

**KORELASI POLA HIDUP SEHAT PADA AKTIVITAS FISIK DAN  
STATUS GIZI TERHADAP STATUS KEBUGARAN SERTA HRQL  
(HEALTH – REATED QUALITY OF LIFE) PESERTA DIDIK**

**Nina Kristina<sup>1</sup>, Cerika Rismayanthi<sup>2</sup>**  
Universitas Negeri Yogyakarta<sup>1,2</sup>  
[ninakristina.2024@student.uny.ac.id](mailto:ninakristina.2024@student.uny.ac.id)<sup>1</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) hubungan pola hidup sehat dengan status kebugaran siswa-siswi SMP Negeri 3 Gunung Bintang Awai Kabupaten Barito Selatan; 2) hubungan aktivitas fisik dengan status kebugaran siswa-siswi, maka data yang terkumpul terlebih dahulu divalidasi dengan menggunakan triangulasi sumber dan metode, kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data interaktif yang meliputi pengumpulan, reduksi data, penyajian, dan penarikan Kesimpulan; 3) Keterkaitan status gizi siswa-siswi dengan aktivitas fisik siswa-siswi SMP Negeri 3 Gunung Bintang Awai Kabupaten Barito Selatan; 4) Hubungan HRQL siswa-siswi dengan pola hidup sehat dan tingkat kebugaran di SMP Negeri 3 Gunung Bintang Awai Kabupaten Barito Selatan. Purposive sampling digunakan untuk mengumpulkan data penelitian dari populasi 56 siswa di kelas VIII A dan B. Aktivitas fisik menggunakan PAQ-A, kebugaran jasmani menggunakan TKJI, HRQL (*Health-Related Quality of Life*) menggunakan kuesioner, dan status gizi menggunakan timbangan berat badan, tinggi badan menggunakan stadiometer, dan perhitungan IMT merupakan instrumen kuesioner tertutup dan kuesioner pola hidup sehat. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial, termasuk uji korelasi Pearson dan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara pola hidup sehat, aktivitas fisik, dan status gizi dengan status kebugaran jasmani dan HRQL. Siswa-siswi yang menerapkan pola hidup sehat, memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, dan status gizi yang baik cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dan kualitas hidup yang lebih tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ketiga faktor tersebut saling berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan HRQL pada siswa-siswi.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Pola Hidup Sehat, Status Gizi, Status Kebugaran

**ABSTRACT**

*This study aims to determine: 1) the relationship between healthy lifestyle and fitness status of students of SMP Negeri 3 Gunung Bintang Awai, South Barito Regency; 2) the relationship between physical activity and fitness status of students, then the collected data were first validated using triangulation of sources and methods, then analyzed using interactive data analysis techniques which include data collection, reduction, presentation, and drawing conclusions; 3) The relationship between nutritional status of students and physical activity of students of SMP Negeri 3 Gunung Bintang Awai, South Barito Regency; 4) The relationship between HRQL of students and healthy lifestyle and fitness level at SMP Negeri 3 Gunung Bintang Awai, South Barito Regency. Purposive sampling was used to collect research data from a population of 56 students in class VIII A and B.*

*Physical activity using PAQ-A, physical fitness using TKJI, HRQL (Health-Related Quality Of Life) using a questionnaire, and nutritional status using a weight scale, height using a stadiometer, and BMI calculation are closed questionnaire instruments and healthy lifestyle questionnaires. Data were analyzed using descriptive and inferential statistical analysis, including Pearson correlation tests and regression analysis. The results showed a significant positive correlation between healthy lifestyles, physical activity, and nutritional status with overall fitness and HRQL. Students who adopted a healthy lifestyle, had a high level of physical activity, and had good nutritional status tended to have better levels of physical fitness and a higher quality of life. The conclusion of this study is that these three factors mutually contribute to improving physical fitness and HRQL in students. The implication of this study is the importance of comprehensive interventions to improve healthy lifestyles, encourage physical activity, and ensure optimal nutritional status in students of SMP Negeri 3 Gunung Bintang Awai, South Barito Regency.*

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

## PENDAHULUAN

Masa pertumbuhan dan perkembangan yang penting dalam kehidupan seseorang. Yaitu pada umur 11 tahun sampai 16 tahun, di masa ini tubuh membutuhkan zat gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Diananda, 2018). Bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan komponen penting pendidikan secara keseluruhan dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia. Tujuannya antara lain untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, pola hidup sehat, keterampilan sosial, berpikir kritis, kestabilan emosi, penalaran, tindakan moral, dan kemampuan mengenali lingkungan yang bersih (Mawarti & Arsiwi, 2020: 56).

