

Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sd Muhammadiyah 5 Samarinda

Rizky Romadan

Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Email: 1811102422033@umkt.ac.id

Januar Abdilah Santoso

Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Email: jas970@umkt.ac.id

Jeane Betty Kurnia Jusuf

Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Email: jbk567@umkt.ac.id

Abstrak

Status gizi seseorang dapat dianggap sebagai indikator kualitas makanan sehari-hari atau sebagai keadaan keseimbangan yang diwakili oleh sejumlah variabel. Ketika tubuh menerima jumlah nutrisi yang tepat, nutrisi tersebut digunakan secara efektif, yang mengarah pada peningkatan kesehatan, pertumbuhan, dan kinerja. Orang yang makan dengan sehat tampaknya lebih terlibat dalam aktivitas sehari-hari dan di kelas pendidikan jasmani sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesehatan gizi dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda.

Karena merupakan penelitian korelasional dengan desain penelitian kuantitatif, maka analisis dilakukan dengan angka dan statistik. Penelitian ini dilakukan dengan bantuan 367 siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda. Sampel populasi yang digunakan dalam penelitian harus merupakan representasi yang baik dari keseluruhan populasi. Dari 367 siswa yang dapat ikut dalam penelitian, dipilih 92 orang sebagai sampel. Ini memungkinkan perhitungan yang lebih akurat dilakukan hingga ukuran sampel 90.

Penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan yang kuat antara cara makan siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda dengan kebugaran jasmani siswa. Dengan menggunakan korelasi Product Moment dari Korrelai Pearson, uji korelasi menunjukkan bahwa H_0 salah dan H_a benar, dengan nilai r sebesar $-0,448$ $0,05$. Maka dari itu terdapat hubungan yang kuat antara status gizi dan kebugaran jasmani yang mendukung hipotesis penelitian. Karena $-0,448$ berada di tengah kisaran dari $0,41$ hingga $0,60$, dianggap memiliki tingkat hubungan "sedang". Nilai koefisien sebesar $-0,448$ menunjukkan arah hubungan yang "negatif".

Kata Kunci: Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani, Usia 10-12 tahun, SD Muhammadiyah 5 Samarinda

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk karakter seseorang. Dalam hal membentuk orang agar sesuai dengan norma sosial, pendidikan sangatlah penting. Oleh karena itu, peran pemerintah dalam

sektor pendidikan sangat serius. Mempertahankan standar hidup yang tinggi di tingkat lokal, negara bagian, dan nasional bergantung pada sistem pendidikan yang kuat. Ada banyak jenis pendidikan, dan semuanya dapat saling melengkapi dan

meningkatkan. Tiga jenjang pendidikan formal adalah SD (SD), SMP (SMP dan SMA), dan perguruan tinggi (Universitas) (Wibowo, 2013: 1). Semua siswa harus memiliki kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur dan memiliki akses ke makanan yang bergizi dan seimbang. Sebagian besar siswa tidak aktif, menguap dan malas mendengarkan penjelasan guru di lapangan karena tidak mendapatkan cukup nutrisi atau makanan yang dibutuhkan tubuh. Orang yang sehat jasmani adalah orang yang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan rajin, waspada, dan tanpa menunjukkan tanda-tanda kelelahan yang jelas, serta masih memiliki cadangan energi untuk dinikmati di waktu luang atau digunakan dalam keadaan darurat. Menurut Depdikbud (1997) sebagaimana dikutip oleh Puspitasari Rizky (2021), kebugaran jasmani merupakan bentuk loyalitas fungsional yang menunjukkan komitmen untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Kebiasaan nutrisi, penggunaan rokok, dan rutinitas olahraga teratur merupakan faktor gaya hidup yang dapat berdampak pada tingkat kebugaran fisik seseorang. Namun status gizi dan motivasi seseorang merupakan faktor utama yang menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Seperti dikutip dalam (Fadli 2019): (Irianto 2006). Indikasi persediaan makanan sehari-hari yang baik dan buruk, status gizi adalah ekspresi multi-variabel dari keadaan keseimbangan. Ketika tubuh menerima jumlah nutrisi yang tepat, nutrisi tersebut digunakan secara efektif, yang mengarah pada peningkatan kesehatan, pertumbuhan, dan kinerja. Orang yang makan dengan sehat tampaknya lebih terlibat dalam aktivitas sehari-hari dan di kelas pendidikan jasmani sekolah. Oleh karena itu, status gizi dan kebugaran jasmani siswa merupakan faktor yang mempengaruhi proses belajar

