

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Kesegaran Jasmani

#### 2.1.1. Definisi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani sering juga disebut kebugaran jasmani atau *physical fitness*. Kesegaran jasmani merupakan hal yang rumit dan kompleks. Ada beberapa pendapat tentang pengertian kesegaran jasmani dari para ahli, kebugaran = kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan rasa lelah yang berarti sehingga masih bisa menikmati waktu luangnya (Rini dan Sri, 2008). Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (A. Kamisno: dalam Krisna, 2010).

Kesegaran jasmani didefinisikan oleh beberapa organisasi sebagai suatu keadaan yang dimiliki atau dicapai seseorang dalam kaitannya dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Istilah kesegaran jasmani juga meliputi kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit.

Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengacu pada beberapa aspek fungsi fisiologis dan psikologis yang dipercaya memberikan perlindungan kepada seseorang dalam melawan beberapa tipe penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, obesitas dan kelainan *muskuloskeletal*. Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan termasuk kesegaran aerobik atau kardiovaskuler, komposisi tubuh, dan kesegaran *muskuloskeletal* (termasuk kekuatan, daya tahan dan kelenturan otot) (Agustini, 2007).

### 2.1.2. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani perlu dipahami, karena komponen-komponen kesegaran jasmani sebagai penentu baik buruknya kondisi fisik atau tingkat kesegaran jasmani seseorang. Pengelompokan komponen kesegaran jasmani menjadi dua macam (Utomo, 2008), yaitu:

a. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi :

- 1) Daya tahan
- 2) Kekuatan otot
- 3) Daya tahan otot
- 4) Kelenturan
- 5) Komposisi tubuh

b. Kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi :

- 1) Kelincahan
- 2) Keseimbangan
- 3) Koordinasi
- 4) Daya ledak
- 5) Kecepatan

Pendapat di atas mengenai komponen kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari: kecepatan, kekuatan, daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, daya ledak, dan komposisi tubuh.

### 2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani dengan Kesehatan

Ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, antara lain :

1. Umur

Terdapat bukti yang berlawanan antara umur dan kelenturan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelenturan meningkat sampai remaja awal dan sesudah itu menurun. Penurunan kelenturan dimulai sekitar usia 10 tahun pada anak laki-laki dan 12 tahun pada anak

perempuan dan bukti menunjukkan bahwa dewasa yang lebih tua mempunyai kelenturan kurang dibanding dewasa muda.

## 2. Jenis Kelamin

Secara umum anak perempuan lebih lentur daripada anak laki-laki. Perbedaan anatomis dan pola gerak serta aktivitas yang teratur pada kedua jenis kelamin mungkin menyebabkan perbedaan kelenturan ini. Kekuatan otot juga berbeda antar jenis kelamin. Penelitian di Oman (2001) pada anak berusia 15-16 tahun menunjukkan bahwa kesegaran aerobik lebih tinggi pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan.

## 3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan *resting energy expenditure* yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot.

Aktivitas fisik di luar sekolah termasuk aktivitas fisik di waktu luang, dimana aktivitas dilakukan pada saat yang bebas dan dipilih berdasarkan kebutuhan dan ketertarikan masing-masing individu. Hal ini termasuk latihan dan olah raga. Latihan merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk meningkatkan atau menjaga kesegaran jasmani, sedangkan olahraga termasuk sebuah bentuk aktivitas fisik yang melibatkan kompetisi.

Aktivitas fisik pada anak dan remaja dipengaruhi oleh berbagai hal, diantaranya adalah faktor fisiologis/ perkembangan (misalnya pertumbuhan, kesegaran jasmani, keterbatasan fisik), lingkungan (fasilitas, musim, keamanan) dan faktor psikologis, sosial dan demografi (pengetahuan, sikap, pengaruh orang tua, teman sebaya, status ekonomi, jenis kelamin, usia).

Gambaran aktivitas fisik harus mempertimbangkan kemungkinan aspek-aspek (1) tipe dan tujuan aktivitas fisik (misal: rekreasi atau kewajiban, aerobik atau anaerobik, pekerjaan), (2) intensitas (beratnya),

(3) efisiensi, (4) durasi (waktu), (5) frekuensi (misalnya waktu per minggu), (6) pengeluaran kalori dari aktivitas yang dilakukan.

Aktivitas fisik akan mengubah komposisi tubuh yakni menurunkan lemak tubuh dan meningkatkan massa tubuh tanpa lemak. Secara khusus dengan latihan akan menurunkan lemak abdominal.