Menurut Jeong dan So (2020), PJOK merupakan mata pelajaran yang berupaya meningkatkan kebugaran jasmani dan memiliki peran penting dalam memungkinkan peserta didik untuk terlibat dalam kegiatan langsung yang memberikan mereka pengalaman belajar melalui latihan fisik dan gaya hidup. Pola hidup juga merupakan sebuah kebiasaan yang mencakup aturan atau pola manusia dalam menjalankan kebiasaan hidup, Setiap manusia memiliki kebiasaan atau pola hidup yang berbeda sehingga perbedaan dalam setiap pola hidup yang diterapkan itulah memiliki dampak yang berbeda pada masing - masing manusia yang mengimplementasikan sebuah pola hidup sehat itu jadi kedepannya akan memiliki hasil badan yang sehat dan bugar sehingga aktivitas yang dilakukan akan lancar dan produktivitas akan meningkat yang di imbangi dengan cara istirahat yang cukup, olahraga sesuai dengan aktivitas yang dikombinasikan dengan konsumsi makanan yang sehat dan bergizi, sebagai Sumber energi makanan dapat diperoleh dengan mengonsumsi karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral maka perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja juga dapat mempengaruhi gizi pada remaja dan juga pemenuhan nutrisi pada remaja harus diperhatikan, banyak remaja membutuhkan gizi khusus seperti remaja yang aktif dalam berolahraga seperti:

berlari, angkat beban, berenang, sepak bola, dan yoga (Almatsier, Soetardjo & Soekarti, 2019).

Sebagian besar manusia khususnya pada usia remaja masih belum memahami dan terkesan mengabaikan menjaga pola hidup sehat, Misalnya mengenai kepedulian akan gizi mereka, survei dari artikel yang berjudul “*Skipping Breakfast and a Meal at School*” menunjukkan bahwa sebesar 17,4% siswa tidak melakukan sarapan, 12,9% siswa tidak makan siang, serta 43,6% siswa tidak melakukan sarapan dan makan siang serta aktivitas fisik secara sederhana dapat diartikan sebagai aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot gerak, dan gerak itu membutuhkan pengeluaran energi. Untuk memperoleh kemampuan individu yang baik setiap individu seharusnya melakukan aktivitas fisik secara teratur agar staminanya terjaga dengan baik. Perangkat elektronik yang terkoneksi dengan internet berdampak pada aktivitas, yang tidak secara langsung menyebabkan seseorang menjadi tidak aktif bergerak. Memberikan akses perangkat elektronik yang terkoneksi internet kepada anak-anak dan memperkenalkan sejak dini dapat mengakibatkan berkurangnya gerak atau aktivitas fisik dan Sasaran yang dapat difokuskan dalam program peningkatan kesehatan kesegaran jasmani yaitu terhadap peserta didik SMP 3 Negeri Gunung Bintang Awai pada kelas VIII A dan B. Masa ini adalah masa yang sangat krusial dengan perubahan yang cukup signifikan di setiap sendi aspek dalam tubuh peserta didik baik itu dari fisik maupun psikisnya. Berdasarkan penelitian peserta didik salah satu sekolah menengah pertama di Jawa Tengah, peserta didik memiliki kebugaran jasmani yang dalam pengkategorian dikatakan “baik sekali” sebesar 0%, kemudian terdapat sebesar 1.4% yang berkategori “baik”, sebesar 35.2% yang berkategori “sedang”, dan sebesar 56.3% yang berkategori “kurang”, serta yang termasuk kategori “kurang sekali” sebesar 7% (Nugroho, 2022).