mengajar di sekolah, karena hal tersebut diperlukan siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran. Observasi awal tidak menghasilkan data, sehingga hubungan status gizi anak SD Muhammadiyah 5 Samarinda dengan tingkat kebugaran jasmani masih menjadi misteri. Sekolah tidak dapat mengembangkan program yang efektif untuk mengelola pertumbuhan dan perkembangan siswa ketika mereka kekurangan informasi tentang status gizi dan kesehatan fisik siswa. Oleh karena itu, sekolah membutuhkan database yang komprehensif untuk membantu siswa berhasil di sekolah dan dalam kehidupan. Ada banyak hal yang terjadi dalam kehidupan siswa sekolah dasar. Untuk itu siswa sekolah dasar harus melatih kebugaran jasmaninya agar dapat lebih banyak bermain, lebih semangat belajar dan berlatih, serta memiliki kesehatan yang lebih baik secara keseluruhan (Wirnanti, 2017). Oleh karena itu, penelitian yang berjudul “Hubungan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani di SD Muhammadiyah 5 Samarinda” menjadi menarik bagi peneliti.

METODE

Tujuan penelitian korelasional ini adalah untuk menguji hubungan antara kebiasaan makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di SD Muhammadiyah 5 Samarinda yang berusia antara 10 sampai 12 tahun. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, artinya bahwa itu bergantung pada data dan informasi numerik untuk melakukan analisis melalui penggunaan metode statistik. Seperti dilansir Sugiyono (2010). Menurut Syahri (2014), peneliti menarik kesimpulan tentang suatu populasi berdasarkan karakteristik dan kualitas objek atau subjek dalam populasi tersebut. Sebanyak 367 siswa dari SD Muhammadiyah 5 Samarinda berpartisipasi dalam penelitian ini. Jumlah dan sifat populasi

ini tercermin dalam sampel Ulfah (2021) yang dikumpulkan oleh Sugiyono (2018). Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan pendekatan purposeful. Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel yang memperhitungkan kriteria tertentu, sebagaimana dikemukakan oleh (Suharsimi, 2016: 53). Sampel populasi yang digunakan dalam penelitian harus secara akurat mencerminkan karakteristik populasi secara penuh. Ukuran sampel 92 siswa digunakan dari kemungkinan 367, memungkinkan perhitungan yang lebih tepat hingga ukuran sampel 90.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membangun landasan bagi penelitian selanjutnya tentang hubungan antara pola makan dan kebugaran. Korelasi Pearson digunakan untuk analisis dalam penelitian ini. Korelasi yang dihitung antara kedua set data adalah -0,448, yang secara signifikan lebih rendah dari nilai r tabel 0,207. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang (Wibowo. A, 2013). Temuan penelitian ini mendukung gagasan bahwa pola makan seseorang berdampak langsung pada tingkat kebugaran fisik mereka, menyarankan agar pendidik lebih fokus pada pola makan siswanya dalam upaya meningkatkan kebugaran siswanya. Ini termasuk memastikan bahwa siswa mereka makan makanan sehat yang cukup sambil juga mencapai keseimbangan kehidupan kerja yang sehat.

Remaja yang masih bersekolah memiliki hubungan langsung antara status gizi dengan prestasi akademiknya. Siswa yang bergizi baik lebih cenderung mempertahankan tingkat motivasi yang konsisten untuk pengejaran akademik dan ekstrakurikuler mereka. Dengan

kata lain, sangat penting untuk menyesuaikan konsumsi makro dan mikronutrien seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dengan kebutuhan khusus mereka jika ingin memaksimalkan kinerjanya. Asupan makanan yang tidak memadai dikaitkan dengan penurunan kebugaran fisik, hilangnya motivasi, dan yang terburuk, hilangnya lemak tubuh, yang mengakibatkan ketidaksesuaian yang tidak wajar antara tinggi dan berat badan seseorang. Guru dan orang tua harus menyadari betapa pentingnya pola makan anak bagi perkembangan dan kesehatannya jika ingin bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama yaitu meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Sepriadi, S. 2017).

