

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR USIA 10-12 TAHUN DI WILAYAH PUSKESMAS KEPANJENKIDUL

Oni Puji Lestari¹, Suprajitno², Thatit Nurmawati³
¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Patria Husada Blitar
¹ onipujilestari5@gmail.com

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang penting dalam memperoleh pendidikan. Apabila kebugaran jasmaninya kurang maka siswa tersebut kurang baik dalam memperoleh pembelajaran di sekolah. Banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada siswa sekolah dasar. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran siswa usia 10-12 tahun SDN Sentul 2 Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar. Desain penelitian ini penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini adalah 159 siswa usia 10-12 tahun pada tahun 2023. *Sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 96 responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji statistik untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran siswa menggunakan *Chi Square* ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan 53,1 % mempunyai pola makan cukup dan 46,9% mempunyai pola makan baik. Pola aktifitas/olahraga 52,1% cukup dan 47,9% baik. Pola istirahat /tidur 59,4% buruk dan 40,6% baik. Tingkat kebugaran jasmani 38,5% kurang sekali, 33,3% kurang, 26% sedang serta 2,1% baik. Hasil uji statistic menunjukkan pola makan nilai sig 0,035, pola aktifitas/olahraga nilai sig 0,021 dan pola istirahat/tidur nilai sig 0,031. Variabel pola makan, aktifitas/olahraga dan istirahat/tidur mempunyai nilai $p < 0,05$. Hal ini disimpulkan pola makan, pola aktifitas/olahraga dan pola istirahat/tidur mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani anak sekolah dasar usia 10-12 tahun SDN Sentul 2 Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar. Pola makan, aktifitas/olahraga dan istirahat/tidur berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani. Oleh karena itu edukasi tentang makanan yang sehat, pola aktifitas, serta istirahat/tidur dengan menggunakan media leaflet atau audio vidio diberikan secara rutin dan melakukan tes kebugaran jasmani secara berkala.

Kata kunci: *Pola makan, aktifitas/olahraga, istirahat/tidur, kebugaran jasmani*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dari manusia dalam melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan masih tetap memiliki tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan tambahan. Pada anak dan remaja kebugaran jasmani ini seringkali

terlupakan (Irianto dalam kumparan, 2021). Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan siswa agar dapat mengikuti kegiatan pembelajaran yang diberikan pihak sekolah terhadap siswa. Siswa yang tidak bugar jasmaninya akan mempengaruhi prestasi belajarnya (Purbangkara & Kurniawan, 2022).

Berdasarkan data dari BPS, tingkat kebugaran masyarakat Jawa Timur berada di urutan tiga dari bawah dan itu cukup memprihantinkan (UNESA, 2023). Berdasarkan *SDI (Survei Development Index)* tahun 2022 kategori kebugaran berdasarkan usia 10-19 tahun menunjukkan hasil bahwa 7,7% baik, 15% sedang, 20,2% kurang dan 57% adalah kurang sekali. Berdasarkan data tahun 2022 dari 2.075 siswa di wilayah Kecamatan Kepanjenkidul Kota Blitar, jumlah siswa yang telah dilakukan pengukuran sebanyak 202 siswa. Jumlah tersebut belum mencapai angka 30% dari total siswa yang telah ditentukan oleh program Pemerintah. Hasil dari pengukuran kebugaran menunjukkan 45 siswa masuk dalam kategori baik, 30 siswa masuk dalam kategori cukup, 102 siswa masuk dalam kategori kurang, dan 25 siswa masuk dalam kategori kurang sekali.

Pemerintah melalui Direktorat Kesehatan Kerja dan Olahraga mempunyai program kinerja salah satunya yaitu Kabupaten/Kota (Puskesmas) melaksanakan kesehatan olahraga yang di dalamnya meliputi pengukuran kebugaran ASN, Anak Sekolah dan Calon Jamaah Haji. Tujuan program pengukuran kebugaran yang dilaksanakan pada usia sekolah (10-12 tahun) karena sedini mungkin untuk mengenalkan perilaku olahraga, sekaligus skrining awal untuk status kebugaran anak sekolah. Karena kurangnya tingkat kebugaran seseorang akan berakibat menurunnya produktivitas, khususnya bagi pelajar akan berpengaruh terhadap tugas dan tanggung jawab untuk meningkatkan prestasi belajar. Tingkat kebugaran dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu faktor pola makan, faktor istirahat, dan faktor olahraga. (Sapto, 2020).

