

## STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK BEROLAHRAGA PADA DOSEN STKIP ROKANIA

Oleh

**Siska<sup>1</sup> dan Debbi Indah<sup>2</sup>**

Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Rokania

Email: [siskafatih26@gmail.com](mailto:siskafatih26@gmail.com)<sup>1</sup>, [baisangka@gmail.com](mailto:baisangka@gmail.com)<sup>2</sup>

---

### Article History

Received : January 2020

Accepted : February  
2020

Published : March 2020

---

### Keywords

Status gizi, aktifitas fisik

---

---

### Abstract

*This research was conducted in Mai-June 2019. The population of this study was the lecturers of STKIP Rokania consisting of PJKR lecturers, PGSD and PBSI lecturers totaling 22 people, the research sample was 16 people with porposive sampling technique. Data analysis technique used is Descriptive Statistics which uses percentage calculations. The results of this study are: 1) The nutritional status of STKIP Rokania lecturers is in the normal category and 2) The physical activity of exercising Stkip Rokania lecturers is in the good category.*

---

### Abstrak

Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni 2019. Populasi penelitian adalah dosen STKIP Rokania yang terdiri dari dosen PJKR, PGSD dan dosen PBSI berjumlah 22 orang, Sampel penelitian 16 orang dengan teknik *purposive sampling*. Teknik analisa data yang digunakan statistik deskriptif yang menggunakan penghitungan persentase.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Status gizi dosen STKIP Rokania berada pada kategori normal dan 2) Aktifitas fisik berolahraga dosen STKIP Rokania berada pada kategori baik.

## **A. Pendahuluan**

Dengan perkembangan zaman Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani salah satunya dengan berolahraga. Selain itu, tercapainya tujuan keolahragaan nasional yaitu menumbuhkan generasi yang sehat jasmani maupun rohani, memiliki kebugaran jasmani, berkualitas, bermoral dan akhlak mulia, sportif, dan disiplin yang nantinya diharapkan akan berdampak

positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat terwujud, maka dibutuhkan sekali kerjasama antara semua pihak baik pemerintah, insan olahraga maupun masyarakat.

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan pribadi manusia. Menyadari akan hal itu pemerintah sangat serius dalam menangani bidang pendidikan. Sebagai tenaga pendidik harusla memiliki kebugaran jasmani yang baik, dengan terpenuhinya kebutuhan jasmani tersebut kita semua bisa merancang pengaturan pola makan yang lebih baik lagi untuk menjamin status gizi kita yang lebih baik ke depannya.

Makanan merupakan sumber utama dari energi tubuh. Salah satu pertanda bahwa status gizi anda suda baik adalah dengan memperhatikan bagaimana tubuh dapat berfungsi sehari-hari. Orang yang memiliki energi cukup akan lebih bertenaga dalam beraktifitas sehari-hari dan tidak gampang lelah karena sel-sel tubuhnya mendapatkan asupan yang cukup dari makanan. Jika sebagai seorang pendidik, contohnya sebagai dosen sering melewatkan makan, mengakibatkan gula darah akan menurun mengakibatkan tubuh

merasa lesu. Kurangnya asupan kalori juga dapat membuat kita sulit berkonsentrasi.

Produktivitas memang menjadi indikator penting kinerja dosen, dosen yang sehat, dengan tingkat kehadiran yang baik, bersemangat, berkinerja unggul, menunjukkan produktivitas kerja yang baik. Tentu produktivitas yang baik perlu ditopang dengan berbagai komponen kesehatan dan keselamatan kerja, salah satunya memperhatikan asupan gizi, perbaikan dan peningkatan gizi yang cukup dan berimbang

Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Untuk itu maka bagi tenaga pendidik khususnya di Kampus Stkip Rokania yang ada pada saat ini harus diupayakan agar mereka mempunyai status kesehatan yang baik, mempunyai kemampuan kebugaran jasmani yang baik, selanjutnya untuk segar dan sehat diharuskan adanya aktifitas fisik berolahraga yang memenuhi ukuran ilmiah. Itulah sebabnya maka dalam berbagai forum akademis dan penelitian ilmu pengetahuan olahraga pada situasi aktual makin banyak dijumpai, upaya-upaya yang mencari jawaban masalah-masalah kesehatan dan kebugaran jasmani.