Penurunan aktivitas fisik menyebabkan rendahnya tingkat kebugaran jasmani dengan berkurangnya kekuatan, kelenturan, tenaga aerobik dan ketrampilan atletik. Aktivitas fisik terutama latihan dapat memperbaiki kelenturan, kekuatan otot, daya tahan otot dan kebugaran kardiorespirasi.

Sebuah penelitian di Inggris menunjukkan adanya korelasi positif yang bermakna antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pada anak berusia 8-10 tahun. Penelitian di Yunani (2003) menyatakan bahwa aktivitas fisik di sekolah melalui kurikulum pendidikan jasmani mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kardiovaskuler dan motorik. Penelitian di Oman menyimpulkan bahwa kebugaran aerobik berkorelasi negatif dengan aktivitas fisik sedentari seperti menonton televisi, main komputer dan video games.

Latihan merupakan salah satu aktivitas fisik penting yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Beberapa penelitian mengamati perubahan  $VO_2$  maks selama program latihan jangka panjang. Paling tidak setengahnya menyatakan bahwa tidak ada perbaikan dalam  $VO_2$  maks, namun kebanyakan program latihan ini tidak terlalu bugur ataupun jangka waktunya sangat pendek. Salah satu penelitian menyimpulkan bahwa kebugaran kardiovaskuler remaja obesitas secara bermakna dipengaruhi oleh latihan fisik, khususnya latihan fisik dengan intensitas tinggi. Penelitian lain mendukung konsep bahwa kekuatan dan daya tahan otot dapat diperbaiki selama masa anak-anak dengan program latihan intensitas sedang dan berulang.

#### 4. Makanan

Makanan dan gizi sangat berpengaruh pada tubuh manusia karena makanan yang telah dimakan akan diproses untuk dijadikan kalori sebagai sumber zat tenaga dan zat pembangun yang dibutuhkan tubuh.

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70 %). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olah raga yang memerlukan kekuatan otot yang besar (Karim, 2002; dalam penelitian Ratri, 2011). Berdasarkan hasil penelitian Ambler. (2010) bahwa ada hubungan kesegaran jasmani dengan asupan energi.

#### 5. Status Kesehatan

Status kesehatan merupakan keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dari pengertian ini, maka kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental, dan sosial. Pengertian yang paling luas sehat merupakan suatu keadaan yang dinamis di mana individu menyesuaikan diridengan perubahan-perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektual, spiritual, dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial, dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya (Depkes RI, 2009). Keadaan sakit akan menurunkan kondisi tubuh seseorang sehingga kebugaran jasmani orang yang sakit akan lebih rendah dari pada orang yang sehat.

#### 2.1.4. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani

Terdapat berbagai variasi tes kesegaran jasmani untuk menetapkan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Ada beberapa tes yang sering dipergunakan, antara lain:

##### 1. *Harvard Step Test*

*Harvard Step test* merupakan tes kesegaran jasmani yang sederhana. Tes ini bertujuan untuk mengukur kesegaran jasmani untuk kerja otot dan kemampuannya pulih dari kerja. Caranya adalah dengan naik turun bangku terus menerus selama 5 menit dengan kecepatan 30 langkah/menit atau sampai seseorang tak mampu bertahan dalam kecepatan 30 langkah/menit. Setelah 5 menit denyut jantung diukur dalam menit ke-1, menit ke-2 dan menit ke-3 yang menunjukkan waktu pemulihan setelah latihan (Arisman, 2004).

Tes ini berdasarkan tinggi bangku dan tinggi seseorang yang bervariasi, juga dipengaruhi berat badan. Hal ini menyebabkan seseorang yang lebih berat badannya akan bekerja lebih keras dari pada yang lebih kurus sehingga mempengaruhi hasil.

#### 1. Cara Lambat

Nadi dihitung sebanyak 3 kali, dengan lama perhitungan masing-masing 30 detik. Nadi dihitung pada 1 menit sampai 1 menit 30 detik, 2 menit sampai 2 menit 30 detik, dan 3 menit sampai 3 menit 30 detik. Kemudian hasil perhitungan denyut nadi dimasukkan ke dalam rumus kesegaran jasmani. Hasil perhitungan kemudian disesuaikan dengan standar kategori kesegaran jasmani dengan cara lambat.