Faktor yang pertama yaitu pola makanan, untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang prima setiap manusia memerlukan makanan yang sehat, berimbang, cukup energi dan nutrisi serta meninggalkan kebiasaan buruk, seperti minum alkohol dan makan berlebihan secara tidak teratur. Faktor yang kedua adalah istirahat. Kelelahan adalah suatu indikator keterbatasan fungsi tubuh, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh dapat melakukan pemulihan sehingga mampu melakukan kerja dengan nyaman. Faktor ketiga yaitu olahraga. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, anjuran olahraga yaitu dilakukan selama 30 menit setiap harinya (Sapto, 2020). Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh manusia, karena faktor tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan. Maka dari itu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan diri seseorang siswa merupakan aspek penting yang harus dijaga. Untuk mempertahankan kebugarannya, siswa dituntut untuk mengatur pola hidupnya dengan mengatur pola makannya dengan menghindari makanan yang tidak sesuai dengan tubuhnya, teratur berolahraga serta mengatur pola istirahat tidurnya. Mengatur pola hidup yang sehat dengan begitu siswa akan memiliki tingkat kebugaran jasmani baik sehingga dapat memaksimalkan pikiran dan tenaganya untuk beraktivitas di sekolah (Janah & Kumaat, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SDN 2 Sentul Kota Blitar didapatkan data dari 159 siswa, hasil pemeriksaan kebugaran 49% kurang sekali, dan 16 % adalah kategori kurang. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa dari 10 siswa menunjukkan bahwa 75 % siswa pola makannya kurang teratur, tidak suka mengonsumsi sayur dan buah, siswa lebih suka makan makanan cepat saji (*junkfood*). Siswa juga dirumah setelah

pulang sekolah tidak beristirahat melainkan langsung bermain. Aktifitas olahraga hanya dilakukan pada saat pelajaran olahraga disekolah. Kebugaran jasmani akan berpengaruh pada kegiatan proses belajar dan konsentrasi. Kegiatan belajar di sekolah yang padat dari pagi hingga sore, membuat banyak siswa yang mengeluh kelelahan. Kurang istirahat dapat menyebabkan kebosanan, kelelahan fisik, sehingga berdampak pada anak-anak menjadi tidak fokus dalam kegiatan belajar dan tubuh menjadi tidak bugar. Selain itu olahraga atau latihan fisik jarang dilakukan oleh siswa di rumah. Olahraga atau latihan fisik sebenarnya sangat dibutuhkan oleh anak usia sekolah. Anak yang kurang berolahraga atau latihan fisik, akan lebih rentan mengalami kelelahan dan tubuh yang tidak bugar (Sapto, 2020).

Dengan memperhatikan masalah di atas penulis menilai bahwa tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain makanan, istirahat, dan olahraga. Maka dari itu perlu dilakukan pengukuran kebugaran jasmani siswa sekolah dasar secara rutin setiap tahunnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun di wilayah Puskesmas Kepanjenkidul”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Studi ini dilakukan untuk menganalisis faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun di wilayah Puskesmas Kepanjenkidul. Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah pola makan, olahraga/aktifitas dan istirahat/tidur.

Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani.

Populasi penelitian ini adalah siswa usia 10-12 tahun SDN 2 Sentul Kota Blitar dengan jumlah 159 siswa pada tahun 2023. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa usia 10-12 tahun SDN 2 Sentul Kota Blitar yang memenuhi kriteria siswa dalam kondisi sehat, hadir saat pemeriksaan kebugaran jasmani, dapat berkomunikasi dengan baik dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel 96 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner berisi tentang data umum responden dan pertanyaan faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *chi square* ($p\text{-value} < 0,05$). Penelitian ini telah mendapatkan keterangan laik etik dari KEPK STIKes Patria Husada Blitar No. 06/PHB/KEPK/182/11.23.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 karakteristik responden

Variabel	Jumlah Prosentase	
	Σ	%
Usia	10 tahun	47 49.0
	11 tahun	32 33.3
	12 tahun	17 17.7
Jenis kelamin	Laki-laki	45 46.9
	Perempuan	51 53.1
IMT	Kurus	27 28.1
	Normal	65 67.7
	Obesitas	4 4.2

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden hampir separohnya berusia 10 tahun, yaitu sebanyak 47 (49%). Jenis kelamin responden sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 51 (53%), dan berat badan responden sebagian besar normal yaitu 65 (67,7%) dan 4 responden (4,2%) dengan berat badan obesitas.

Tabel 2 pola makanan pada siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun

Pola makan	Jumah (f)	Prosentase (%)
Baik	45	46.9
Cukup	51	53.1
Total	96	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa 51 responden (53,1 %) mempunyai pola makan cukup dan 45 responden (46,9%) mempunyai pola makan baik.

Tabel 3 Pola aktifitas/olahraga siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun

Pola aktifitas/olahraga	Jumah	Prosentase
Baik	46	47.9
Cukup	50	52.1
Total	96	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa 50 responden (52,1%) mempunyai pola aktifitas/olahraga yang cukup dan 46 responden (47,9%) mempunyai pola aktifitas/olahraga baik.

Tabel 4 Pola istirahat/tidur siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun

Pola istirahat/tidur	Jumah	Prosentase
Kurang	57	59.4
Baik	39	40.6
Total	96	100.0

Tabel 4 menunjukkan bahwa 57 responden (59,4%) mempunyai pola istirahat /tidur kurang dan 39 responden (40,6%) mempunyai pola istirahat /tidur baik.