Menciptakan kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik, sangatlah ditentukan oleh pemenuhan status gizi dan aktifitas fisik berolahraga yang mencukupi. Dengan demikian manusia diharuskan melaksanakan gerak yang menjamin. Karena tubuh manusia dirancang untuk bergerak. Gaya hidup yang aktif akan dapat memberikan banyak manfaat fisik, psikis dan social. Gerak atau aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur dan kontiniu, akan dapat menghindari terjadinya penyakit jantung, membantu dalam pengendalian berat badan, perbaikan terhadap kesehatan tulang, menghindari serta menaggulangi resiko depresi.

Dengan terpenuhi status gizi dengan gaya hidup yang teratur yang dengan diikuti aktivitas fisik akan menciptakan budaya hidup sehat, Dengan demikian jelas terlihat bahwa aktifitas fisik berolahraga merupakan bagian yang mendasar untuk mendapatkan kebugaran jasmani dan kesehatan yang baik. Aktifitas ini dapat pula dipandang sebagai dua sisi yang tidak terpisahkan dan menentukan keberlakuan.

Realita yang diamati memberikan kesimpulan, bahwa gizi dalam kaitannya berdampak serius terhadap status gizi yang

kurang dilihat dari pola/gaya hidup yang mana aktifitas fisik berolahraga dilihat kurang. Dilihat dari pekerjaan yang dulunya dilakukan dengan tangan manusia, sekarang sudah diambil alih oleh mesin. Pada umumnya para dosen untuk sampai ke kampus sudah diambil alih oleh kendaraan, juga ditemui pada kampus Stkip Rokania saat ini belum ada suatu kegiatan olahraga yang terjadwal untuk dosen minimal ada melakukan aktifitas berolahraga di kampus secara bersama satu kali seminggu, untuk menciptakan dosen yang memiliki kebugaran yang baik dari aktifitas olahraga yang dilakukan tersebut. Maka sebagai langkah awal perlu dilakukan suatu penelitian tentang status gizi dan aktifitas fisik berolahraga dosen STKIP Rokania.

**B. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsil dengan populasi adalah seluruh dosen STKIP Rokania, yang terdiri dari dosen PJKR, PBSI dan PGSD pada tahun akademik 2018/2019 berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *porposive sampling*, yang terdiri 16 orang. Untuk mengukur

1. Data status gizi di ukur dengan IMT (Indkes Massa Tubuh).

Dengan cara menentukan status gizi dengan membandingkan berat badan dengan tinggi badan.  $IMT = \frac{BB (kg)}{TB^2(m)}$ .

Tabel 1. Norma Status Gizi Di Ukur dengan IMT (Indkes Massa Tubuh)

Perempuan		Laki laki	
Nilai	Klasifikasi	Nilai	Klasifikasi
<17 kg/m <sup>2</sup>	Kurus	<18 kg/m <sup>2</sup>	Kurus
17-23 kg/m <sup>2</sup>	Normal	18-25 kg/m <sup>2</sup>	Normal
23-27 kg/m <sup>2</sup>	Kegemukan	25-27 kg/m <sup>2</sup>	Kegemukan
>27 kg/m <sup>2</sup>	Obesitas	>27 kg/m <sup>2</sup>	Obesitas

www.depkes .go.id selasa 2/7/2019,12.53. Departemen kesehatan RI. 2003. Pedoman praktis terapi gizi medis.

2. Data aktifitas fisik berolahraga diukur dengan angket aktifitas fisik berolahraga.

Analisa data Teknik analisa data yang digunakan Statistik Deskriptif yang menggunakan tabulasi frekuensi dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} 100\% \quad (\text{Sugiyono, 2008})$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel

Tabel 2.

Tingkat Kecendrungan Rata-Rata

No	Tingkat Persentase	Kategori
1	81-100	Baik Sekali
2	61-80	Baik
3	41-60	Sedang
4	21-60	Kurang
5	0,20	Kurang Sekali

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data penelitian ini terdiri dari: status gizi dan aktifitas fisik berolahraga dosen Stkip Rokania. Untuk masing-masing variabel di bawah ini akan disajikan data hasil penelitian, distribusi frekuensi, serta histogram dari setiap variabel.