Guru dapat menggunakan hasil kontrol gizi siswa mereka untuk membantu orang tua lebih memahami pentingnya memperbaiki pola makan anak-anak mereka. Mereka yang sehat dan bergizi baik berada dalam posisi yang lebih baik untuk menyelesaikan tugas sehari-hari daripada mereka yang kekurangan gizi. Meskipun masuk akal bahwa mereka yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik akan tampil di tingkat yang lebih tinggi di tempat kerja dan di gym, ada sejumlah faktor di luar tingkat nutrisi dan kebugaran seseorang yang dapat memengaruhi keakuratan perhitungan mereka :

1. Pertama, tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh keikutsertaannya dalam latihan dan olahraga. Menjaga kebugaran jasmani melalui olahraga teratur adalah hal yang mungkin dilakukan. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengurangi antusiasme seseorang terhadap pekerjaannya. Kurang olahraga juga dapat meningkatkan kerentanan penyakit pada kasus yang lebih ekstrim. Olahraga dan kesehatan diajarkan seminggu sekali kepada siswa kelas empat sampai enam di SD Muhammadiyah 5 Samarinda. Siswa jarang berolahraga saat

tidak di sekolah karena menggunakan waktu luangnya untuk menonton televisi, bermain video game, atau membantu orang tua di sekitar rumah. Jika siswa hanya berolahraga selama kelas PE, seperti yang telah ditemukan oleh penelitian (Darmawan, I. 2017), maka secara fisik mereka akan kurang fit dibandingkan teman sebayanya. Mengapa? Karena intensitas, frekuensi, dan durasi program latihan merupakan faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, perlu dilakukan langkah-langkah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, seperti kegiatan ekstrakurikuler atau mengikuti klub olahraga, dengan mempertimbangkan kemampuan dan minat masing-masing siswa.

2. Masalah Pangan dan Gizi Anak usia sekolah dasar (usia 10 sampai 12 tahun) mengalami masa perkembangan yang pesat. Proses pertumbuhan, penggantian sel, dan pemeliharaan semuanya sangat bergantung pada nutrisi yang cukup. Saat bekerja untuk meningkatkan kebugaran fisik, sangat penting untuk memberi bahan bakar pada tubuh dengan makanan yang menyediakan berbagai macam nutrisi dan memuaskan berbagai macam selera. Sementara sebagian besar orang tua menyadari pentingnya memberi anak-anak mereka makanan seimbang yang kaya akan makanan bergizi untuk meningkatkan pertumbuhan dan kebugaran fisik yang optimal, kenyataannya tidak semua keluarga dapat memberi anak-anak mereka makanan yang memenuhi kriteria ketat dari "empat sehat, model lima sempurna". Andriyani, S., & Fitriani, N.L. (2015). Ini karena sebagian besar orang tua mereka juga

kelas pekerja, berpenghasilan minimum atau kurang, sehingga menjadi contoh yang buruk bagi anak-anak mereka.

3. Salah satu faktor yang menentukan tingkat kebugaran seseorang adalah pilihan gaya hidup sehatnya. Beberapa siswa di SDN Sompok masih belum menjalani hidup sehat; misalnya, siswa lain sering menyaksikan orang-orang ini membuang sampah sembarangan (Alfarisi, R., Karhiwikarta, W., & Hermawan, D. (2013). Selain itu, siswa tidak terlalu peduli dengan praktik kebersihan dasar seperti menyetrika pakaian atau mencuci pakaian mereka. tangan sebelum dan sesudah makan Faktor Pola Hidup Sehat SD Muhammadiyah Lingkungan masyarakat dan mata pencaharian masyarakat juga berdampak pada 5 siswa Samarinda..

Faktor tidur dan istirahat lainnya diperlukan agar tubuh dapat memulihkan kondisinya dan tetap dalam keadaan sehat. Cara terbaik dan paling efektif untuk mengisi ulang tingkat energi yang terkuras adalah dengan tidur malam yang nyenyak. Jelas bahwa tubuh Anda membutuhkan waktu istirahat setelah melakukan aktivitas fisik; gagal melakukannya dapat membuat Anda merasa lelah dan lebih rentan terhadap penyakit. Agar tetap bugar, penting bagi orang untuk memiliki keseimbangan kehidupan kerja yang sehat (Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021)). Tidur berlebihan juga berbahaya bagi kesehatan Anda. Sangat penting untuk memberi diri Anda banyak waktu istirahat agar tubuh kembali bugar. Aktivitas siswa sehari-hari, kesehatan siswa selama belajar, asupan gizi siswa di rumah, kondisi lingkungan, dan sebagainya juga tidak terkontrol. faktor yang berpengaruh signifikan terhadap hasil penelitian.