Tabel 5 Tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun

Tingkat kebugaran jasmani	Jumah (f)	Prosentase (%)	Waktu tempuh tes kebugaran jasmani (dalam menit)		
			Min	Maks	Mean
Kurang sekali	37	38.5	5.50	11.50	7.6682
Kurang	32	33.3			
Sedang	25	26.0			
Baik	2	2.1			
Total	96	100.0			

Tabel 5 menunjukkan bahwa 37 responden (38,5%) tingkat kebugaran jasmani kurang sekali dan 32 responden (33,3%) tingkat kebugaran jasmani kurang dan 25 responden (26%) tingkat kebugaran jasmani sedang serta 2 responden (2,1%) tingkat kebugaran jasmani baik. Waktu tempuh minimal 5,50 menit dan maksimal 11.50 menit, serta rata rata waktu tempuh 7,6682 menit.

Tabel 6 uji *chi square* analisis faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran anak sekolah dasar usia 10-12 tahun di wilayah Puskesmas Kepanjenkidul

No	Variabel	Nilai signifikan <i>chi square</i>
1	Pola makan	0,041
2	Aktiftas/olahraga	0,015
3	Istirahat/tidur	0,643

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa variabel pola makan mempunyai nilai sig 0,035, variabel aktifitas/olahraga mempunyai nilai sig 0,021 dan variabel istirahat/tidur mempunyai nilai sig 0,031. Variabel pola makan, aktifitas/olahraga dan istirahat/tidur mempunyai nilai $p < 0,05$ maka faktor variabel tersebut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani

PEMBAHASAN

1. Pola makan siswa siswanya sekolah dasar usia 10-12 tahun di SDN 2 Sentul Kepanjenkidul Kota Blitar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 51 (53,1 %) mempunyai pola makan yang cukup dan 45 (46,9%) mempunyai pola makan yang baik. Pola makan merupakan suatu cara untuk mengatur jenis ataupun jumlah makanan yang sesuai dengan proporsi kebutuhan tubuhnya guna mempertahankan kesehatan, kebutuhan nutrisi. Untuk mempertahankan kebutuhan nutrisi harus tercukupi kebutuhan gizi seperti karbohidrat, lemak, protein ataupun mineral (Sulistyoningsih, 2011). Makanan seimbang merupakan makanan yang terdapat banyak kandungan serta asupan gizi pada makanan pokok, lauk nabati, sayur dan buah-buahan (Depkes RI, 2014). Pola makan memiliki 3 (tiga) komponen yaitu jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan siswa dalam kategori cukup. Pola makan yang cukup 51 responden (53,1 %) hal ini dikarenakan jenis kelamin responden (53,1%) perempuan. Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi sebagaimana pentingnya konsumsi makan seseorang, karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang. Laki-laki lebih banyak membutuhkan zat tenaga dan protein dari pada perempuan, sehingga mereka membutuhkan lebih banyak makanan. Anak usia sekolah 10-12 tahun kebutuhan kalori untuk laki-laki 2000 kkal dan anak perempuan usia 10-12 tahun membutuhkan 1900 kkal. (Kemenkes RI, 2018). Anak laki-laki mempunyai aktifitas yang lebih

aktif dari pada perempuan. Sehingga asupan kalornya juga semakin banyak.

Pola makan yang cukup dilihat dari variabel kuesioner menunjukkan mayoritas siswa saat disekolah jam istirahat beli jajanan atau makanan dikantin dengan jajanan ciki, coklat. Dirumah masih sering makan makanan yang serba instan seperti mie instan dan bahkan orang tua membawakan bekal makanan disekolah dengan makanan instan. Siswa pada dasarnya sudah makan makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna seperti nasi, lauk pauk, sayur, akan tetapi masih banyak yang setiap kali makan tidak terdapat unsur protein hewani/nabati, seperti ikan, tahu, tempe. Siswa masih jarang untuk makan buah dan minum susu setiap hari. Frekuensi makan dan jumlah makan, siswa sebagian besar sehari makan 3 kali yaitu pagi, siang dan sore/malam. Jumlah dan jenis makanan sehari hari merupakan cara makan seseorang dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung asupan gizi. Frekuensi makan yang baik ialah tiga kali sehari dengan makanan selingan pada pagi ataupun siang hari, apabila pola makan dilakukan secara berlebihan akan mengakibatkan obesitas yang membuat tubuh menjadi tidak sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45 (46,9%) mempunyai pola makan yang baik, hal ini terlihat dari jenis makanan dan frekuensi makan yang baik. Jenis makanan setiap kali makan hampir seluruh responden selalu mengandung unsur karbohidrat, seperti nasi dan unsur protein hewani/nabati, seperti ikan, tahu, tempe. Dan sebagian besar responden selalu makan sehari 3 kali (pagi, siang dan malam). Asupan makan yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kondisi dan kesehatan tubuh seseorang. Responden berusia 10-12 tahun, dimana usia ini merupakan masa pertumbuhan. Oleh

karena itu perlu pola makan dan gizi yang seimbang sehingga pertumbuhan dan kesehatan dapat terjaga dengan baik.