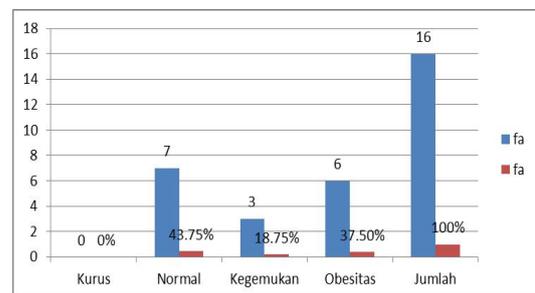
#### a. Status Gizi Dosen STKIP Rokania

Berdasarkan data penelitian status gizi dosen STKIP Rokania diperoleh data seperti pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Status Gizi Dosen STKIP Rokania

No	Klasifikasi	Fa	Fa
1	Kurus	0	0%
2	Normal	7	43,75%
3	Kegemukan	3	18,75%
4	Obesitas	6	37,50%
	Jumlah		100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: tidak ada dosen yang dikatakan kurus, 7 orang dosen atau (43,75%) berada pada kategori normal, 3 orang dosen atau (18,75%) berada pada kategori normal, dan 6 orang dosen atau (37,50%) berada pada kategori obesitas. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi status gizi dosen STKIP Rokania juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data Status Gizi Dosen STKIP Rokania

**b. Aktifitas Fisik Berolahraga Dosen Stkip Rokania**

Berdasarkan data penelitian Aktifitas Fisik berolahraga di STKIP Rokania diperoleh data seperti pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Aktifitas Fisik Berolahraga Dosen STKIP Rokania

No	Keterangan	Indikator	Fa	%	
				Baik Sekali	Fa
1	Aktivitas Fisik Berolahraga Secara Umum	A	2	12,50%	5
2	Aktivitas Olahraga Di Kampus	B	1	6,25%	2
3	Aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari	C	2	12,50%	8
4	Tempat dan Peralatan Olahraga	D	1	6,25%	4
5	Aktivita olahraga waktu senggang	E	1	6,25%	2
6	Aktivitas Fisik selama di waktu senggang	F	0	0,00%	0
7	Isu-isu lain untuk mendukung Aktifitas Olahraga	G	6	37,50%	8
Rata-rata			1,9	11,61%	4,1

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dengan indikator aktivitas fisik dan olahraga secara umum dapat dilihat bahwa: 2 orang dosen (12,50%) berada di kategori baik sekali, 5 orang dosen (31,25%) berada di kategori baik, 0 orang dosen (0%) berada di kategori sedang, 4 orang dosen (25,00%) berada di kategori kurang dan 5 orang dosen (31,25%) berada di kategori kurang sekali, untuk aktivitas fisik dan olahraga secara umum frekuensi nilai tertinggi terdapat pada kategori baik dan terendah pada kategori kurang sekali.

Indikator aktivitas olahraga di kampus dapat dilihat bahwa: 1 orang dosen (6,25%) berada di kategori baik sekali, 2 orang dosen (12,50%) berada di kategori baik, 3 orang dosen (18,75%) berada di kategori sedang, 2 orang dosen (12,50%) berada di kategori kurang dan 8 orang dosen (50%) berada di kategori kurang sekali, untuk aktivitas olahraga di kampus frekuensi nilai tertinggi terdapat pada kategori baik dan kurang sekali, terendah pada kategori sedang

Indikator aktifitas fisik dalam kehidupan sehari-hari dapat dilihat bahwa: 2 orang dosen (12,50%) berada di kategori baik sekali, 8 orang dosen (50%) berada di kategori baik, 5 orang dosen (31,25%) berada di kategori sedang, 1 orang dosen (35,86%) berada di kategori kurang dan 0 orang dosen (0%) berada di kategori kurang sekali, untuk tempat dan peralatan olahraga nilai tertinggi terdapat pada kategori baik dan terendah pada kategori kurang sekali