Kesegaran Jasmani

$$= \frac{\text{waktu yang dibutuhkan (detik)} \times 100}{2 \times (\text{denyut nadi perhitungan 1} + \text{perhitungan 2} + \text{perhitungan 3})}$$

Tabel 2.1. Standar Kategori Kesegaran Jasmani pada Perhitungan Denyut Nadi dengan cara lambat

Hasil Perhitungan	Kesegaran Jasmani
$\geq 90$	Amat Baik
80 – 89	Baik
65 – 79	Cukup
55 – 64	Sedang
$\leq 54$	Kurang

#### 2. Cara Cepat

Kesegaran Jasmani

$$= \frac{\text{waktu yang dibutuhkan (detik)} \times 100}{2 \times 5,5 \times \text{denyut nadi perhitungan 1}}$$

Tabel 2.2. Standar Kategori Kesegaran Jasmani pada Perhitungan Denyut Nadi dengan Cara Cepat

Hasil Perhitungan	Kesegaran Jasmani
$\geq 80$	Amat Baik
50 – 80	Sedang
$\leq 50$	Kurang

## 2. *Treadmill* dan Ergometer Sepeda

Keduanya merupakan tes untuk melihat respon kardiorespirasi. Pada tes *Treadmill*, konsumsi oksigen tergantung pada berat badan subyek, dan juga kecepatan dan kemiringan alatnya. Pada ergometer sepeda, perubahan tingkat latihan fisik diperoleh dengan cara mengubah beban pada roda sepeda. Keduanya membutuhkan alat khusus yang sulit dilakukan di lapangan.

## 3. Tes ACSPFT

Tes kesegaran jasmani ACSPFT (*Asian Commitee on the Standardization of Physical Fitness Test*) merupakan tes kesegaran jasmani di lapangan yang sudah diakui secara internasional dan dibakukan di Asia. Tes ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang. Tes ini relatif murah dan mudah dikerjakan.

Tes ACSPFT merupakan rangkaian tes yang terdiri dari (1) Lari 50 meter untuk mengukur kecepatan, (2) Lompat jauh tanpa awalan untuk mengukur gerak eksplosif tubuh/ daya ledak otot, (3) Bergantung angkat badan (putra) atau bergantung siku tekuk (putri) untuk mengukur kekuatan statis dan daya tahan lengan serta bahu, (4) Lari hilir mudik 4 x 10 m untuk mengukur ketangkasan, (5) Baring duduk 30 detik untuk mengukur daya tahan otot-otot perut, (6) Lentuk togok ke muka (*forward flexion of trunk*) mengukur kelenturan, (7) Lari jauh 800 m (putri) dan 1000 m (putra) untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi.

## 2.2. Tingkat Absensi Sakit

### 2.2.1. Pengertian Status Kesehatan

Masalah kesehatan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui pembangunan di bidang kesehatan diharapkan akan semakin meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat dan pelayanan kesehatan dapat dirasakan oleh semua lapisan masyarakat secara memadai (Dinas Kesehatan, 2007).

Sehat adalah kondisi normal dimana seseorang bisa melakukan aktivitas hidupnya dengan lancar dan tanpa gangguan. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan universal yang menyatakan bahwa “sehat adalah suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental, dan sosial serta tidak hanya tebebas dari penyakit atau kelemahan” (WHO, 1947 dalam Safira, 2011)

Status kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor perilaku, faktor lingkungan, faktor pelayanan kesehatan, dan faktor genetik (Mita, 2010). Faktor perilaku itu yang sangat berpengaruh bagi status kesehatan. Status kesehatan yang baik akan menurunkan tingkat absensi sakit pada anak. Semakin baik status kesehatan pada anak semakin berkurangnya kemungkinan absensi sakit pada anak sekolah.

## **2.3.Sarapan Pagi**

### **2.3.1. Definisi Sarapan**

Visi Indonesia sehat 2015 bertujuan untuk mensejahterakan rakyat dalam peningkatan kesehatan termasuk gizi. Undang-undang nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan pasal 141 ayat 1 menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat (Dirjen Bina Gizi dan KIA, 2011).

Sarapan pagi adalah makanan yang dimakan pada saat pagi hari sebelum memulai aktivitas. Yang terdiri dari makanan pokok lauk pauk dan sayuran. Energi yang dibutuhkan pada anak-anak adalah sekitar 20-25% dari total energi sehari. Sarapan pagi harus mengandung karbohidrat, protein, rendah lemak, tinggi serat dan cukup vitamin.