2. Pola aktifitas/olahraga siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun di wilayah Puskesmas Kepanjenkidul.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 50 (52,1%) mempunyai pola aktifitas/olahraga yang cukup. Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh terdiri dari semua hal yang membuat kita bergerak dan dapat membakar kalori tubuh. Aktivitas fisik membantu meningkatkan kelenturan otot dan kekuatan otot. Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan anggota gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Anjuran untuk melakukan olahraga, yaitu dilakukan 30 menit tiap harinya (Janah & Kumaat, 2017). Menurut Departemen Kesehatan RI (2017) aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energy dan pembakaran energi. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan gerak atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau 150 menit dalam seminggu.

Pola aktifitas/olahraga yang cukup dipengaruhi oleh IMT atau berat badan. Pola aktifitas cukup sebanyak 31 responden dengan IMT normal dan 4 responden obesitas. Seorang anak yang malas bergerak atau beraktivitas fisik akan berisiko atau rentan terhadap kegemukan begitu juga sebaliknya anak yang mengalami kegemukan akan cenderung malas bergerak sehingga dapat berakibat pada kurangnya pengalaman gerak, tingkat kebugaran jasmaninya akan relatif kurang baik (Irianto, 2004). Gerak atau aktivitas fisik yang disarankan untuk menjaga

kebugaran jasmani bagi anak minimal tiga kali dalam satu minggu dengan durasi waktu 60-90 menit dengan intensitas sedang. Melalui aktivitas fisik yang terukur ini diharapkan dapat membantu kebugaran fisik dan membantu penyaluran tenaga serta pembakaran lemak sehingga dapat mencegah terjadinya kegemukan. Perubahan gaya hidup yang menjurus pada penurunan aktivitas fisik, seperti berangkat ke sekolah dengan naik kendaraan dan kurangnya aktivitas bermain atau berolahraga dan berekreasi dengan teman serta lingkungan rumah atau yang tidak memungkinkan anak-anak bermain diluar rumah, menyebabkan anak lebih sering bermain computer/games, play station, nonton TV atau video dibanding melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Selain itu juga ketersediaan dan harga dari makanan junk food (makanan cepat saji) yang mudah didapat dan terjangkau harganya akan berisiko menimbulkan terjadinya kegemukan menjadi lebih tinggi. Seorang anak yang malas bergerak atau beraktivitas fisik akan berisiko atau rentan terhadap kegemukan begitu juga sebaliknya anak yang mengalami kegemukan akan cenderung malas bergerak sehingga dapat berakibat pada kurangnya pengalaman gerak, tingkat kebugaran jasmaninya akan relatif kurang baik. Data 4 responden mengalami berat badan obesitas. Hal ini dapat mengakibatkan sedikit mengganggu dalam melakukan aktifitas. Siswa cenderung untuk diam, malas sedikit untuk beraktivitas. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa pulang sekolah jarang berolahraga dan bahkan tidak pernah olahraga sama sekali. Dirumah sepulang dari sekolah, bermain gam, melihat TV dan terkadang bermain dengan temannya.

Hasil penelitian juga didapatkan 46 responden (47,9%) mempunyai pola

aktifitas/olahraga baik. Gerak atau aktivitas fisik yang disarankan untuk menjaga kebugaran jasmani bagi anak minimal tiga kali dalam satu minggu dengan durasi waktu 60-90 menit dengan intensitas sedang. Melalui aktivitas fisik yang terukur ini diharapkan dapat membantu kebugaran fisik dan membantu penyaluran tenaga serta pembakaran lemak sehingga dapat mencegah terjadinya kegemukan. Kegiatan olahraga merupakan aktifitas fisik yang berat. Siswa pada jam pelajaran olahraga, hampir seluruh responden melakukan olahraga dan memanfaatkan aktifitas olahraga dengan sebaik-baiknya. Aktivitas fisik siswa disekolah sebagian besar yang dilakukan siswa saat jam istirahat tidak hanya duduk, atau berdiam ngobrol dengan temanya. Akan tetapi berjalan, dan ada yang melakukan aktivitas seperti bermain kejar-kejaran. Dengan aktifitas ini siswa cenderung aktif melakukan aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan kebugaran pada tubuhnya.