Indikator tempat dan peralatan olahraga dapat dilihat bahwa: 1 orang dosen (6,25%) berada di kategori baik sekali, 4 orang dosen (25%) berada di kategori baik, 5 orang dosen (31,25%) berada di kategori sedang, 5 orang dosen (35,86%) berada di kategori kurang dan 1 orang dosen (6,25%) berada di kategori kurang sekali, untuk tempat dan peralatan olahraga nilai tertinggi terdapat pada kategori baik dan terendah pada kategori kurang sekali

Indikator aktivitas olahraga waktu senggang dapat dilihat bahwa: 1 orang dosen (6,25%) berada di kategori baik sekali, 2 orang dosen (12,50%)

berada di kategori baik, 5 orang dosen (31,25%) berada di kategori sedang, 4 orang dosen (17,55%) berada di kategori kurang dan 4 orang dosen (25,00%) berada di kategori kurang sekali, untuk aktivitas olahraga waktu senggang nilai tertinggi terdapat pada kategori sedang dan terendah pada kategori baik sekali.

Indikator aktivitas fisik selama di waktu senggang dapat dilihat bahwa: 0 orang dosen (0 %) berada di kategori baik sekali, 0 orang dosen (0 %) berada di kategori baik, 6 orang siswa (37,50%) berada di kategori sedang, 2 orang dosen (12,50 %) berada di kategori kurang dan 8 orang dosen (50 %) berada di kategori kurang sekali, untuk aktivitas fisik selama di waktu senggang nilai tertinggi terdapat pada kategori kurang sekali dan terendah pada kategori baik sekali dan baik.

Dan untuk Indikator Isu-isu lain untuk mendukung aktifitas olahraga dapat dilihat bahwa: 6 orang dosen (37,50%) berada di kategori baik sekali, 8 orang dosen (50,00%) berada di kategori baik, 2 orang dosen (12,50%) berada di kategori sedang, 0 orang dosen (0 %) berada di kategori kurang dan 0 orang dosen (0 %)

berada di kategori kurang sekali, untuk Isu-isu lain untuk mendukung Aktifitas Olahraga nilai tertinggi terdapat pada kategori baik, terendah pada kategori kurang dan kurang sekali.

Kesimpulannya rata-rata dari 7 indikator aktifitas fisik berolahraga di PJKR, PBSI, dan PGSD Stkip Rokania: 1,9 orang dosen (11,61%) berada di kategori baik sekali, 4,1 orang dosen (25,89%) berada di kategori baik, 3,7 orang dosen (23,21%) berada di kategori sedang, 2,6 orang dosen (16,07%) berada di kategori kurang dan 3,7 orang dosen (23,21%) berada di kategori kurang sekali, untuk aktifitas fisik berolahraga di PJKR, PBSI, dan PGSD Stkip Rokania nilai tertinggi terdapat pada kategori baik dan terendah pada kategori baik sekali.

### **1) Status Gizi Dosen STKIP Rokania**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa status gizi dosen STKIP Rokania berada dalama kategori yang normal dan obesitas. Menurut Toho (2004:92) ”status gizi adalah suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh

penggunaan zat makanan, dan dapat di bedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih”. Status gizi setiap individu tergantung dari keadaan kesehatan individu-individu atau kelompok-kelompok tersebut yang di tentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat gizi lain yang di peroleh dari pangan dan makanan yang dikonsumsinya.

Status gizi merupakan hal yang sangat penting dalam hidup manusia, pada tenaga pendidik status gizi sangat di butuhkan terutama dalam perkembangan dan pertumbuhan fisik, selain itu juga untuk menjaga kesehatan dan kestabilan fisik. Unsur gizi tentu di peroleh dari makanan yang di konsumsi, yang akan digunakan untuk mempertahankan hidup, untuk memperoleh energi guna bekerja dan beraktifitas sehari hari. Bila energi sudah terpenuhi dampaknya akan berpengaruh pada meningkatnya keterampilan fisik dan aktifitas lainnya yang berguna bagi seorang tenaga pendidik.