Sarapan sangat penting untuk anak SD karena dengan sarapan maka kebutuhan zat gizi untuk aktivitas mereka saat di sekolah dapat terpenuhi, dengan terpenuhinya kebutuhan zat gizi maka kesegaran jasmani juga akan baik dan masa pertumbuhannya juga tidak terganggu. Hal ini nanti juga akan berpengaruh terhadap performa akademiknya.

Menurut Maslow pada tingkatan yang pertama hirarki kebutuhan merupakan bentuk pemenuhan kebutuhan dasar berupa kebutuhan fisik

(psychological needs) seperti pemenuhan terhadap rasa lapar, dan haus. Kemudian naik pada kebutuhan sosial afiliasi, kebutuhan intelektual berprestasi, kebutuhan keindahan yang paling tinggi pada kebutuhan aktualisasi diri (Rifai, 2009).

Asupan gizi saat pagi hari memiliki banyak manfaat yang dapat menunjang berbagai aktifitas anak sehari-hari. Berikut beberapa manfaat makan pagi untuk anak yang adalah daya konsentrasi saat belajar dan beraktifitas, mendapatkan energi yang lebih saat bermain, terlihat aktif saat melakukan aktifitas, mampu melakukan segala hal dengan baik dan benar, terlihat ceria saat berada di sekolah dan tidak mudah mengantuk, lemas dan daya tahan tubuh terhadap penyakit akan lebih baik (Ade, 2011).

Makan pagi yang terlalu banyak bagi anak selain dapat menyebabkan anak sakit perut, porsi makan pagi yang terlalu besar dapat mengakibatkan terlalu penuhnya perut sehingga anak mengantuk, karena aliran darah lebih banyak berpusat pada perut dari pada otak (Bening N, 2012).

Pentingnya mengkonsumsi makanan selingan selama di sekolah adalah agar kadar gula tetap terkontrol baik, sehingga konsentrasi terhadap pelajaran dan aktivitas lainnya dapat tetap dilaksanakan. Kandungan zat gizi makanan selingan ditinjau dari besarnya kandungan energi dan protein sebesar 300 kkal dan 5 gram protein. Kebutuhan energi golongan umur 10-12 tahun relatif lebih besar daripada golongan umur 7-9 tahun, karena pertumbuhan relatif cepat, terutama penambahan tinggi badan. Mulai umur 10-12 tahun, kebutuhan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan. Adapun jumlah energi dan protein yang dianjurkan oleh Angka Kecukupan Gizi 2013 bagi anak umur 10-12 tahun tertera pada tabel 2.1.

Tabel 2.1. Angka Kecukupan Gizi 2013 untuk Anak 10-11 tahun

Jenis Kelamin	Berat (kg)	Tinggi (cm)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	Karbohidrat (gr)
Laki-laki	34	142	2100	56	70	289
Perempuan	36	145	2000	60	67	275

*Sumber: Kemenkes RI, 2013*

### 2.3.2. Manfaat Sarapan Pagi

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, sarapan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Khomsan, 2010).

Manfaat yang diperoleh seseorang jika melakukan sarapan pagi, antara lain :

1. Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka semangat dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas.
2. Pada dasarnya sarapan pagi akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh.

Seseorang yang tidak sarapan pagi, pastilah tubuh tidak berada dalam keadaan yang sesuai untuk melakukan pekerjaan dengan baik. Hal ini dikarenakan tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan glikogen, dan jika ini habis, maka cadangan lemaklah yang diambil (Moehji, 2009)

Sarapan pagi termasuk dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang dalam pesan kedelapan. Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran

tubuh dan meningkatkan produktifitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan (Soekirman, 2000; dalam penelitian Ratri, 2011).

### **2.3.3. Kebiasaan Makan Anak Sekolah**

Kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Membiasakan anak-anak yang belum biasa sarapan pagi untuk sarapan pagi perlu memakai cara bertahap. Mula-mula diberikan sarapan pagi diberikan dalam takaran (porasi) sedikit hingga secara bertahap ditambah sesuai dengan anjuran. (Ratri, 2011)

### **2.3.4. Faktor Resiko Meninggalkan Sarapan**

Sarapan juga berpengaruh untuk kerja sistem tubuh anak dan status gizi terutama dalam hal pemenuhan zat gizi yaitu melalui pemenuhan zat gizi dengan terpenuhinya zat gizi dalam tubuh maka dapat menunjang pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, dan kemampuan kerja otak. Cadangan energi yang rendah akan berdampak pada penurunan produktivitas, kesegaran jasmani dan daya tahan tubuh pada anak sekolah dasar sebagai akibat kekurangan gizi.