3. Pola istirahat/tidur siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun di wilayah Puskesmas Kepanjenkidul

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 57 (59,4%) mempunyai pola istirahat/tidur yang kurang dan 39 (40,6%) mempunyai pola istirahat dan tidur yang baik. Istirahat/tidur merupakan salah satu faktor penting yang berperan bagi kesehatan fisik dan mental. Tidur adalah suatu keadaan tak sadar yang dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau rangsang lainnya. Pada keadaan tidur tingkat aktivitas otak keseluruhan tidak berkurang, bahkan penyerapan oksigen oleh otak meningkat melebihi tingkat normal sewaktu terjaga selama tidur (Besedovsky et al., 2019). Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh dua faktor yaitu jam tidur (kuantitas

tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur) (Anwar, dkk., 2019).

Pola istirahat dan tidur siswa dalam kategori kurang, hal ini disebabkan karena gangguan pada disfungsi tidur pada siang hari dan kualitas tidur yang kurang. Kualitas tidur dapat dinilai dari beberapa aspek seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun, dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Anwar, dkk., 2019). Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Pada siang hari, siswa sebagian besar tidak pernah tidur. Dalam satu minggu hanya 1 atau 2 kali untuk tidur siang, itupun bila kondisi fisi yang sangat lelah dan mengantuk. Setelah pulang sekolah kebiasaan dirumah istirahat sambil menonton TV atau bermain game. Bahkan bila ada teman yang datang, bermain sampai sore. Selain itu ada beberapa siswa kegiatan disiang hari setelah pulang sekolah, hbas bermain ada yang les dan mengaji. Hal ini yang mengakibatkan adanya disungsi tidur di siang hari. Kualitar tidur siswa selama 1 bulan terakhir, sebagian besar cukup buruk. Pada malam hari ada beberapa siswa yang sulit untuk mengawalai tidur, hal ini dikarenakan terlalu sering bermain game. Sehingga tidurnya yang larut malam dan bangunnya pagi sekali. Siswa menilai kepuasan tidurnya yang cukup buruk dan bahwakan ada yang sangat buruk.

Apabila seseorang sering mengeluh karena adanya gangguan tidur seperti sering terbangun ditengah malam atau tidur tidak tenang itu tandanya bahwa seseorang tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Kebutuhan seseorang untuk tidur umumnya sekitar 7-9 jam, namun ternyata banyak dari mereka yang kurang tidur karena aktivitas dan

gangguan tidur. Lama waktu tidur yang lebih pendek akan mempengaruhi peningkatan beban hemodinamik 24 jam, kemudian secara bertahap akan terjadi peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, aktivitas psikososial dan aktivitas stress fisik ketika keadaan terjaga. Ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak hanya akan dikaitkan dengan gangguan tidur yang dialami seseorang, tetapi juga dikaitkan dengan durasi atau panjang pendeknya waktu tidur seseorang. Tidur juga dapat dikatakan sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia. Kelebihan tidur ataupun kekurangan tidur juga berdampak pada kesehatan. Kualitas tidur seseorang akan sangat dipengaruhi oleh pola tidur dan gangguan tidur yang terjadi di sekitarnya. Kualitas tidur yang baik akan berdampak pada peningkatan memori jangka pendek ataupun memori jangka panjang dan dampak pada fisik, tubuh akan menjadi bugar dan siap untuk menjalani aktifitas dengan baik.

Pola istirahat tidur responden yang baik 39 (40,6%), hal ini tidak lepas dari kualitas istirahat tidur yang baik, efisiensi tidur yang baik serta durasi tidur yang cukup sesuai dengan usia. Responden setiap kali tidur merasakan nyenyak, tidak sering terbangun. Setiap kali beranjak tidur, tidak ada kesulitan untuk memulai tidur dan jumlah tidur setiap hari sangat baik yaitu tidur siang dan malam 9-11 jam. Kebutuhan istirahat tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Isitrahah tidur yang baik tubuh akan menjadi bugar dan pikiran menjadi segar. Sehingga akan berdampak pada prestasi belajar siswa.

4. Tingkat kebugaran siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun di wilayah Puskesmas Kepanjenkidul.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 37 responden (38,5%) tingkat kebugaran jasmani kurang sekali dan 32 responden (33,3%) tingkat kebugaran

jasmani yang kurang serta hanya 2 responden (2,1%) tingkat kebugaran jasmani yang baik. Waktu tempuh minimal 5,50 menit dan maksimal 11.50 menit, serta rata rata waktu tempuh 7,6682 menit. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas keseharian tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Kemendikbud, 2017). Kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani. Siswa sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar adalah memberi manfaat untuk: (1) meningkatkan aktifitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (intrinsic), (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik (Pramudita, 2019).

