umumnya memiliki kandungan rendah energi dan tinggi serat, vitamin, dan mineral. Meskipun memiliki kandungan kalori rendah, 6 konsumsi buah dan sayur memberikan kekayaan nutrisi yang dimiliki bagi tubuh kita. Selain itu, buah dan sayur memiliki sumber karbohidrat kompleks yang mengenyangkan. Konsumsi buah dan sayur juga menjadi salah satu cara untuk mengurangi dampak buruk kelebihan sodium. Dikarenakan konsumsi buah dan sayur dapat menyeimbangkan elektrolit tubuh (Nurlidyawati, 2015). World Health Organization (WHO) merekomendasikan konsumsi buah dan sayur untuk remaja sebanyak 400-600 gram per orang per hari sedangkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2023) menganjurkan anak usia sekolah untuk mengonsumsi buah-buahan dan sayuran sebanyak 300-400 gram per orang per hari. Adapun proporsi konsumsi buah dan sayur pada usia 10-14 tahun dengan tingkat konsumsi buah dan sayur yang kurang perhari dalam seminggu yaitu sebesar 96,8% (Hadi, 2023). Kurang dalam mengonsumsi buah dan sayur bisa berdampak bagi kesehatan tubuh seperti gangguan penglihatan, kolesterol darah meningkat, risiko kegemukan, kanker kolon, sembelit, dan lain-lain. Selain itu, dampak kesehatan lain bagi tubuh akibat kurangnya konsumsi buah dan sayur yaitu beresiko terkena penyakit degenerative seperti stroke, diabetes, kanker, hipertensi, dan obesitas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3 menurut kepala sekolah, siswanya kebanyakan membawa bekal mie instan atau lauk saja, jarang ditemukan siswa yang membawa sayur dan kebanyakan siswa lebih suka jajan daripada makan buah dan sayur. Dari pernyataan 7 siswa yang menjadi contoh sampel terdapat siswa yang menyukai konsumsi sayur dan buah, ada yang menyukai sayur saja dan buah jika sedang menginginkan, ada yang tidak menyukai sayur tetapi suka konsumsi buah. Sampel mengatakan jika tidak konsumsi buah dan sayur selalu merasa lemas namun ada juga yang mengatakan tidak merasa lemas, beberapa siswa yang tidak konsumsi buah dikarenakan jarang membeli dan siswa yang tidak sering konsumsi sayur dikarenakan sayur yang sudah dimasak ibu tidak disukainya. Siswa-siswi tersebut dalam sehari ada yang makan 1 kali hingga 5 kali. Untuk siswa yang sehari makan hingga 5 kali mengatakan sering makan sayur namun untuk buah tidak sering karena jarang membeli dan merasa lemas jika tidak konsumsi buah dan sayur. Untuk aktifitas fisik, ada yang mengatakan setelah pulang sekolah selalu pergi bermain dengan bermacam aktivitas seperti petak umpet, masak-masakan, ayunan, bersepeda, bermain bola dan lain-lain, ada juga yang hanya memilih menghabiskan waktu di depan televisi, bermain gadget, dan melakukan olahraga hanya disekolah saat ada mata pelajaran PJOK.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi dengan metode cross-sectional yaitu jenis metode yang dilakukan dalam satu kali waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas 4 sampai dengan kelas 6 yang berjumlah 153. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan probability sampling dengan teknik simple random sampling dengan kriteria inklusi antara lain usia 9-12 tahun atau kelas 4-6, sehat, dapat menulis dan membaca lancar, waktu tidur cukup perhari 9-11 jam, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu responden yang memiliki Riwayat penyakit sesak/jantung sehingga dari 153 populasi didapatkan responden berjumlah 112. Alat pengumpulan data menggunakan kuisisioner FFQ yang berisi 24 pertanyaan untuk mengetahui frekuensi konsumsi buah dan sayur dalam seminggu, kuisisioner PAQ-C ada 10 pertanyaan untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan selama satu minggu terakhir di waktu tertentu dan Harvard step up test untuk mengukur kapasitas umum tubuh dalam kebugaran jasmani. Instrumen penelitian tersebut sudah teruji validitas dan reliabilitas. Alat yang digunakan untuk Harvard step up test yaitu penggaris untuk mengukur ketinggian anak tangga, tangga, metronome, dan handphone. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik setiap variabel dalam penelitian. Analisis bivariat menggunakan uji Kendall Tau untuk mengetahui hubungan konsumsi buah dan sayur dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah. Uji statistik bivariat Kendall Tau juga digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah.. Jika p-value > 0,05 maka Ho diterima, artinya tidak ada hubungan. Jika p-value ≤ 0,05 maka Ho ditolak, artinya terdapat hubungan. Penelitian ini telah mendapat persetujuan Komisi Etik penelitia dari UNISA Yogyakarta dan telah memenuhi prinsip etik pada 7 Februari 2025 dengan Nomor Surat 4205/KEP-UNISA/II/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian meliputi karakteristik responden seperti jenis kelamin, usia, waktu tidur, selain itu juga terdapat frekuensi konsumsi buah dan sayur, tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, serta hasil uji statistik hubungan konsumsi buah, sayur, dan tingkat aktivitas fisik dengan kebuagran jasmani pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	56	50.0
- Perempuan	56	50.0
Usia		
- 9 Tahun	6	5.8
- 10 Tahun	35	31.3
- 11 Tahun	36	32.1
- 12 Tahun	35	31.3
Waktu Tidur		
- 9 jam	99	88.4
- 9,5 jam	4	3.6
- 10 jam	7	6.3
- 10,5 jam	1	0.9
- 11 jam	1	0.9