Hasil tersebut menunjukkan kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama tahun 2022 masih banyak pada kategori kurang. Kebugaran jasmani merupakan potensi yang sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebihan bahkan mampu melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan dengan kontiyu, maka akan menghasilkan dampak kebugaran jasmani dan kesehatan (Sigh & Bhatti, 2020). Kebugaran jasmani merupakan hasil dari kerja dari fungsi sistem tubuh yang mewujudkan peningkatan kualitas kehidupan dalam setiap aktivitas yang melibatkan fisik. Apabila kebugaran jasmani seorang rendah, maka akan sangat mudah kelelahan, sehingga tidak memaksimalkan fungsi otak dalam berpikir. Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang ditandai oleh kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan berhubungan dengan resiko rendah penyakit kronis. Diperlukan aktivitas fisik yang aktif ditambah dengan latihan fisik yang benar, teratur dan terukur untuk mencapai kebugaran yang optimal. Dimana para peserta didik, banyak yang kurang bersemangat dalam melakukan aktivitas fisik, serta terlihat lesu dan juga sering mengantuk di kelas serta dari prestasi yang mereka miliki pun semakin menurun, Oleh karena itu upaya dalam mengatasi masalah pola hidup yang kurang baik pada peserta didik, serta dalam mengatur kebutuhan aktivitas fisik seperti berolahraga secara rutin agar dapat melihat tingkat status kebugaran dari peserta didik. Selanjutnya dari hasil wawancara pada tanggal 15 April 2025 dengan peserta didik kelas VIII A dan B, di SMP Negeri 3 Gunung Bintang Awai, Kabupaten Barito Selatan dari 20 orang

peserta didik, di ambil sebagai sampel awal yang terdiri 11 orang peserta didik kelas VIII-A dan 9 Orang di kelas VIII-B dengan rincian 10 orang laki-laki dan 10 orang perempuan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, peneliti menemukan bahwa 80,00% peserta didik sering tidur larut malam di atas jam 22.00 WIB. Alasan peserta didik sering tidur larut malam cukup beragam, 9 peserta didik menyatakan karena bermain game online, 7 peserta didik menyatakan bermain media sosial seperti Tik Tok, Instagram, menonton Youtube, dan 4 peserta didik lainnya karena mempunyai masalah sulit tidur. Terlebih sebagian besar peserta didik lebih menyukai untuk bermalas-malasan sambil bermain smartphone. HRQL (*Health-Related Quality of Life*) merupakan konsep multidimensional yang mencerminkan persepsi individu terhadap dampak kesehatannya baik fisik, mental, maupun sosial terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan. Pemahaman mengenai harga diri menjadi sangat penting untuk meningkatkan HRQL (*Health-Related Quality of Life*) peserta didik, dengan harga diri yang tinggi akan memiliki kepercayaan tinggi terhadap dirinya sehingga tidak memiliki perspektif yang buruk mengenai dirinya sendiri, lebih bersyukur, menghargai dan menjaga kesehatan jiwa raganya.

Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, sebagian besar penelitian hanya mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani ataupun status gizi terhadap kesehatan peserta didik. Namun, penelitian yang mengkaji secara bersamaan antara pola hidup sehat, aktivitas fisik, status gizi terhadap status kebugaran serta kaitannya dengan HRQL (*Health Related Quality of Life*) pada peserta didik tingkat SMP masih terbatas. Oleh karena itu penelitian ini mencoba mengkaji hubungan variabel-variabel tersebut secara simultan pada peserta didik SMP Negeri 3 Gunung Bintang Awai. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “*Korelasi Pola Hidup Sehat Pada Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Terhadap Status Kebugaran dan HRQL (Health-Related Quality Of Life) Peserta Didik.*”

## **KAJIAN TEORI**

### **Pola Hidup Sehat**

Pola hidup sehat adalah suatu cara hidup yang memungkinkan seseorang mencapai keadaan kesehatan fisik, mental, dan sosial yang optimal melalui kebiasaan positif seperti pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, istirahat cukup, dan menghindari perilaku berisiko. Pola hidup sehat merupakan cara individu mengelola perilaku sehari-hari yang berkaitan dengan makanan, aktivitas fisik, istirahat, serta lingkungan untuk mencapai derajat kesehatan yang maksimal (Blum, 1981). Pola hidup sehat adalah segala perilaku yang dilakukan seseorang untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, meliputi konsumsi makanan bergizi, olahraga, menjaga kebersihan diri, dan manajemen stres (Notoatmodjo, 2012).

### **Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi, seperti berjalan, bekerja, berolahraga, dan kegiatan rekreasi (Caspersen, 1985). Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan meningkatkan pengeluaran energi secara signifikan di atas tingkat istirahat. Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan, dan kemampuan tubuh dalam melakukan tugas sehari-hari (Sharkey, 2010).