Peneliti juga melakukan beberapa observasi berdasarkan temuan tersebut.

Sayangnya, penelitian ini tidak dapat memasukkan atau membobotkan kondisi siswa yang memiliki standar kebugaran jasmani sangat baik atau yang memiliki standar sangat buruk karena keterbatasan dalam penggunaan standar atau skala yang digunakan khusus untuk menentukan tingkat kebugaran siswa. Siswa yang memiliki berat badan kurang dapat dikatakan kurang gizi, sehingga kondisinya tidak akan meningkatkan status gizinya. Pada saat yang sama, kesehatan individu dapat terpengaruh secara negatif dengan makan terlalu banyak (Seprianty, V., Tjekyan, R.S., & Thaha, M.A. (2015)). Anak-anak yang kelebihan berat badan lebih cenderung tidak banyak bergerak karena lemak tubuh mereka yang meningkat membuat mereka lebih sulit untuk bergerak cepat.

4. Pemahaman yang baik dan benar tentang kebutuhan gizi yang dibutuhkan anak untuk melakukan aktivitas sehari-hari sangat diperlukan karena jika dibiarkan terus menerus maka jelas kebugaran para siswa tersebut tidak akan pernah tercapai. Orang tua dan pendidik sebaiknya memantau status gizi anak karena ini menunjukkan apakah anak memiliki cukup energi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan melakukan tugas sehari-hari. Demikian pula, prestasi akademik dan ekstrakurikuler siswa akan mendapat manfaat dari peningkatan status gizi mereka.
5. Mereka yang bergizi baik dan sehat lebih mungkin berhasil dalam segala hal yang ingin mereka lakukan, dibandingkan dengan mereka yang kekurangan gizi. Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa orang yang mempertahankan berat

badan yang sehat memiliki kinerja akademik, pekerjaan, dan fisik yang lebih baik daripada mereka yang kekurangan berat badan. Dalam studi tahun 2019 (Herpandika, R.P., Yuliawan, D., & Rizky, M.Y.)

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa siswa SD Muhammadiyah 5 Samarinda memiliki hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani. Hasil uji korelasi dengan menggunakan korelasi Product Moment dari Korrelai Pearson menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan nilai r sebesar $-0,448$ $0,05$. Maka dari itu terdapat hubungan yang kuat antara status gizi dan kebugaran jasmani yang mendukung hipotesis penelitian. Karena $-0,448$ berada di tengah kisaran dari $0,41$ hingga $0,60$, dianggap memiliki tingkat hubungan "sedang". Nilai koefisien sebesar $-0,448$ menunjukkan arah hubungan yang "negatif".

Saran

1. Kepada siswa
Idealnya, status gizi dan tingkat kebugaran jasmani setiap siswa akan meningkat jika lebih fokus pada pentingnya asupan gizi seimbang untuk aktivitas fisik.
2. Bagi Sekolah
Status gizi dan tingkat kebugaran setiap siswa dapat meningkat dengan lebih menekankan pada pentingnya pola makan yang seimbang yang memperhitungkan tuntutan olahraga.
3. Untuk peneliti berikutnya
Pengumpulan data melalui tes kebugaran dimaksudkan agar tidak terlalu dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kesehatan anak, kejujuran, dan kesusilaan,

sehingga diharapkan hal tersebut dapat tercapai..