Hasil penelitian didapatkan 37 responden (38,5%) tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Hasil penelitian didapatkan 37 responden (38,5%) tingkat kebugaran jasmani kurang sekali. Faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah pola makan. Pola makan merupakan kebiasaan atau frekuensi dalam mengonsumsi makanan serta minuman dalam porsi, ukuran, jenis, dan kualitas makanan dalam sehari hari. Agar makanan yang dikonsumsi

memiliki kualitas yang baik, maka sumber gizi dari makanan juga harus baik (Sulistyoningsih, 2011). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 responden mengalami obesitas. Pola makan yang kurang baik akan mengakibatkan kegemukan pada tubuh. Jumlah porsi makan dan frekuensi makan sangat berpengaruh pada kenaikan berat badan. Seseorang yang mempunyai berat badan yang obesitas akan mudah merasa kelelahan, merasakan malas untuk melakukan olahraga atau aktifitas yang sifatnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Faktor aktifitas dan olahraga juga mempengaruhi responden mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali. Siswa kurang melakukan aktifitas setelah pulang sekolah. Ada siswa yang lebih senang bermain game HP ataupun menonton TV, bisa juga disebut Anak Mama. Akibat dari itu kebiasaan aktif anak menjadi pasif untuk bergerak. Jika hanya mengandalkan pelajaran olahraga yang dilaksanakan di sekolah tentu saja kebugaran jasmani siswa tidak akan tercapai, terkadang ada beberapa siswa dalam melakukan senam tidak bersungguh-sungguh, sehingga untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka kurang optimal. Saat kesekolah kebanyakan anak diantar oleh orang tua dengan naik kendaraan, hal ini juga mengurangi aktifitas dan latihan siswa dalam kebugaran jasmani. Pada saat tes kebugaran jasmani, sebelumnya siswa kurang istirahat dan tidur, mungkin makan atau sarapan yang sedikit dan bahkan tidak sarapan, ini akan membuat pada saat tes kebugaran jasmani juga berdampak pada hasil tes yang kurang atau kurang sekali.

Tingkat kebugaran jasmani terdapat 32 responden (33,3%) yang dalam kategori kurang. Hal ini disebabkan faktor istirahat dan tidur siswa. Hasil penelitian menunjukkan 17 responden

istirahat dan tidur dalam kategori yang buruk. Menurut Nugraha dkk., (2020: 11) tidur memiliki maksud yakni sebagai salah satu cara istirahat untuk menghilangkan rasa capek dalam diri seseorang serta dapat mengurangi rasa lelah yang berlebihan. Istirahat dan tidur yang kurang akan mempengaruhi tubuh menjadi tidak fit dan menjadi malas untuk melakukan aktifitas serta mudah lelah. Pola istirahat/tidur responden yang kurang hal ini dikarenakan dalam tidur sehari-hari mengalami gangguan pola tidur. Siswa sering terbangun atau mimpi buruk terutama. Hal ini terjadi biasanya karena aktifitas yang terlalu melelahkan dan kurang istirahat, dan ada juga yang mengatakan jika mau ada ujian atau test disekolah. Selain itu faktor disfungsi tidur juga kadang-kadang terjadi pada siswa usia sekolah. Saat pulang dari sekolah jarang siswa yang tidur siang dirumah, mereka biasanya bermain dengan temannya atau ada yang les privat dan kemudian sorenya mengaji. Sehingga tidak ada jam tidur pada siang hari.

Hasil penelitian juga didapatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik yaitu 2 responden (2,1%). Hal ini dikarenakan siswa tersebut mempunyai pola makan yang baik, pola aktifitas yang baik dan pola istirahat /tidur yang baik. Dengan pola makan yang cukup gizi dan seimbang akan membuat tubuh mempunyai kecukupan energi untuk aktifitas, begitu juga dengan keseimbangan antara aktifitas dan kebutuhan istirahat dan tidur. Tubuh akan rilek dan segar sehingga akan berdampak pada kebugaran jasmani menjadi baik. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Seseorang yang memiliki Kebugaran jasmani berarti kapasitas belajar atau aktifitas menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

5. Analisis faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun di wilayah Puskesmas Kepanjenkidul

Hasil uji statistic menunjukkan bahwa variabel pola makan mempunyai nilai sig 0,035, variabel aktifitas/olahraga mempunyai nilai sig 0,021 dan variabel istirahat/tidur mempunyai nilai sig 0,031. Variabel pola makan, aktifitas/olahraga dan istirahat/tidur mempunyai nilai $p < 0,05$ maka faktor variabel tersebut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Disimplkan bahwa pola makan, pola aktifitas/olahraga dan istirahat/tidur berpengaruh terhadap tingkat kebugaran siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun di wilayah Puskesmas Kepanjenkidul Kota Blitar. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah (Pramudita, 2019) faktor pola makan, pola aktifitas/olahraga dan istirahat/tidur.

Pola makan dapat dibagi menjadi 3 (tiga) komponen, yakni jumlah, jenis, dan frekuensi makan (Depkes, 2013). Jika zat gizi telah terpenuhi dengan baik, maka kebugaran jasmani dan kesehatan seorang atlet dapat maksimal. Gizi yang terkandung di dalam makanan akan memberikan dampak baik bagi tubuh (Muharam, dkk, 2019). Makanan merupakan sumber energi yang dibutuhkan oleh tubuh agar dapat beraktivitas dengan optimal setiap harinya. Berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa mengatur pola makan memiliki hubungan erat dengan upaya menjaga kebugaran jasmani.

