



Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi Terhadap Daya Tahan Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2021

Desy Ramadayanti¹, Fitriana Puspa Hidasari², Andika Triansyah³, Mimi Haetami⁴, Muhammad Fahrurrozi Bafadal⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Tanjungpura Pontianak

Jl. Prof. Dr. H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

Email: desyramadayanti01@student.untan.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungan Antara Tingkat Kecukupan Gizi Dengan Daya Tahan Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2021. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan jenis penelitian korelasional dan pendekatan kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2021 yang berjumlah 37 orang. Data pada penelitian ini diperoleh dari angket food recall 24 jam, dan pada daya tahan data diambil menggunakan test lari 1.600 meter untuk mengukur daya tahan pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2021. Analisis data pada penelitian ini dibantu menggunakan aplikasi SPSS 26 untuk mengetahui hubungan antar variabel. Dari analisis yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut variabel X (Kecukupan Gizi) dengan variabel Y (Daya Tahan) diketahui bahwa nilai signifikansi $0,186 > 0,05\%$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara variabel X (Kecukupan Gizi) dengan variabel Y (Daya Tahan).

Kata Kunci: Kecukupan Gizi, Daya Tahan

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan agen suatu perubahan, pemberi solusi kepada masyarakat bangsa diberbagai belahan dunia yang mengalami suatu permasalahan. Bagi seorang mahasiswa, kebugaran jasmani sangatlah diperlukan untuk mendukung suatu perkuliahan. Terutama pada mahasiswa pendidikan jasmani itu sendiri Selain harus mempunyai bakat dan minat dalam dunia olahraga, seorang mahasiswa pendidikan jasmani juga dituntut harus mempunyai kebugaran jasmani yang memadai dan kesehatan yang prima. Akan tetapi kenyataan dilapangan banyak sekali ditemui mahasiswa khususnya dibidang olahraga ini mengosumsi makanan siap saji seperti mie instan, sosis, nugget, serta makanan ringan lainnya.

(Sumarni & Andriani (2019) mengemukakan pendapat bahwasanya pola makan yang benar dan sehat yaitu pola makan yang teratur setiap harinya, mengkonsumsi makanan tidak berlebihan dan makan tepat waktu dengan jam yang sama setiap harinya dan mengurangi makanan yang mengandung bahan pengawet. (Muhayati & Ratnawati, (2019) berpendapat bahwa pola makan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor kebiasaan, frekuensi makan dan jenis makanan yang dikonsumsi. Dapat disimpulkan bahwa pola makan dapat dipengaruhi oleh faktor kebiasaan, frekuensi makan dan jenis makanan yang akan dikonsumsi.

Tubuh memerlukan suplai semua zat gizi yang memadai untuk dapat tumbuh dengan baik. Oleh karena itu, remaja membutuhkan makanan yang baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Menurut (Azrimaidaliza & Purnakarya, (2011), "Semakin bervariasi atau beraneka ragam makanan yang dikonsumsi remaja akan menjamin terpenuhinya kecukupan zat gizi". dengan terpenuhinya gizi dalam tubuh maka tubuh juga siap dalam menjalankan aktivitas sehari-hari termasuk melakukan olahraga atau aktivitas fisik. Gizi merupakan suatu proses organisme yang menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. (Wiwik Kusumawati, 2019 : 2). Kecukupan gizi yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi daya tahan tubuh yang dimiliki.

Daya tahan itu sendiri merupakan kemampuan untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Kurnia & Kushartanti, 2013 :137). Daya tahan dipengaruhi oleh asupan makanan, umur, jenis kelamin, status gizi, komposisi tubuh, genetik, aktivitas fisik, dan latihan. Oleh sebab itu, salah satu faktor untuk menunjang daya tahan seorang yaitu dengan asupan zat gizi dari makanan baik secara kualitas maupun kuantitas. Daya tahan dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan umum (daya tahan kardiovaskular atau general endurance) dan daya tahan otot (muscle endurance).