### **Status Gizi**

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, yang mencerminkan kondisi kesehatan seseorang berdasarkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi (Supriasa, 2012). Status gizi adalah indikator yang menunjukkan kondisi tubuh terkait kecukupan zat gizi yang diperoleh melalui pengukuran antropometri, biokimia, klinis, dan pola makan (Gibson, 2005). Status gizi adalah hasil interaksi antara asupan nutrisi, kesehatan, dan faktor biologis lainnya yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan individu.

### **Status Kebugaran**

Status kebugaran adalah kemampuan individu untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas tambahan (Bouchard, 1994). Status kebugaran adalah keadaan kemampuan tubuh yang terdiri dari unsur daya tahan, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, dan kapasitas aerobik yang memungkinkan seseorang menjalani hidup aktif (Sharkey, 2010). Status kebugaran adalah kondisi fisik seseorang yang mencerminkan kemampuan sistem kardiovaskular, otot, pernapasan, dan metabolisme dalam menunjang aktivitas fisik secara optimal.

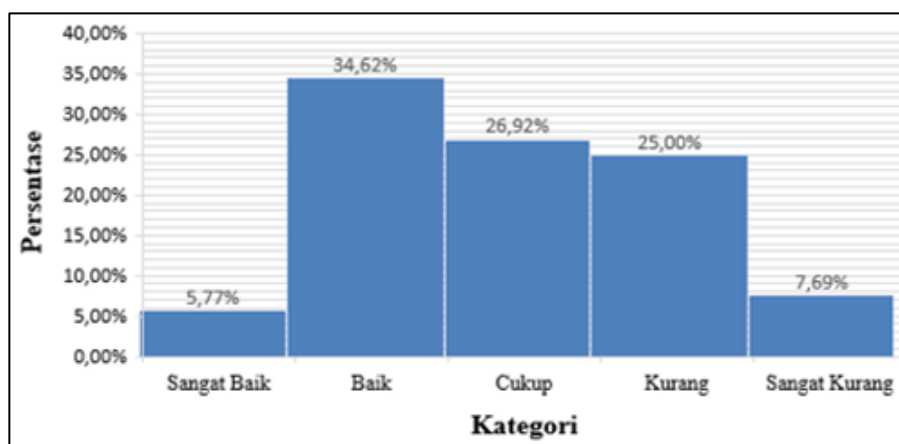
## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan penelitian yang hanya benar-benar memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan dan wilayah tertentu” dan penelitian ini menggunakan metode penelitian yang berjenis kualitatif, sebagai cara atau prosedur penelitian yang dapat menghasilkan data deskriptif dan “Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non-hipotetif dan hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan” penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel dan seberapa erat hubungan variabel-variabel tersebut. Penelitian ini memiliki lima variabel yaitu pola hidup sehat, aktivitas fisik, status gizi, status kebugaran dan kualitas hidup atau *Health-Related Quality of Life* (HRQL). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis lebih dalam hubungan antara variabel bebas yaitu pola hidup sehat dan aktivitas fisik dan status gizi dengan variabel terikat yaitu, status kebugaran dan dan kualitas hidup atau *Health-Related Quality of Life* (HRQL), pada peserta didik SMPN 3 Gunung Bintang Awai, Barito selatan. Instrumen yang digunakan adalah penilaian aktivitas fisik menggunakan kuesioner, penilaian pola hidup sehat menggunakan angket, dan pengukuran kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI untuk anak usia 12-15 tahun, serta status gizi menggunakan Cara perhitungan dengan IMT untuk mengetahui apakah seseorang tergolong kekurangan atau kelebihan berat badan. Terkait dengan hasil penilaian hubungan dari tiap variabel diatas maka dapat dilihat kembali untuk melakukan penilaian sebuah Kualitas hidup dari peserta didik dengan menggunakan kuesioner *Short Form 36* (SF-36) yang merupakan sebuah kuesioner instrumen kesehatan untuk menilai kualitas hidup, yang terdiri dari 36 butir pertanyaan dengan tiap butir pertanyaannya memiliki rentang skor 0-100.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto, 2019). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Lebih mudah memahami, maka penelitian ini dilakukan dengan melakukan menyidik faktor adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang diidentifikasi dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, pengetahuan faktor-faktor Pola hidup sehat siswa terhadap Aktivitas fisik serta pengaruh status gizi siswa terhadap status kebugaran dengan mengacu pada tahapan untuk mencapai hasil penelitian yang di harapkan.