Dilihat dari sudut pandang masalah kesehatan dan gizi, anak usia 0-6 tahun merupakan kelompok rentan gizi. Kelompok rentan gizi yaitu kelompok masyarakat paling mudah menderita kelainan gizi, sedangkan seperti yang kita ketahui pada usia tersebut pertumbuhan dan perkembangan anak sedang berkembang pesat dan memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah relatif besar. Dilihat dari kebiasaan makan pagi, terdapat beberapa hal yang mempengaruhi kebiasaan makan bagi individu yakni faktor perilaku, faktor lingkungan dan faktor ekonomi (Sentoso, 2009).

Kekurangan gizi dapat mengakibatkan pada proses-proses pertumbuhan, produksi tenaga, struktur dan fungsi otak dan perilaku (Almatsier, 2010). Asupan gizi pada manusia memiliki peran yang sangat penting bagi beberapa aspek kehidupan manusia. Asupan gizi yang tepat seimbang akan mengoptimalkan pertumbuhan manusia dan aktifitas manusia sehari-hari dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

#### **2.4. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani**

Analisis mengenai aspek-aspek yang terkandung dalam sarapan pagi dengan kesegaran jasmani dapat memberikan kajian hubungan antara keduanya. Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Oleh karena itu, sarapan pagi sebaiknya mengandung unsur empat sehat lima sempurna, supaya tubuh siap untuk menghadapi segala aktivitas dengan energi yang tersedia (Khomsan, 2002; dalam penelitian Ratri, 2011).

Sarapan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25%, ini jumlah yang cukup signifikan. Apabila kecukupan energi adalah sekitar 2000 kalori dan protein 50 gram sehari untuk orang dewasa, maka sarapan pagi menyumbangkan 500 kalori dan 12,5 gram protein. Sisa kebutuhan energi dan protein lainnya dipenuhi oleh makan siang, makan malam dan makanan selingan di antara dua waktu makan (Khomsan, 2010).

Kaitan sarapan pagi yang menyumbangkan gizi yang cukup signifikan, sehingga seseorang mampu melakukan kegiatan sehari-harinya tanpa mengalami kelelahan, maka dapat dikatakan bahwa sarapan pagi mempunyai hubungan dengan kesegaran jasmani (Ratri, 2011).