Status gizi sebagai tenaga pendidik (dosen) yang baik secara tidak langsung akan berdampak terhadap prestasi dan

motivasi mengajar. Kebugaran jasmani itu sangat erat hubungannya dengan status gizi. Hal ini karena status gizi berkaitan erat dengan asupan kalori. Sesuai dengan Mirza, dkk (2007) yang mengemukakan bahwa, ada hubungan yang positif dan signifikan antara asupan kalori, gaya hidup, aktivitas fisik, dan status gizi terhadap stamina

Asupan gizi juga mempunyai hubungan dengan prestasi seorang tenaga pendidik. Dimana asupan Gizi yang baik merupakan syarat utama untuk memperoleh kondisi tubuh yang sebaik-baiknya dan untuk mencapai prestasi yang maksimal (Sabar, 2010). Jadi, jika kita ingin berprestasi dengan maksimal maka juga harus memperhatikan status gizi. Jika tubuh kekurangan zat gizi maka dapat berakibat pada gangguan fungsi organ, dan sistem fisiologis serta biokimiawi di dalam tubuh yaitu pada akhirnya berakibat pada penyakit. Zat gizi diklasifikasikan dalam enam kelompok besar yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Karbohidrat, protein dan lemak disebut zat gizi makro sedangkan vitamin dan mineral disebut zat gizi mikro.

Zat gizi makro yaitu karbohidrat, protein, dan lemak diperlukan tubuh dalam jumlah yang lebih besar dari pada zat gizi mikro. Karbohidrat, protein dan mineral mengandung unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O<sub>2</sub>) sehingga jika dioksidasi akan menghasilkan energi. Protein juga dibentuk oleh unsur yang sama dengan karbohidrat dan lemak hanya saja protein ditambah nitrogen dan beberapa mengandung fosfor, sulfur, dan zat besi. Lemak dibentuk dari senyawa yang heterogen berbentuk ester dengan senyawa lain seperti gliserol, alkohol, sterol, fostat, protein, vitamin dan lainnya. Zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral diperlukan tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral adalah unsur kimia dengan berat molekul dan valensi tertentu tersedia secara biologis. Vitamin adalah zat organik kompleks yang berfungsi sebagai zat pengukur pertumbuhan dan pemeliharaan sistem biologis tubuh. Air termasuk zat gizi yang sangat penting terutama sebagai media semua reaksi kimia di dalam sel.

Status gizi merupakan suatu kondisi dari setiap individu yang dipengaruhi oleh penggunaan zat makanan yang di konsumsi seseorang yang

merupakan indikator dari status gizinya. Tenaga pendidik (dosen) yang memiliki status gizi yang baik tentu pertumbuhan dan perkembangannya akan berjalan seimbang dan sehat. Bila sudah sehat tentu dia akan melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan baik.

Berdasarkan pendapat di atas, jelaslah bahwa gizi sangat penting sekali bagi seorang tenaga pendidik. Akan tetapi, pemberian gizi juga tidak boleh berlebih karena itu akan dapat menyebabkan obesitas. Hal ini karena antara status gizi dengan tingkat kemampuan motorik, kondisi fisik serta prestasi mempunyai hubungan yang erat.

## **2) Aktifitas Fisik Berolahraga Dosen STKIP Rokania**

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan hasil secara keseluruhan dilihat aktifitas fisik berolahraga di PJKR, PGSD, dan PBSI nilai tertinggi terdapat pada kategori baik dan terendah pada kategori baik sekali. Secara keseluruhan Aktifitas fisik berolahraga dosen STKIP Rokania sudah memenuhi tuntutan ukuran aktifitas fisik berolahraga.

Aktivitas fisik (*physical activity*) adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang hasilnya sebagai suatu pengeluaran tenaga. Latihan fisik (*exercise*) adalah aktivitas fisik yang direncanakan atau terstruktur. Kegiatan latihan fisik melibatkan pengulangan gerakan tubuh yang dilakukan untuk memperbaiki atau memelihara satu atau lebih komponen kebugaran jasmani- kapasitas aerobik atau kapasitas ketahanan jantung paru, kekuatan otot, ketahanan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh sedangkan kebugaran *jasmani (psysical fitness)* adalah suatu ukuran dari kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas yang memerlukan ketahanan, kekuatan dan kelentukan yang ditentukan oleh suatu kombinasi dari aktifitas teratur dan kemampuan yang di turunkan secara genetik.