## HASIL PENELITIAN

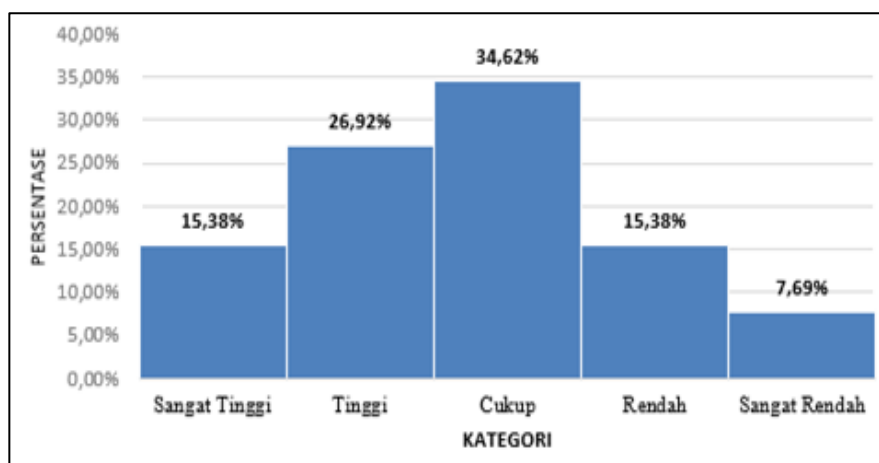
Data dalam penelitian ini terdiri atas data tentang pola hidup sehat siswa-siswi menggunakan angket langsung yang berjumlah 28 butir dengan skala bertingkat, aktivitas fisik yang diukur menggunakan *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)* yang sudah dimodifikasi, status gizi menggunakan perhitungan IMT dari hasil pembagian berat badan (kg), dan kuadrat tinggi badan ( $m^2$ ), status kebugaran jasmani siswa-siswi diukur menggunakan tes TKJI untuk usia 12-15 tahun, data untuk Kualitas Hidup Terkait Kesehatan atau HRQoL (*Health Related Quality of Life*) dari siswa-siswi di dapatkan dengan menggunakan kuesioner yang berskala dan sudah dimodifikasi. Hasilnya dijelaskan sebagai berikut.



Gambar 1. Histogram Deskriptif Statistik Pola Hidup Sehat

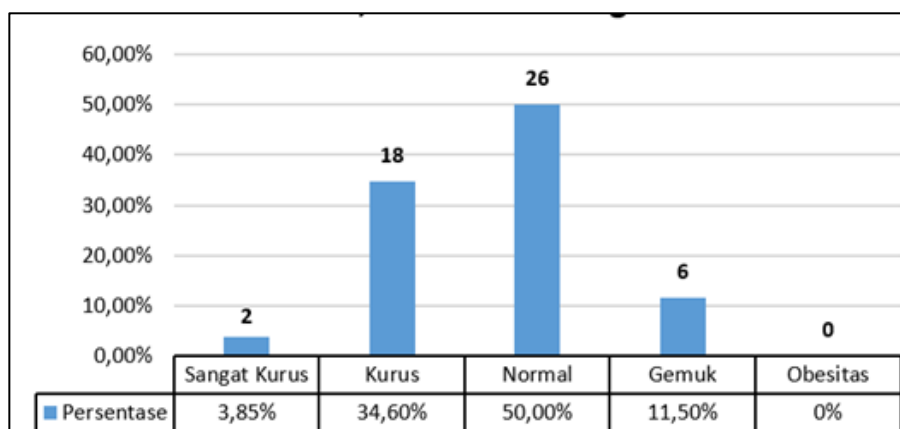
Gambar 1, menunjukkan persentase pola hidup sehat siswa di SMP Negeri 3 Gunung Bintang Awai, Barito Selatan, yang terbagi dalam lima kategori penilaian. Persentase tertinggi terdapat pada kategori Baik sebesar 34,62%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah menerapkan pola hidup sehat meskipun belum sepenuhnya optimal. Kategori Cukup mencapai 26,92%, menandakan masih adanya aspek-aspek perilaku sehat yang perlu ditingkatkan. Kategori kurang sebesar 25% dan Sangat Kurang sebesar 7,69% menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah siswa yang belum menerapkan perilaku hidup sehat secara memadai. Adapun kategori Sangat Baik hanya mencapai 5,77%, mengindikasikan bahwa siswa yang benar-benar konsisten menerapkan pola hidup

sehat secara menyeluruh masih sangat sedikit. Histogram deskriptif statistik aktivitas fisik dapat dilihat pada Gambar 2 berikut.