Menurut Nurhasan dan Choiril Hasanudin (2014: 125) bahwa daya tahan kardiovaskular merupakan salah satu elemen pokok kebugaran jasmani. Daya tahan

Kardiovaskular merupakan kesanggupan system sirkulasi dan respirasi untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti Widiastuti, (2017) Pengukuran daya tahan kardiovaskular dapat dilakukan dengan cara melakukan berbagai macam tes seperti : test lari 1.600 M, tes harvard dan Multistage Fitness Test (Bleep Test). Orang yang mempunyai kondisi fisik yang baik sistem peredaran darah dan pernafasannya lebih efisien daripada orang yang tidak terlatih, dengan melakukan olahraga yang sistematis dan teratur dapat mempengaruhi efisiensi fungsi jantung dan pernafasan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecukupan gizi terhadap daya tahan pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2021.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini sampel berjumlah 22 sampel, teknik pengumpulan data menggunakan sumber primer dan sumber sekunder. Adapun teknik dalam pengumpulan data ini menggunakan teknik pengumpulan data test dan pengukuran. Test dan pengukuran merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau keterangan tentang apa yang ingin dicapai Widiastuti (2018). Test dan pengukuran yang dilakukan oleh peneliti dengan cara terjun langsung ke kampus pada mahasiswa/i pendidikan jasmani angkatan 2021. Food recall 24 jam untuk kecukupan gizi dan lari 1.600 meter untuk mengukur daya tahan, pada analisis data peneliti menggunakan uji prasyarat dan uji kolerasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tujuan dari dilaksanakan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara tingkat kecukupan gizi terhadap daya tahan pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2021. Diketahui mahasiswa yang masih aktif berjumlah 37 orang, akan tetapi total responden pada penelitian ini ada 22 orang dimana terdiri dari 6 perempuan (27,3%) dan 16 laki – laki (72,7%). Dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tab 1. Deskripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2021 Yang Menjadi Sampel.

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki- laki	16	72,7 %
Perempuan	6	23,3 %
Total	22	100%

Berdasarkan pada kecukupan gizi terdapat 13 mahasiswa dengan persentase 59% yang termasuk ke dalam kategori diatas kecukupan, 1 mahasiswa dengan persentase 4,5 % yang termasuk ke dalam kategori Normal, 1 mahasiswa dengan persentase 4,5% termasuk ke dalam kategori Defisit Tingkat Ringan, dan terdapat 7 mahasiswa dengan persentase 32 % termasuk ke dalam kategori Defisit Tingkat Berat, dan pada kategori Defisit Tingkat Sedang tidak di dapatkan mahasiswa yang termasuk ke dalam kategori tersebut atau dengan persentase 0%. Berikut tabel mengenai kecukupan gizi pada mahasiswa pendidikan jasmani angkayan 2021.

Tabel 2. Tingkat Kecukupan Gizi

Kategori	frekuensi	Persentase
Diatas Kecukupan	13	59%
Normal	1	4,5%
Defisit Tingkat Ringan	1	4,5 %
Defisit Tingkat Sedang	0	0%
Defisit Tingkat Berat	7	32%
Total	22	100%

Pada daya tahan didapatkan hasil dimana terdapat 3 mahasiswa dengan persentase 13,6% dalam kategori baik sekali, pada kategori baik terdapat 4 mahasiswa dengan persentase 18,2%, kategori sedang terdapat 9 mahasiswa dengan persentase 40,9%, dan terdapat 6 mahasiswa dengan persentase 27,3% dengan kategori kurang, sedangkan pada kategori kurang sekali tidak didapatkan mahasiswa atau dengan persentase 0,0%. Dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Daya Tahan mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2021.

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik Sekali	3	13,6%
Baik	4	18,2%
Sedang	9	40,9%

Kurang	6	27,3%
Kurang Sekali	0	0%
Total	22	100%

Analisis data pada penelitian ini dilakukan melalui uji normalitas dan uji kolerasi dimana hasil tersebut dapat dilihat sebagai berikut

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Test Statistic	Asymp.Sig
Kecukupan Gizi	.193	.056
Daya Tahan	.134	.200

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Pada asupan Gizi diperoleh hasil kolmogorov smirnov hitung sebesar 0,193 dengan peluang 0.056. Dikarenakan peluang $0.056 > 0,05\%$ berarti distribusi variabel asupan gizi adalah normal. Pada daya tahan diperoleh hasil kolmogorov smirnov hitung sebesar 0,134 dengan peluang 0,200. Dikarenakan $0,200 > 0,05\%$ berarti distribusi variabel pada daya tahan adalah normal.

Tabel 5. Uji Kolerasi pearson product.