DAFTAR PUSTAKA

- Bagaskoro (2020) Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien. Yogyakarta: Lukman *Offset*.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 143-154.
- Fadli, H. (2019). Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1191-1196.
- Hariadi, A. M., & Tuasikal, A. R. S. (2021). Persepsi Peserta Didik Smk Negeri se-Kabupaten Sidoarjo Terhadap Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Dalam Kurikulum Smk. *Jurnal Education And Development*, 9(2), 408-416.
- Hasanaton, H. (2019). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Hukubun, M. D., & Souisa, M. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kebugaran Jasmani Siswa-Siswi Smp Negeri 1 Ambon. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 4(2), 18-22.
- Krismiyati, K. (2017). Pengembangan Sumber Daya Manusia dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan di SD Negeri Inpres Angkasa Biak. *Jurnal Office*, 3(1), 43-50.
- Kurniawan, B. D., Ramadi, R., & Wijayanti, N. P. N. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas V SD Negeri 92 Pekanbaru (*Doctoral dissertation*, Riau University).
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Jurnal Raudhah*, 5(2).
- Permana, R. 2016. Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori dan Praktek TKJI Terhadap Mahasiswa PGSD UMTAS). Universitas Muhammadiyah Tasikmalya. Vol.6 No.2 Juni 2016
- Prakosa, M. I., & Maksum, A. 2020. Respons Siswa Smk Kelas XII Terhadap Penghapusan PJOK Dalam Kurikulum.
- P.W. Puspitasari dan M.Y. Rizky (2021). Analisis Tingkat Kebugaran dan Konsumsi Pangan pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terkuantifikasi Pasca Pandemi Covid-19. *IJOK*, 1(1), 36–41. *Jurnal Kinantropologi Indonesia*.
- M.M.L. Ramadhana (2016). Hubungan antara status gizi siswa SMA Negeri Plandaan Jombang dengan tingkat kebugaran jasmani. 4(2) dari *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- RI, K. (2020). Standar antropometri anak diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 2 Tahun 2020. 2, nomor 1–78.
- D.A. Santoso (2016). Analisis Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga Kejaora*, 1(1).
- L.M.M. Siregar (2019). Sanksi terhadap Kejahatan Moral Terhadap Anak (Studi Putusan Pengadilan Negeri Medan No. 99/Pid.Sus/2018/PN MDN).
- Syahri, A.A. (2014). Statistik Pendidikan. *SIGMA: Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2).
- M.P. Ul'fah Hernaeny. Populasi dan sampel. *Awal untuk Statistik* 1, 33.

- AL-Fathonah, 1(1), 342-351. Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian dalam Penelitian Pendidikan.
- H. Wahyono dan P. Sudibjo (2016). Hubungan Status Jasmani Dan Status Gizi Dengan Produktivitas Kerja Pekerja Pembuat Buis Beton, *Medikora*, 15(2), 85-97.
- WHO, 2016. *Health topics Nutrion. Word Health Organization*.
- A. Wibowo (2013). Hubungan Status Gizi Siswa Laki-Laki Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Di Banjarnegara. Tesis. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiyanto. 2015. Konsep dan Relevansi Praktikum Instrumen TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) dan Persiapan Tes untuk Anak (6-9 Tahun). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2, November 2015. Universitas Negeri Yogyakarta.
- I. Wirnantika, B. A. Pratama, dan Y. N. Hanief (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sdn Puhruhuh I dan MI Mambaul Hikam Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016/2017 disurvei. 3(2), 240-250 dalam *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- N.G. Wolley, S. Gunawan, dan S.M. Warouw (2016). Perubahan status gizi pada anak dengan leukemia limfoblastik akut selama terapi. 4(1), e-Klinik.
- Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecerdasan Intelektual (IQ) Terhadap Percepatan Hasil Belajar Siswa (Studi Kasus Kelas X SMA Negeri 1 Kudus). Yuliana Indri. Tesis. UNNES Semarang
- K.A.M. Yusuf, P.J. Nurcahyo, and R. Festiawan (2020). Status gizi dan asupan energi berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani. 76-83 dalam *Jurnal Ilmu Olah Raga*.
- AR. Nurdiani, T. Sinaga, dan A. R. Yunitasari (2019). Asupan makanan guru olahraga sekolah dasar, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, status gizi, dan kebugaran jasmani. 197-206 dalam *Jurnal Gizi Indonesia*, 14(2).
- F.Yusup (2018). Validitas dan dependabilitas instrumen penelitian kuantitatif dievaluasi. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 7, No.1.
- N.L. Fitriani dan S. Andriyani (2015). Hubungan pengetahuan dan sikap anak usia sekolah akhir (10-12 tahun) terhadap makanan jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 7-26.
- R. Alfarisi, W. Karhiwikarta, dan D. Hermawan (2013). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati. 2(1), *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Gunarsa, S.D., dan S. Wibowo (2021). Hubungan antara kualitas tidur dan kebugaran siswa. 9(01), hlm. 43-52 dalam *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- V. Seprianty, R. S. Tjekyan, dan M. A. Thaha (2015). Status Gizi Siswa Kelas III SDN Sungaililin. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 2(1), hlm. 129-134.
- R.P. Herpandika, D. Yulawan, dan M.Y. Rizky (2019). Kondisi Fisik dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri Tahun 2019.