Penelitian ini dilakukan terhadap 112 responden siswa siswi kelas 4 sampai dengan kelas 6 di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3 pada semester gasal di bulan Februari 2025. Gambaran karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, dan waktu tidur. Berdasarkan Tabel 1. Diketahui bahwa responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 56 responden (50.0%) dan perempuan sebanyak 56 responden (50.0%) sebagian besar berusia 11 tahun sebanyak 36 responden (32.1%) dengan waktu tidur 9 jam sebanyak 99 responden (88.4%).

Tabel 2. Jumlah dan Frekuensi Konsumsi Buah dan Sayur

Konsumsi Buah dan Sayur	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Kurang	71	63.4
Cukup	41	36.6
Total	112	100.0

Berdasarkan tabel 2. Diketahui bahwa sebagian besar jumlah dan frekuensi konsumsi buah dan sayur responden dalam kategori kurang yaitu sebanyak 71 responden (63.4%).

Tabel 3. Tingkat Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Ringan	54	48.2
Sedang	39	34.8
Berat	13	11.6
Sangat Berat	6	5.4
Total	112	100,0

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori ringan yaitu sebanyak 54 responden (48.2%), Sedangkan untuk kategori sangat ringan pada responden tidak ditemukan atau tidak ada dalam hasil penelitian ini.

Tabel 4. Kebugaran Jasmani

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Jelek	11	9,8
Kurang	43	38,4
Cukup	47	42
Baik	7	6,3
Baik Sekali	4	3,6
Total	112	100,0

Berdasarkan tabel 4. Diketahui bahwa sebagian besar memiliki kebugaran jasmani yang cukup sebanyak 47 responden (42.0%) , 11 responden (9,8%) memiliki kebugaran jasmani ringan, 43 responden (38.4%) memiliki kebugaran jasmani kurang, 7 responden (6.3%) memiliki kebugaran jasmani baik, dan sebanyak 4 responden (3.6%) memiliki kebugaran jasmani baik sekali.

Tabel 5. Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kebugaran Jasmani pada Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3 (n=112)

Konsumsi Buah dan Sayur	Kebugaran Jasmani										Total	P-Value	Correlation Coefficient
	Sangat Jelek		Kurang		Cukup		Baik		Baik Sekali				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Kurang	9	8	27	24,1	27	24,1	6	5,3	2	1,7	112	0,478	0,063
Cukup	2	1,7	16	14,2	20	17,8	1	0,8	2	1,7			

Berdasarkan Tabel 5. Diketahui bahwa hasil uji statistik menggunakan Kendall Tau diperoleh nilai p-value > 0,05 yaitu 0,478 dengan correlation coefficient 0,063. Artinya tidak terdapat hubungan konsumsi buah dan sayur dengan kebugaran jasmani pada siswa-siswi SD Muhammadiyah Ambarketawang 3.