**Gambar 2. Histogram Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik**

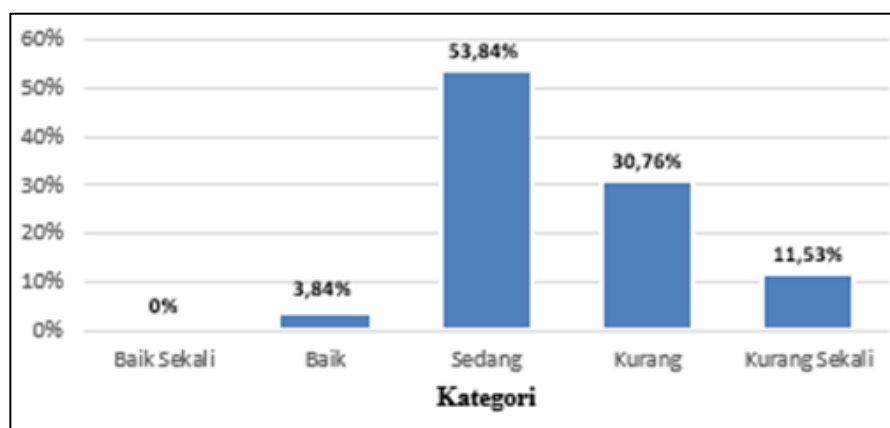
Gambar 2, menunjukkan persentase distribusi aktivitas fisik peserta didik di SMP Negeri 3 Gunung Bintang Awai, Barito Selatan, yang terbagi dalam lima kategori. Persentase tertinggi terdapat pada kategori Cukup sebesar 34,62%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa melakukan aktivitas fisik pada tingkat sedang dan belum mencapai intensitas optimal. Kategori Tinggi berada pada angka 26,92%, menandakan bahwa sebagian siswa sudah aktif secara fisik dalam frekuensi yang baik. Kategori Sangat Tinggi dan Rendah memiliki persentase yang sama, yaitu masing-masing 15,38%, menunjukkan bahwa terdapat sebagian siswa yang sangat aktif, namun ada pula yang aktivitas fisiknya masih rendah. Kategori Sangat Rendah sebesar 7,69% mengindikasikan bahwa hanya sedikit siswa yang memiliki frekuensi aktivitas fisik yang sangat minim. Histogram deskriptif statistik status gizi dapat dilihat pada Gambar 3 berikut.



**Gambar 3. Histogram Deskriptif Statistik Status Gizi**

Gambar 3, tersebut menunjukkan persentase distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) peserta didik di SMPN 3 Gunung Bintang Awai, Kabupaten Barito Selatan, Kalimantan Tengah, yang terbagi dalam lima kategori status gizi. Persentase tertinggi terdapat pada kategori Normal sebesar 50%, yang menunjukkan bahwa

sebagian besar peserta didik memiliki kondisi tubuh yang sesuai dengan standar IMT dan berada pada rentang berat badan ideal. Kategori Kurus menempati posisi kedua dengan persentase 34,60%, mengindikasikan bahwa masih banyak siswa yang memiliki berat badan di bawah normal sehingga memerlukan perhatian terkait kecukupan gizi dan pola makan sehari-hari. Kategori Gemuk sebesar 11,50% menunjukkan bahwa sebagian kecil peserta didik memiliki berat badan di atas normal, namun belum mencapai tingkat obesitas. Kategori Sangat Kurus hanya sebesar 3,85%, yang menandakan bahwa sedikit siswa berada pada kondisi kekurangan berat badan yang lebih parah. Histogram deskriptif statistik status kebugaran jasmani dapat dilihat pada Gambar 4 berikut.