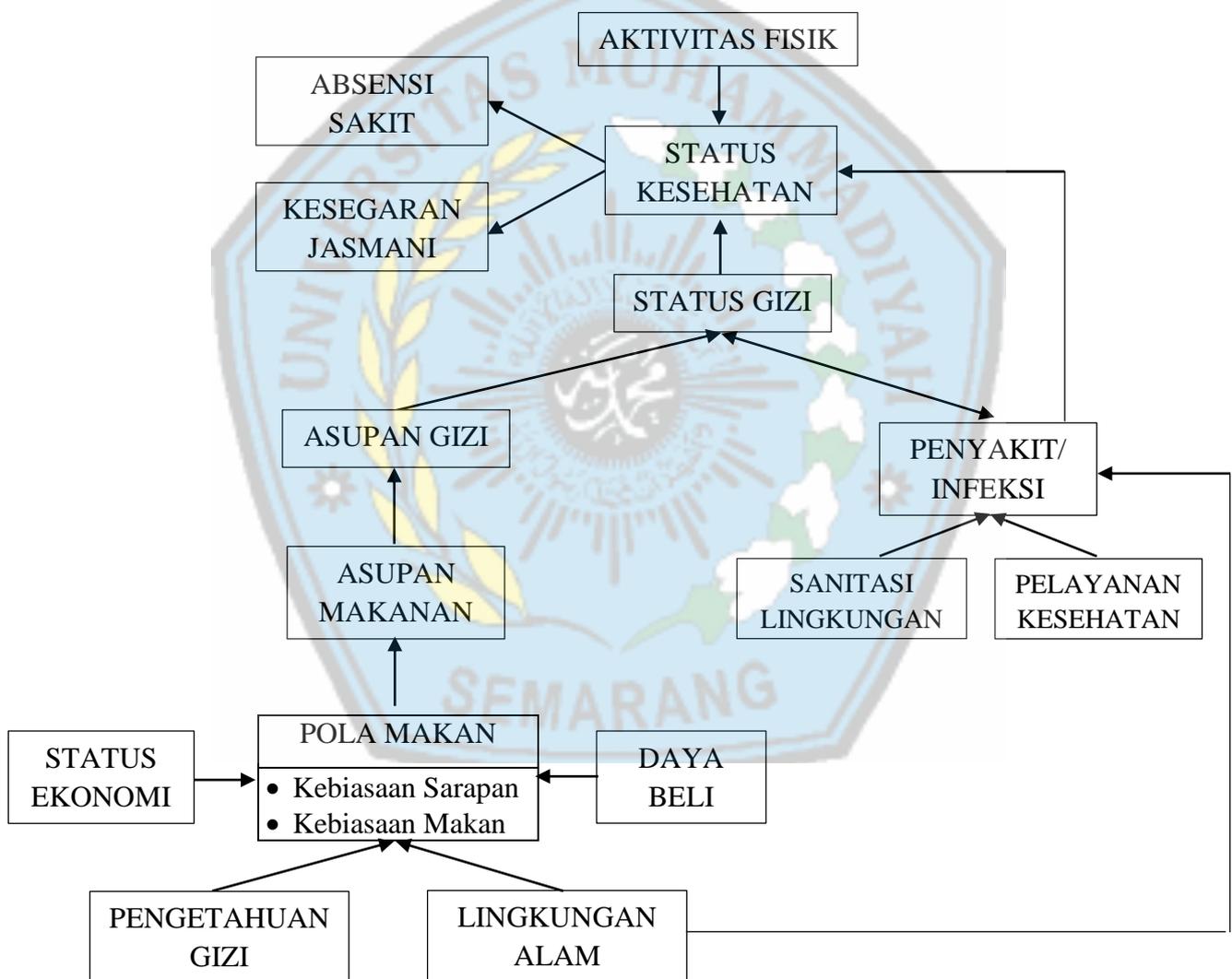
#### **2.5. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Absensi Sakit**

Status gizi dipengaruhi oleh asupan gizi dan penyakit/ infeksi. Asupan gizi dipengaruhi oleh asupan makanan yang berhubungan dengan pola makan/ kebiasaan makan. Status gizi yang baik akan mempengaruhi status

kesehatannya (Dimas, 2015). Saat status kesehatan itu baik maka tingkat absensi sakit pada anak pun akan berkurang.

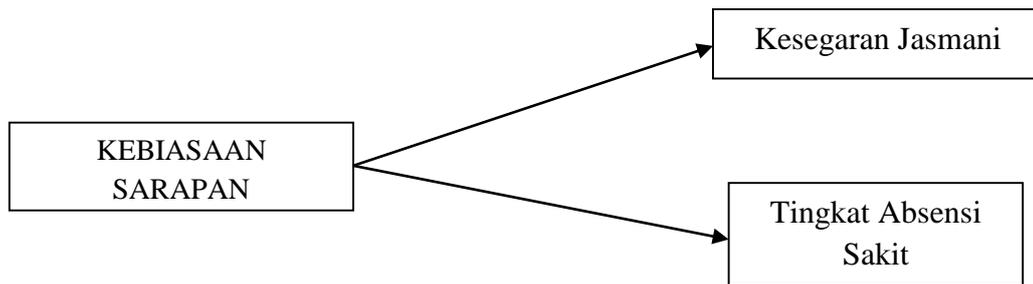
Status gizi di pengaruhi oleh asupan dan infeksi. Jika asupan makanan tidak terpenuhi menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh yang menyebabkan anak mudah terkena penyakit dan akan mempengaruhi status gizinya (Soekirman, 2001). Saat anak terkena penyakit anak akan mudah sakit dan mempengaruhi tingkat absensi sakit.

## 2.6.Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka teori faktor-faktor yang memperaruhi kebiasaan sarapan (Sumber: Soekirman (2001), Dimas (2015), Sentono (2009), Karim (2002), Ratri (2011), Depkes RI (2007), Rini (2008))

## 2.7. Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka Konsep Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kesegaran Jasmani dan Tingkat Absensi Sakit

## 2.8. Hipotesis

1. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kesegaran jasmani pada anak usia 10-11 tahun.
2. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan tingkat absensi sakit pada anak usia 10-11 tahun.