Pola makan merupakan kebiasaan atau frekuensi dalam mengonsumsi makanan serta minuman dalam porsi,

ukuran, jenis, dan kualitas makanan dalam sehari hari. Agar makanan yang dikonsumsi memiliki kualitas yang baik, maka sumber gizi dari makanan juga harus baik. Makanan yang mengandung gizi yang baik dapat bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Dengan pola makan yang baik dan teratur, gizi yang dikonsumsi menjadi seimbang, komposisi tubuh menjadi ideal dan kondisi fisik menjadi kuat sehingga pola makan dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Simamora, (2023) terdapat hubungan signifikan dengan arah positif antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani ($p = 0,000$) dengan tingkat korelasi tergolong kuat ($r = 0,666$). Hasil penelitian Mukminun, (2022) juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas VIII A di SMP Negeri 2 Pringsewu Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung.

Faktor aktivitas fisik/olahraga merupakan kegiatan bergerak untuk menghasilkan keringat yang dilakukan seseorang dalam sehari hari, aktivitas fisik memiliki hubungan erat dengan kebugaran jasmani seseorang, semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Siswa yang aktivitas fisiknya baik, cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, siswa yang aktivitas fisiknya sedang juga cenderung memiliki aktivitas fisik yang sedang, sedangkan siswa yang memiliki aktivitas fisik yang kurang cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang. Dengan masih adanya aktivitas fisik yang tergolong kurang yang dilakukan oleh peserta didik kelas mengindikasikan bahwa fisik mereka tidak aktif, sehingga menyebabkan rendahnya tingkat

kebugaran jasmani. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alghozi (2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman, yaitu dibuktikan dengan nilai signifikansi $0,019 < 0,05$. Rendahnya aktivitas fisik siswa diakibatkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa saat jam istirahat, yakni dengan duduk, berjalan sedikit, mengobrol dan jarang ada yang melakukan aktivitas seperti bermain kejar-kejaran. Siswa cenderung aktif melakukan aktivitas fisik hanya pada saat jam olahraga. Penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Arief, (2023) terdapat korelasi signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik dengan koefisien korelasi sebesar 0,244 dan (p) 0,046 dimana terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

Faktor istirahat/tidur. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur), tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kualitas tidur tidak hanya mengenai durasi tidurnya. Namun juga terkait dengan lamanya tidur dan ketika seseorang terbangun dari tidurnya akan mendapatkan kebugaran (Nilifda, dkk., 2016). Dampak dari kualitas tidur yang buruk juga dirasakan oleh banyak orang yaitu seperti penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, tanda vital tidak stabil, kondisi neuromuscular yang

buruk, proses penyembuhan luka lambat, dan penurunan daya imunitas tubuh (Budyawati, dkk. 2019).

Jika seseorang kualitas dan kuantitas tidurnya terpenuhi maka badan akan menjadi bugar dan tidak mudah lelah atau malas. Sebaliknya jika kurang istirahat tidur maka akan berdampak pada malas, badan menjadi lemah, tidak fit dan mudah menjadi sakit. Hal ini sejalan artikel Wibowo, dkk (2021) bahwa kualitas tidur dan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang erat, dengan menjaga kualitas tidur itu sama halnya menjaga kebugaran jasmani. Oleh karena itu kebutuhan aktifitas atau olahraga setiap hari harus diimbangi dengan istirahat yang cukup untuk mendapatkan badan yang lebih dan sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun di wilayah Puskesmas Kepanjenkidul dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola makan sebagian besar responden 53,1 % mempunyai pola makan yang cukup dan 46,9 % mempunyai pola makan yang baik.
2. Pola aktifitas/olahraga sebagian besar 52,1% mempunyai pola aktifitas /tidur yang cukup dan 47,9 % mempunyai pola aktifitas/olahraga yang baik.
3. Pola istirahat/tidur sebagian besar responden yaitu 59,4% mempunyai pola istirahat/tidur yang kurang dan 40,6 % mempunyai pola istirahat/tidur yang baik.
4. Tingkat kebugaran jasmani 38,5% kurang sekali, 33,3% kurang dan 26% sedang serta 2,1% baik.
5. Variabel pola makan, aktifitas/olahraga dan istirahat/tidur mempengaruhi tingkat kebugaran

jasmani dengan nilai $p < 0,05$. Variabel pola makan mempunyai nilai sig 0,035, variabel aktifitas/olahraga mempunyai nilai sig 0,021 dan variabel istirahat/tidur mempunyai nilai sig 0,031.