**Gambar 4. Histogram Deskriptif Statistik Status Kebugaran Jasmani**

Gambar 4, menunjukkan distribusi frekuensi status kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 3 Gunung Bintang Awai, Kabupaten Barito Selatan, yang terbagi ke dalam lima kategori kebugaran. Persentase tertinggi terdapat pada kategori sedang sebesar 53,84%, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup, namun masih perlu ditingkatkan agar mencapai kondisi yang lebih optimal. Kategori kurang menempati posisi kedua dengan persentase 30,76%, yang menunjukkan bahwa masih cukup banyak peserta didik dengan tingkat kebugaran jasmani di bawah standar sehingga memerlukan perhatian melalui peningkatan aktivitas fisik dan pembiasaan gaya hidup sehat. Kategori kurang sekali sebesar 11,53% menandakan adanya sejumlah peserta didik dengan kondisi kebugaran jasmani yang rendah dan membutuhkan upaya pembinaan yang lebih intensif. Sementara itu, kategori baik hanya sebesar 3,84%, yang menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil peserta didik yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, dan kategori baik sekali tidak ditemukan atau sebesar 0%, yang mengindikasikan belum adanya peserta didik yang mencapai tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani peserta didik masih didominasi pada kategori sedang hingga kurang sehingga diperlukan program pembelajaran dan latihan jasmani yang lebih terstruktur dan berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

**Tabel 1.  
Hasil Uji Normalitas**

Variabel	<i>P</i> (Statistik Uji)	<i>Sig.</i> (p-value)	Keterangan
Pola Hidup Sehat (X <sub>1</sub> )	0,086	0,200	Normal
Aktivitas fisik (X <sub>2</sub> )	0,131	0,072	Normal
Status Gizi (X <sub>3</sub> )	0,167	0,088	Normal
Kebugaran jasmani (Y <sub>1</sub> )	0,102	0,200	Normal
Kualitas Hidup (HRQoL) (Y <sub>2</sub> )	0,139	0,064	Normal

Tabel 1, menjelaskan hasil uji normalitas pada masing-masing variabel. Hasil anlaisis menjelaskan seluruh variabel memiliki nilai sig > 0,05, maka disimpulkan seluruh variabel berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji t parsial dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2.**  
**Hasil Uji T Parsial**

Variabel	T hitung	<i>Sig.</i> (p-value)	Keterangan
Pola Hidup Sehat (X <sub>1</sub> )	2,435	0,019	Signifikan
Aktivitas fisik (X <sub>2</sub> )	3,342	0,002	Signifikan
Status Gizi (X <sub>3</sub> )	2,135	0,038	Signifikan

Tabel 2 menunjukkan hasil uji t parsial pada variabel Pola Hidup Sehat (X<sub>1</sub>) memiliki nilai t hitung sebesar 2,435 dengan signifikansi 0,019, sehingga dinyatakan signifikan karena nilai p-value < 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa pola hidup sehat berpengaruh secara nyata terhadap status kebugaran peserta didik. Aktivitas Fisik (X<sub>2</sub>) memperoleh nilai t hitung sebesar 3,342 dengan signifikansi 0,002, yang berarti signifikan pada taraf 5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik memberikan pengaruh yang kuat dan signifikan terhadap status kebugaran peserta didik. Semakin rutin dan teratur peserta didik melakukan aktivitas fisik, maka semakin baik kondisi kebugaran tubuh mereka. Status Gizi (X<sub>3</sub>) menunjukkan nilai t hitung sebesar 2,135 dengan signifikansi 0,038, sehingga juga dinyatakan signifikan karena nilai p-value < 0,05. Hal ini menggambarkan bahwa status gizi memiliki pengaruh yang bermakna terhadap status kebugaran peserta didik. Peserta didik dengan status gizi yang baik cenderung memiliki kebugaran yang lebih optimal dibandingkan dengan peserta didik yang status gizinya kurang ideal. Hasil koefisien determinasi dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

**Tabel 3.**  
**Hasil Koefisien Determinasi**

Model	R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>
1	0,708	0,501	0,472

Tabel 3, menjelaskan nilai R Square sebesar 0,501 yang menunjukkan bahwa 50,1% variasi status kebugaran dapat dijelaskan oleh variabel pola hidup, aktivitas fisik dan status gizi. Artinya, sekitar setengah dari perubahan status kebugaran dipengaruhi oleh pola hidup sehat, sedangkan sisanya (49,9%) kemungkinan

dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti faktor genetik, lingkungan, atau kondisi kesehatan lainnya.