Aktifitas fisik secara teratur dilakukan sebagian besar 5 hari atau lebih perminggu jika dilakukan aktivitas dengan intensitas sedang, dan 3 hari atau lebih perminggu dengan intensitas berat. Kategori aktifitas fisik intensitas rendah setiap aktivitas akan membakar <3,5 kilo kalori permenit, contohnya pekerja kantoran. Untuk aktifitas

fisik intensitas sedang (*moderate physical activity*) setiap aktivitas akan membakar 3,5-7 kalori per menit, contohnya berjalan cepat, berdansa, berenang, atau bersepeda dilapangan berbukit, sedangkan aktifitas fisik inntensitas berat (*vigorous physical activity*) memerlukan setiap aktivitas yang membakot lebih dari 7 kilo kalori per menit. Contohnya jogging, senam aerobik *high impact*, berenang beberapa lap terus menerus atau bersepeda menanjak gunung.

Ada beberapa ancaman gangguan kesehatan terutama sebagai tenaga pendidik, dapat memberikan dampak perubahan pola makan, perilaku, gaya hidup akibat modernisasi, westernisasi dan civilisasi. Terlihat dari pola makan dan diet yang tidak sehat, malas bergerak dan kurang aktivitas fisik, dan berisiko dan gaya hidup tidak sehat seperti merokok, konsumsi alkohol, dan narkoba, serta stress tinggi serta masalah serius terkait dengan pola makan seperti makanan yang tinggi lemak, gula dan garam pada anak-anak dan ketidakaktifan fisik diusia muda seperti lebih suka main di depan komputer, pada usia remaja mengalami diabetes mellitus type 2 dan hipertensi pada usia remaja,

jantung koroner, dan sroke pada usia pemuda produktif.

Beberapa aktivitas fisik yang diperlukan dalam rangka memperbaiki dan memelihara kesehatan. Umumnya peningkatan kesehatan dicapai melalui paling sedikit 30 menit aktivitas fisik kumulatif setiap hari. Tingkatan aktivitas ini dapat dicapai melalui jangkauan yang lebih luas dari aktivitas fisik yang tepat dan menyenangkan, serta gerakan tubuh dalam kehidupan sehari-hari seseorang, seperti berjalan ke tempat kerja, naik tangga, berkebun, dasna, seta berbagai olahraga waktu luang dan rekreasi.

Manfaat aktifitas fisik yang teratur adalah (1) mengurangi risiko kematian dini, (2) mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung atau stroke, yang bertanggung jawab terhadap 1/3 dari seluruh kematian, (3) mengurangngi risiko penyakit jantung, kangker, diabetes mellitus type 2, membantu untuk mencegah/mengurangi hipertensi, yang mengenai 1/5 populasi orang dewsa dunia, (4) membantu mengendalikan berat dan menurunkan resiko menjadi obesitas, (5) membantu atau mengurangngiosteoporosis, mengurangi,

mengurangi risiko patah tulang pada panggul pada wanita. (6) mengurangi risiko perkembangan sakit pinggang dapat membantu penanganan kondisi sakit punggung atau sakit lutut, (7) membantu membangun dan memelihara kesehatan tulang-tulang otot-otot, sendi-sendi, dan membuat penyandang cacat menahun dapat memperbaiki staminya (8) mendorong kesehatan jiwa, mengurangi stress dan depresi.

Perbedaan orang yang melakukan aktifitas fisik berolahraga secara terlatih dengan orang yang tidak terlatih. Hartel (2009) menggambarkan perbedaan kemampuan VO 2 Max antara orang yang terlatih dengan orang yang tidak terlatih. Terlihat kemampuan orang yang terlatih jauh lebih tinggi dari orang yang tidak terlatih dari setiap tingkatan umur yang diteliti. Perbedaan dari sudut kemampuan fungsional fisik atau tingkat kesegaran jasmani. Pada usia 40 tahun bagi orang yang tidak terlatih terjadi penurunan kemampuan fungsi fisik yang drastis. Sementara bagi yang terlatih penurunan tersebut terjadi setelah umur 60 tahun. Itulah sebabnya terdapat ungkapan dalam latihan untuk kesegaran jasmani “Nikmati