SARAN

1. Bagi instansi tempat penelitian
Diharapkan hasil penelitian ini sebagai dasar program UKS dan promkes di Puskesmas untuk melakukan kegiatan penyuluhan tentang pola makan, aktifitas dan istirahat tidur serta terus melakukan pemeriksaan kebugaran jasmani secara rutin dan ada tindak lanjut hasil tes kebugaran.
2. Bagi perawat
Diharapkan perawat saat melakukan kunjungan ke sekolah atau skrining untuk memberikan edukasi tentang makanan sehat, aktifitas dan olahraga, serta kebutuhan istirahat dan tidur dengan menggunakan media leaflet atau audio video. Kegiatan ini dapat dilakukan setiap 6 bulan sekali.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian mengidentifikasi faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani pada siswa yaitu IMT

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2011). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- AR, Fikri Muhammad. (2018). Sejarah Media: Transformasi, Pemanfaatan, dan Tantangan. Malang: UB Press.
- Arikunto, S. (2016). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Besedovsky, L., Lange, T., & Haack, M. (2019). The sleep-immune crosstalk in health and disease. *Physiological Reviews*, 99(3), 1325–1380. <https://doi.org/10.1152/physrev.00010.2018>
- Budyawati, dkk. (2019). Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur pada Guru – Guru Sekolah Menengah Atas. *E-journal medika*, vol. 8 no. 3
- Departemen Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5.
- Gibney, M.J, et al,. (2013). Gizi Kesehatan Masyarakat, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Irianto, Pekik Djoko (2004). Mengemukakan Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani Seseorang. <https://bit.ly/3NmBkh0> Diunduh pada tanggal 24 Mei 2021.
- Janah, R., & Kumaat, A. N. (2017). Analisis Tingkat Kebugaran Jamani Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SDN Lidah Wetan IV/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya Roudhotul Janah Noortje Anita Kumaat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 90–96.
- Kemendikbud. (2017). Bugar dan Sehat. In *Modul*.
- Kemenkes. (2018). Petunjuk Teknis Pejaringan Kesehatan dan Pemeriksaan Berkala Anak Usia Sekolah dan Remaja. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lohitashwa, R., Kadli, N., Kisan, R., Sindhuja A., Deshpande, D. (2015). Effect of stress on sleep quality in young adult mdical students: a cross sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(12):3519- 3523.
- Mardalena, Ida. (2017). Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press

- Mulyana, Deddy. (2011). Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar Cetakan Ke-15. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mutia, Ashifa. (2021). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja pada masa pandemi covid-19 di SMP N 20 Kota Bengkulu. Skripsi: Poltekkes Kemenkes Bengkulu Progdgi Gizi Dan Dietetika.
- Nilifda H, dkk. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol.5
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta
- Nugraha Fahmi dkk. (2020). Pengantar Pendidikan dan Pembelajaran di Sekolah Dasar. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed). Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5. Jakarta Selatan : Salemba Medika.
- Oetoro, d. S. (2018). 1000 Jurus Makan Pintar dan Hidup Bugar. Jakarta: <http://www.google.com/m.republika.co.id>.
- Pitasari, K. dkk. (2018). *anak usia sekolah dan remajaNo Petunjuk teknis penjarangan kesehatan dan pemeriksaan berkala* (Issue 1).
- Pramudita, S. (2019). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA DI SD NEGERI 1 DAN SD NEGERI 5 KLAMPOK KECAMATAN PURWAREJA KLAMPOK KABUPATEN BANJARNEGARA. *Skripsi*.
- Prawirohardjo S. (2011). Ilmu Kandungan. Edisi Ketiga. (Anwar M, Baziad A, Prabowo RP, ed.). PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2011.
- Purbangkara, T., & Kurniawan, F. (2022). *Buku Bahan Ajar ILMU FAAL OLAHRAGA DAN PRAKTIKUM* (p. 306). <https://books.google.com/books>
- Putri, H. (2015). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran pada mahasiswa kesehatan masyarakat UIN Syarif Hidayatullah. In *Skripsi*.
- Sapto, D. (2020). *MODEL-MODEL EXERCISE DAN AKTIVITAS FISIK Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD - Google Books*.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: IKAPI
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2015). Metodologi Penelitian Bisnis Dan Ekonomi, 33. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Jakarta: Depkes RI, p441-448. Fisik. Lubuk agung. Bandung.
- Sulistia, T., Djamahar, R., & Rahayu, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik Dengan Hasil Belajar Kognitif Sistem Koordinasi Manusia. Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi, 2(2), 113–120.
- Sulistyoningsih, Hariyani. (2011). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu. Depkes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- UNESA. (2021) Dosen UNESA Beberkan Data Aktivitas Fisik Masyarakat Jawa Timur Rangkings Tiga dari Bawah .

<https://www.unesa.ac.id/dosen-unesa-beberkan-data-aktivitas-fisik-masyarakat-jawa-timur-rangking-tiga-dari-bawah>.

UNESA. (2022). Haornas 2022; Angka Kebugaran Masyarakat Masih Rendah, jadi PR Bersama. <https://www.unesa.ac.id/haornas-2022-angka-kebugaran-masyarakat-masih-rendah-jadi-pr-bersama>.