Tabel 6. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3 (n=112)

Aktivitas Fisik	Kebugaran Jasmani										Total	P-Value	Correlation Coefficient
	Sangat Jelek		Kurang		Cukup		Baik		Baik Sekali				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Sangat Ringan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	112	0,166	0,116
Ringan	7	6,25	23	20,5	18	16	4	3,5	2	1,78			
Sedang	3	2,67	14	12,5	19	17	2	1,78	0	0			
Baik	1	0,9	4	3,5	6	5,3	1	0,9	2	1,78			
Sangat Baik	0	0	2	1,78	4	3,5	0	0	0	0			

Berdasarkan Tabel 6. diketahui hasil uji statistik menggunakan Kendal Tau diperoleh nilai p-value > 0,05 yaitu 0,166 dengan correlation coefficient 0,116 yang artinya tidak terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3.

Pembahasan

1. Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3

Berdasarkan hasil penelitian (Tabel 2) konsumsi buah dan sayur pada siswa SD Muhammadiyah Ambarketawang 3 sebgain besar memiliki konsumsi buah dan sayur kurang yaitu sebanyak 71 anak (63,4%), serta 41 anak (36,6%) memiliki konsumsi buah dan sayur cukup. Dalam penelitian ini sayur yang paling banyak di konsumsi perhari adalah wortel dan kacang panjang dikarenakan jenis sayur ini dapat mudah ditemukan dan mengandung berbagai vitamin yang baik buat tubuh. Sedangkan buah yang paling banyak dikonsumsi yaitu buah apel, jeruk, dan pisang dikarenakan buah ini bisa dikonsumsi setiap hari tanpa menunggu musim buah. Buah tersebut dapat melancarkan pencernaan, menurunkan berat badan, dan dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurlidyawati pada tahun 2015 dimana paling banyak ditempati oleh anak dengan perilaku konsumsi buah dan sayur kurang sebanyak 136 responden (82,4%). Menurut (Nurlidyawati, 2015) bahwa masih rendahnya konsumsi buah dan sayur yang cukup bisa didasari oleh faktor lain seperti faktor pengetahuan. Kurangnya pengetahuan tentang bahan makanan akan menyebabkan seseorang salah dalam memilih makanan sehingga menurunkan tingkat konsumsi buah dan sayur yang akan berdampak pada masalah gizi lainnya. Perilaku konsumsi buah dan sayur yang kurang khususnya pada anak sekolah dapat berdampak terjadinya peningkatan kolesterol tubuh, menimbulkan gangguan penglihatan/mata, menurunkan kekebalan tubuh, meningkatkan resiko kanker kolon dan risiko sembelit. Selain itu, juga dapat mudah mengalami stress atau depresi, tekanan darah tinggi, gusi berdarah sariawan, gangguan penglihatan kolesterol darah, dan kanker. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur khususnya bagi anak sebagai generasi awal (Agustina, 2022). Selain itu, terdapat juga faktor lain yang mempengaruhi kurangnya mengonsumsi buah dan sayur pada anak yaitu faktor kesukaan dan ketersediaan sayur dan buah yang jarang dirumah (Kadek dkk, 2019). Adapun menurut (Mohammad dkk, 2015) faktor yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur selain ketersediaan buah dan sayur yaitu pendidikan orangtua dan pendapatan orangtua. Pendidikan orang tua yang semakin tinggi akan memilih makanan dengan kandungan gizi tinggi sehingga kebutuhan gizi anak terpenuhi dengan baik. Sedangkan konsumsi buah juga akan meningkat karena tingginya pendapatan cenderung diikuti dengan tingginya jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Dalam hal ini diharapkan orangtua memberikan contoh perilaku sehat seperti makan buah dan sayur yang dapat meningkatkan kemungkinan anak untuk makan lebih banyak buah dan sayur (Wirthlin, 2020).

Peneliti beransumsi bahwa anak yang kurang dalam konsumsi buah dan sayur dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang dimana terjadi peningkatan aktivitas. Hal tersebut membuat anak akan menjadi merasa lemas karena pada umumnya buah dan sayur memiliki kandungan yang rendah energi dan tinggi serat, vitamin, dan mineral. Selain itu, buah dan sayur merupakan sumber karbohidrat kompleks yang mengenyangkan.

2. Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3

Berdasarkan hasil penelitian (Tabel 3) Sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan responden dalam kategori ringan yaitu sebanyak 54 anak (48,2%), dalam kategori sedang sebanyak 39 responden (34,8%), kategori berat sebanyak 13 anak (11,6%), dan kategori sangat berat sebanyak 6 anak (5,4%). Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian (Kirana, 2022) dimana sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sangat ringan. Hal ini dikarenakan masih banyak anak dengan jarak rumah dan sekolah dekat namun masih diantar menggunakan sepeda motor oleh orangtuanya. Peneliti beransumsi bahwa aktivitas fisik adalah hal yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, dimana dapat diketahui saat ini anak cenderung lebih suka bermain gadget daripada beraktivitas seperti bermain kejar-kejaran, bersepeda, dan lainnya. Kurangnya aktivitas fisik pada anak dapat meningkatkan resiko obesitas dikarenakan tubuh kurang membakar energi yang tersimpan sehingga menyebabkan seseorang memiliki berat badan berlebih atau obesitas dalam jangka panjang yang dapat menimbulkan berbagai penyakit. Selain itu, ada beberapa faktor lain yang menghambat aktivitas fisik seperti faktor pribadi, sosial, dan lingkungan. Faktor pribadi seperti kurang tidur, stres, rasa sakit, kebosanan, dan kendala keuangan, sedangkan faktor sosial dan lingkungan yaitu dukungan dari orang-orang terdekat seperti orang tua dan teman, lingkungan yang membatasi aktivitas fisik seperti meningkatnya penggunaan sepeda motor.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan (Lagarinda dkk, 2024) aktivitas siswa didapatkan cenderung rendah dengan persentase 50,9%. Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan (Ekawaty dkk, 2020) bahwa dalam penelitiannya paling banyak anak dengan aktivitas fisik rendah. (Ekawaty dkk, 2020) menyatakan didapatkan anak sering duduk saat dirumah, tidak pernah berjalan kaki/bersepeda ke sekolah, kadang-kadang membawa tas berat ke sekolah, merasa sangat lelah sepulang sekolah, sering berkeringat sepulang sekolah. Sedangkan aktivitas dikala waktu luang didapatkan bahwa anak sering menonton televisi, bermain diluar dengan teman, kadang-kadang berjalan/bersepeda/berolahraga dan kadang bermain gadget.

3. Kebugaran Jasmani Pada Siswa di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3

Berdasarkan hasil penelitian (Tabel 4) bahwa siswa siswi di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3 sebagian besar memiliki kebugaran jasmani dalam kategori cukup yaitu sebanyak 47 anak (42%), kurang sebanyak 43 anak (38,4%), sangat jelek sebanyak 11 anak (9,8%), baik sebanyak 7 anak (6,3%), dan baik sekali sebanyak 4 anak (3,6%). Hasil penelitian ini berbeda dengan yang dilakukan (Fadilah & Ekayanti, 2023) yang dimana responden dalam kategori cukup hanya terdapat (15,5%). Menurut (Fadilah & Ekayanti, 2023) menyatakan bahwa kebugaran jasmani yang baik sangat bermanfaat bagi siswa karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar, tidak mudah mengantuk, lemas, dan tidak mudah lelah saat menjalani aktivitas sehari-hari. Peneliti beransumsi bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik akan membantu ketersediaan energi untuk melakukan aktivitas belajar. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hartanti & Mawarni, 2020) bahwa sebagian besar responden memiliki kebugaran jasmani cukup dengan presentase 75,9%. Kebugaran jasmani yang baik diharapkan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih semangat serta berprestasi secara optimal. Tinggi rendahnya prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh tingkat kebugaran jasmaninya. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki daya tahan, daya konsentrasi serta ketersediaan tenaga untuk melakukan aktivitas belajar (Ridwan dkk., 2017). Faktor lain yang

dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu faktor gadget karena dapat memberi dampak yang cukup besar semakin sering seseorang bermain dan berinteraksi dengan gadget, semakin rendah tingkat kebugaran jasmaninya. Pengaruh lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran fisik (Lagarinda dkk, 2024).

4. Hubungan Konsumsi Buah, Sayur, Dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani pada Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3

Berdasarkan hasil penelitian (Tabel 5) didapatkan hasil dari responden dengan total 112 sampel, sebanyak 71 sampel memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang kurang (63,4%). Hasil uji statistik menggunakan uji kendall's menunjukkan hasil p-value (Sig.) 0,478. Nilai tersebut menunjukkan p-value > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3 dengan nilai correlation coefficient 0,063.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fadilah & Ekayanti, 2023) dengan hasil tidak terdapat hubungan konsumsi buah dan sayur dengan kebugaran jasmani. Meskipun buah dan sayur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan (seperti vitamin, mineral, dan serat), kebugaran jasmani juga memerlukan aktivitas fisik yang teratur dan cukup untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Asri dkk., 2020) yang menyatakan bahwa tidak ada kecenderungan semakin banyak jenis sayur yang dikonsumsi maka kebugaran jasmani menjadi baik. karena dari 72 sampel sebagian besar memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan konsumsi sayur yang kurang yaitu sebanyak 56 sampel (77,8%). Menurut (Asri dkk., 2020) hal tersebut terjadi karena dipengaruhi faktor kesukaan dan ketersediaan sayur yang kurang/jarang dirumah.