umur 40 tahun selama 20 tahun”.Orang yang melakukan aktivitas fisik yang terlatih dengan tidak terlatih jauh berbeda. Akan lebih lebih baik fungsi kerja jantung orang yang terlatih. Dengan beraktivitas fisik dapat memperbaiki jantung dan kosisi tubuh lainnya seperti: (1) peningkatan cardiac output, (2) meningkatkan aliran dara ke otot rangka dan kulit, (3) mengendalikan tekanan darah pada orang yang menderita hipertensi, (4) peningkatan ketersediaan oksigen, (sirkulasi koroner yang lebih baik, (5) peningkatan kapasitas paru, (6) energi lebih besar dalam otot-otot, (7) sekresi endokrin yang lebih baik, (8) dukungan sistem kekebalan, menurunkan infeksi, (9) pencegahan atropy aotot dan kehilangan mineral dan massa tulang dan (10) penguatan ligamen-ligamen dan tendo-tendo.

Aktivitas fisik berolahraga sangat penting sekali bagi seorang tenaga pendidik. Mamfaat adalah (1) merasa lebih baik dan lebih kuat (2) mempunyai lebih banyak energi dan lebih banyak stamina (3) mengurangi stress (4) membuat lebih siaga di tempat kerja (5) merasa lebih baik tentang diri sendiri, kepercayaan diri, citra tubuh membaik (6) aktifitas fisik, dapat memberi kontribusi pada peningkatan energi dan

kekuatan otak, atau stamina (daya tahan) lebih besar untuk melakukan hal-hal yang harus dilakukan pada hari sibuk.

## **D. Simpulan dan Saran**

### **1) Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Status gizi dosen STKIP Rokania berada pada kategori normal
2. Aktifitas fisik berolahraga dosen Stkip Rokania berada pada kategori baik.

### **2. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui mengenai status gizi dan aktifitas fisik berolahraga dosen STKIP Rokania yaitu:

1. Ketua Stkip Rokania, diharapkan sangat memperhatikan bagaimana status gizi dan aktifitas fisik berolahraga dosen Stkip Rokania

untuk dapat mencapai prestasi dan motivasi mengajar yang baik.

2. Bagi dosen, untuk dapat menjaga status gizi dan aktivitas fisik berolahraga secara teratur dalam menjaga kebugaran jasmani sehingga dapat mencapai prestasi dan motivasi yang diinginkan.
3. Keluarga, untuk selalu memperhatikan status gizi dan aktivitas fisik dan berolahraga yang diharapkan.
4. Peneliti, Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya status gizi dan aktivitas fisik dan berolahraga peneliti menyarankan pada dosen STKIP Rokania untuk dapat memperhatikan pola makan, dan memberikan latihan-latihan khusus yang dapat meningkatkan kondisi fisik dosen.
5. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji status gizi dan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan aktifitas fisik berolahraga dosen STKIP rokania.

### **3. Implikasi terhadap Pendidikan**

Penelitian ini memberikan implikasi terhadap pembelajaran

pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi di sekolah. Status gizi dan aktifitas fisik berolahraga dosen sebagai tenaga pendidik harus memenuhi kebutuhan status gizi yang baik. Secara tidak langsung akan berdampak terhadap prestasi dan motivasi mengajar. Selanjutnya, pada tingkat perguruan tinggi dapat dijadikan bahan ajar bagi mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada mata kuliah Ilmu Kesehatan, Sekolah dan Masyarakat, mata kuliah Ilmu Gizi beserta pengaplikasiannya pada mata kuliah praktek pada setiap cabang olahraga yang berkaitan dengan aktivitas fisik berolahraga.

### Daftar Pustaka

- Departemen kesehatan RI. 2003. *Pedoman Praktis Terapi Gizi Medis*. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id) selasa 2/7/2019,12.53.
- Haertel, Sascha. 2009. "Mehr Energy Durch Bewegung" Radverkehrkongress. Congress Center Sued Essen.
- Mirza, Hapsari Sakti Titis Penggalih, Emy Huriyati. *Gaya Hidup, Status Gizi Dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola*. Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat, Vol. 23, No. 4, Desember 2007. Yogyakarta: UGM.
- Sabar Surbakti. *Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 8 (2) Juli – Desember 2010. Medan. UNIMED.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Toho, dkk. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Anak-Anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.