		Kecukupan Gizi	DayaTahan
Kecukupan Gizi	Pearson Correlation	1	.293
	Sig. (2-tailed)		.186
Daya Tahan	Pearson Correlation	.293	1
	Sig. (2-tailed)	.186	

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecukupan gizi dengan daya tahan dengan nilai signifikansi $0,186 > 0,05\%$. Hal tersebut dikarenakan hasil ini bisa disebabkan karena data asupan makan yang didapatkan menunjukkan bahwa asupan makanan responden rata-rata kurang mencukupi kebutuhannya dan selain itu pada daya tahan juga ditentukan oleh faktor lain selain asupan makan, dan kemungkinan juga dapat disebabkan oleh jumlah subjek yang terlalu sedikit dan tingkat kecukupan makanan subjek yang cenderung homogen. Hal ini dikarenakan kemampuan tubuh menggunakan oksigen secara maksimal ditentukan oleh banyak faktor

selain dari asupan makanan diantaranya adalah aktifitas fisik, genetik, umur, jenis kelamin dan status gizi, faktor latihan dan faktor fungsi kerja organ tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan tingkat kecukupan gizi terhadap daya tahan pada mahasiswa pendidikan jasmani angkatan 2021 berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan terhadap variabel X (Kecukupan Gizi) terhadap variabel Y (daya tahan) diketahui bahwa nilai signifikansi $0,186 > 0,05\%$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara variabel X (Kecukupan Gizi) terhadap variabel Y (daya tahan). Hal tersebut dikarenakan hasil ini bisa disebabkan karena data asupan makan yang didapatkan menunjukkan bahwa asupan makanan responden rata-rata kurang mencukupi kebutuhannya dan selain itu pada daya tahan juga ditentukan oleh faktor lain selain asupan makan, dan kemungkinan juga dapat disebabkan oleh jumlah subjek yang terlalu sedikit dan tingkat kecukupan makanan subjek yang cenderung homogen. Hal ini dikarenakan kemampuan tubuh menggunakan oksigen secara maksimal ditentukan oleh banyak faktor selain dari asupan makanan diantaranya adalah aktifitas fisik, genetik, umur, jenis kelamin dan status gizi, faktor latihan dan faktor fungsi kerja organ tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2014). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (Cetakan Kelimabelas). Jakarta: Rineka Cipta.
- Arlinda, S., Kusumawati, W., & Prawiningdyah, Y. (2019). Analisis Beban Kerja Pada Instalasi Gizi Dengan Metode WISN di Rumah Sakit X. Jurnal Admmirasi, 4(2), 92-111.
- Azrimaidaliza, A., & Purnakarya, I. (2011). Analisis pemilihan makanan pada remaja di Kota Padang, Sumatera Barat. Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal), 6(1), 17-22.
- Dwi, D. R. A. S., Asmawi, M., Wasan, A., & Widiastuti, W. (2018). Pengaruh metode latihan dan power tungkai terhadap peningkatan kecepatan akselerasi sprint. JUARA: Jurnal Olahraga, 3(2), 62-69.
- Kurnia, M., & Kushartanti, B. W. (2013). Pengaruh latihan fartlek dengan treadmill dan lari di lapangan terhadap daya tahan kardiorespirasi. Jurnal Keolahragaan, 1(1), 72-83.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia, 9(01), 563-570.
- Nurhasan, dan Cholil Hasanudin, (2014), Tes dan Pengukuran Keolahragaan,. Bandung: UPI

- Sumarni, S., & Andriani, D. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Dispepsia. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 2(1), 61-66.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Widiastuti, W., & Mulyani, R. (2017). Model Latihan Endurance Berbasis Jurus Tunggal Tangan Kosong Untuk Usia Remaja. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 111-119.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan energi, dan Protein dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279-286.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2016). Hubungan Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi siswi SMA di Pondok pesantren Al-Izzah Kota batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94-100.
- Djamaluddin, I., Andiani, A., & Surasno, D. M. (2022). Hubungan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi anak sekolah dasar di SD Negeri 48 Kota Ternate tahun 2019. *Jurnal Biosainstek*, 4(1), 22-31.
- Fatimah, M. K., Rahayuning Pangestuti, S. T. P., M Gizi, D., & Natalia, L. D. (2013). Hubungan ketahanan pangan tingkat keluarga dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi batita di desa gondangwinangun tahun 2012. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 2(2), 18858.
- Sefaya, K. T., Nugraheni, S. A., & Pangestuti, D. R. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia Remaja (Studi pada Siswa Kelas XI SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(1), 272-282.