## **PEMBAHASAN**

### **Hubungan Pola hidup sehat dengan Kebugaran Jasmani**

Pola hidup sehat menunjukkan nilai  $t$  hitung sebesar 2,435 dengan signifikansi 0,019 ( $< 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan berpengaruh signifikan terhadap status kebugaran. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik yang menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga kualitas tidur, mengelola stres, serta menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi makanan tidak sehat, cenderung memiliki kebugaran yang lebih baik. Menurut Santrock (2018), pola hidup sehat merupakan salah satu faktor penting yang mendukung kondisi fisik dan mental seseorang, karena kebiasaan sehat sehari-hari memengaruhi efisiensi sistem tubuh dan kemampuan beradaptasi terhadap aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Putri dan Hidayat (2022) yang menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan pola hidup sehat memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak menerapkan pola hidup sehat.

### **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani**

Aktivitas fisik menunjukkan  $t$  hitung sebesar 3,342 dengan signifikansi 0,002 ( $< 0,05$ ), menandakan pengaruhnya yang kuat dan signifikan terhadap status kebugaran peserta didik. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin rutin dan teratur peserta didik melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga, senam, atau permainan yang melibatkan gerakan tubuh, maka semakin baik kondisi kebugaran mereka. Menurut Caspersen, Powell, & Christenson (1985), aktivitas fisik yang teratur berperan penting dalam meningkatkan kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, serta menjaga berat badan ideal, yang secara keseluruhan berkontribusi pada status kebugaran tubuh. Penelitian terdahulu oleh Sari dan Wulandari (2021) juga menemukan bahwa tingkat aktivitas fisik yang tinggi secara signifikan berhubungan dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah.

### **Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani**

Status gizi menunjukkan  $t$  hitung sebesar 2,135 dengan signifikansi 0,038 ( $< 0,05$ ), yang berarti berpengaruh signifikan terhadap status kebugaran. Peserta didik dengan status gizi baik cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih optimal dibandingkan dengan mereka yang memiliki status gizi kurang ideal. Hal ini sejalan dengan pendapat Gibney et al. (2009) yang menyatakan bahwa asupan nutrisi yang seimbang sangat berperan dalam mendukung energi, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Penelitian terdahulu oleh Fauziyah dan Ramdhani (2020) menunjukkan bahwa siswa dengan asupan gizi seimbang memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik daripada siswa dengan gizi kurang.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat, aktivitas fisik, dan status gizi memiliki pengaruh terhadap status kebugaran peserta didik. Peserta didik yang menerapkan pola hidup sehat cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan peserta didik yang tidak menerapkannya. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran, di mana peserta didik

yang melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur menunjukkan kondisi kebugaran yang lebih optimal. Di samping itu, status gizi turut memengaruhi tingkat kebugaran, karena peserta didik dengan status gizi yang baik cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik yang memiliki status gizi kurang ideal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekarti, T. (2019). *Gizi seimbang untuk remaja aktif: Panduan praktis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Blum, H. L. (1981). *Health promotion in schools: A comprehensive approach*. Boston: Little, Brown and Company.
- Bouchard, C. (1994). *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. Champaign: Human Kinetics.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Diananda, R. (2018). Peran gizi pada masa pertumbuhan remaja. *Jurnal Gizi Remaja*, 3(1), 12–18.
- Fauziyah, S., & Ramdhani, R. (2020). Hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa SMP. *Jurnal Kesehatan dan Pendidikan Jasmani*, 5(2), 45–52.
- Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (2009). *Introduction to human nutrition* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment* (2nd ed.). New York: Oxford University Press.
- Jeong, H., & So, W. (2020). Physical education, school sports, and health education in enhancing students' physical fitness. *International Journal of Physical Education*, 10(2), 1–10.
- Mawarti, A., & Arsiwi, L. (2020). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) dalam pembentukan kebugaran siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 56–63.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, A. (2022). Kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama di Jawa Tengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 79–80.
- Putri, A. R., & Hidayat, R. (2022). Pengaruh pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 12–20.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sari, D., & Wulandari, P. (2021). Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(1), 33–42.
- Sharkey, B. J. (2010). *Physiology of fitness*. Champaign: Human Kinetics.
- Sigh, S., & Bhatti, A. (2020). Effects of structured physical activity on health-related fitness of adolescents. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 6–12.

Supariasa, I. D. (2012). *Gizi untuk kesehatan masyarakat*. Jakarta: EGC.