Menurut (Hartanti & Mawarni, 2020) menyatakan bahwa sayur dan buah adalah sumber dari zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral yang mana diperlukan sebagai proses metabolisme energi. Apabila tubuh sampai kekurangan vitamin dan mineral, maka akan berpengaruh pada terganggunya metabolisme dan pembentukan energi yang mengakibatkan pada menurunnya kebugaran jasmani. Hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa hal tersebut disebabkan oleh data konsumsi buah dan sayur hanya dilihat dan diukur berdasarkan frekuensi pada saat penelitian berlangsung. Selain itu, kebugaran jasmani berkaitan erat dengan latihan daya tahan (aerobik) atau latihan kekuatan (anaerobik) yang melibatkan beban atau ketahanan sedangkan buah dan sayur tidak memberikan manfaat langsung dalam peningkatan kekuatan otot atau peningkatan kapasitas aerobik. Walaupun buah dan sayur mengandung antioksidan dan nutrisi yang dapat mengurangi peradangan dan mendukung pemulihan, tetapi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tubuh perlu dilatih secara aktif dengan jenis latihan tertentu yang mendorong adaptasi fisiologis seperti peningkatan kekuatan otot atau kapasitas kardiovaskular. Oleh karena itu, pada (tabel 5) konsumsi buah dan sayur dengan kategori kurang maupun cukup belum tentu menghasilkan kebugaran jasmani yang baik atau baik sekali

Berdasarkan hasil penelitian (Tabel 6) dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik dari 112 sampel sebagian besar berada pada kategori ringan sebanyak 54 sampel (46,2%) atau dapat diartikan sebagian besar sampel memiliki aktivitas fisik yang kurang. Hasil uji statistik menggunakan uji kendall's menunjukkan hasil p-value (Sig.) 0,166. Nilai tersebut menunjukkan p-value > 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3 dengan correlation coefficient 0,166. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ridwan, 2017) yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Secara umum, peningkatan aktivitas fisik dengan cara latihan

fisik atau berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut (Ridwan dkk., 2017) hal tersebut disebabkan oleh data aktifitas fisik yang didapatkan dari responden tidak terdapat variasi kategori aktifitas fisik yang dilakukan oleh responden dan data yang diperoleh hanya dilihat dan diukur pada saat penelitian berlangsung saja. Kebugaran jasmani dapat ditentukan juga oleh faktor lain selain asupan makan yaitu diantaranya adalah faktor genetik, umur, jenis kelamin dan status gizi. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Satriawan dkk, 2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Santriawan dkk beransumsi bahwa peningkatan aktivitas fisik dengan cara latihan fisik atau berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut (Adhianto & Arief, 2023) seseorang yang memiliki kondisi kebugaran jasmani yang baik dalam melakukan aktivitas fisik dan olahraga, mampu melakukan kegiatan harian dengan tubuh sehat, tidak memiliki batas serta beresiko sakit sebab tingkat aktivitas fisik dan kebugaran rendah.

Hasil dari penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa hal tersebut disebabkan pada saat penelitian berlangsung data aktivitas fisik yang diambil hanya terfokus pada frekuensi dan intensitas. Selain itu, aktivitas fisik dengan intensitas rendah atau dalam durasi yang sangat pendek mungkin tidak cukup untuk memicu adaptasi fisik yang meningkatkan kebugaran jasmani. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, seseorang perlu berolahraga dengan tingkat intensitas yang cukup untuk menantang tubuh dan meningkatkan kapasitas fisik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan jumlah sampel 112 responden mengenai Hubungan Konsumsi Buah, Sayur, dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Anak Usia Sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3 pada bulan Februari 2025 maka dapat disimpulkan hasil uji statistik menggunakan Kendall Tau diperoleh nilai $p\text{-value} > 0,05$ yaitu 0,478 bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3. Hasil uji statistik menggunakan Kendall Tau juga diperoleh nilai $p\text{-value} > 0,05$ yaitu 0,166 dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 3. Disarankan kepada kepala sekolah, guru, petugas UKS untuk dapat membantu menerapkan dan meningkatkan kesadaran siswa-siswinya tentang pola hidup sehat, serta diharapkan siswa siswi SD Muhammadiyah Ambarketawang 3 untuk menambah pengetahuan tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat. Selain itu juga disarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan sampel dan instrument yang lebih luas sehingga tingkat keakuratan dapat menjadi lebih baik. Dengan menggunakan sampel yang lebih luas dan instrument konsumsi buah dan sayur ditambah lebih beragam bukan hanya frekuensinya saja, sehingga tingkat keakuratan hasil penelitian atau pengukuran dapat meningkat, karena data yang diperoleh lebih representatif dan metode pengukuran lebih menyeluruh. Ini memungkinkan peneliti untuk menghasilkan temuan yang lebih solid, terpercaya, dan dapat diterapkan pada konteks yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Agustina. (2022, Juli 7). Ayo makan buah dan sayur. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/199/ayo-makan-buah-dan-sayur.
- Asri, F. K. desi, Ambartana, I. W., & Suarjana, I. M. (2020). Pola Konsumsi Sayur dan Buah, Aktivitas Olahraga Serta Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Negeri 3 mengwi Badung. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 9(2), 79–86.

- Elvie Febriani Dunga, dr. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. In *Jambura Nurisng Journal* (Vol. 2, Issue 1). <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj|103>
- Fadilah, M. N., & Ekayanti, I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah, Serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 1 Cijeungjing. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 117–124. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.117-124>
- Fitriani, A., Dwi Setyowati, Y., & Arumsari, I. (2020). Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik. 4(4), 560–569. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i4.2361>
- Geralda Adhianto, K., Ahmad Arief, N., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama The Relationship Of Physical Activity To Physical Fitness Of Junior High School Students. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2).
- Hadi Nabilla Nada, N. P. S. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa MTSN 2 Rokan Hulu. *Seminar Nasional Ketahanan Pangan*, Vol 1: 66-74, 67.
- Hartanti, D., Rima Mutmainah Mawarni Program Studi Gizi, D., & Psikologi dan Kesehatan, F. (2020). Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Aktivitas Sedentari Terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda. In *Sport and Nutrition Journal* (Vol. 2, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Indriani. (2020). Pola Aktifitas Fisik dan Hubungannya dengan Perubahan IMT Terhadap Anak Sekolah Dasar di Yogyakarta.
- Kadek, F., Asri, D., Ambartana, W., Suarjana, I. M., Jurusan, A., Politeknik, G., Denpasar, K., & Jurusan, D. (2019). Pola Konsumsi Sayur Dan Buah, Aktivitas Olahraga Serta Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Di SMP Negeri 3 Mengwi Badung. In *Journal of Nutrition Science* (Vol. 9, Issue 2).
- Kirana. (2022). Hubungan Konsumsi Susu Sapi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sdn 1 Kemiri Boyolali.
- Lagarinda, E., Nurhayati, F., Jasmani, P., & Rekreasi, dan. (2024). Analisis Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. 11(1).
- Lambung, U., Banjarmasin, M., Fadli, M., Mulhim, H. M., Dirgantoro, E. W., Jasmani, P., & Fkip, J. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Di Wilayah Pesisir Dan Dataran Tinggi Pada Tingkatan Sekolah Dasar. In *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Vol. 1, Issue 1).
- Mohammad, A., Madanijah, S., Masyarakat, D. G., & Manusia, F. E. (2015). Konsumsi Buah Dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar Di Bogor (Fruit and vegetable consumption of elementary school children in Bogor).
- Nurlidyawati. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas Vii Dan Ix Smp Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015.
- Purwanto S, M. A. (2020). *Buku-Model Aktivitas Kebugaran Jasmani Dan Kedisiplinan Berbasis Permainan*.
- Ramadani Wansyaputri, R., & Ekawaty, F. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 1, Issue 2). <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI>
- Ridwan M., N. L. , & E. E. (2017). Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktifitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 1.
- Singh, K., & Bhatti, G. K. (n.d.). Effect Of Physical Exercise Training To Improve Physical Fitness In Overweight Middle-Aged Women. <https://doi.org/10.36106/ijsr>
- Wirthlin, R., Linde, J. A., Trofholz, A., Tate, A., Loth, K., & Berge, J. M. (2020). Associations between parent and child physical activity and eating behaviours in a diverse sample: An ecological momentary assessment study. *Public Health Nutrition*, 23(15), 2728–2736. <https://doi.org/10.1017/S136898002000052X>