

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN KECAMATAN
NGASEM KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Memenuhi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri



Oleh :

BANGGA PRASETANTONO

NPM: 2115030093

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

BANGGA PRASETANTONO

NPM. 21.15.03.0093

Judul:

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN KECAMATAN
NGASEM KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 11 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.

NIDN. 0709099001



Rendhitya Prima Putra, M.Pd.

NIDN. 0714078903

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

BANGGA PRASETIANTONO

NPM. 21.15.03.0093

Judul:

**ANALISIS KEBUGARAN JASMANI SISWA SDN KECAMATAN
NGASEM KABUPATEN KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 11 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua Penguji : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji II : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN: 0703098802

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Bangga Prasetyantono
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Trenggalek/ 9 April 2002
NPM : 21.15.03.0093
Fak/Jur/Prodi. : FIKS/ S1 Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Juli 2025

Yang Menyatakan

A 1000 Rupiah revenue stamp (Meteral Tempel) with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text "METERAL TEMPEL" and "7DAKX65253107".

BANGGA PRASETIANTONO

NPM. 21.15.03.0093

LEMBAR MOTTO

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia.”

Baskara Putra – Hindia

“Allah SWT tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

Al Baqarah 286

“Dengar! Semua orang memiliki gilirannya masing-masing. Bersabarlah dan tunggulah. Itu akan datang dengan sendirinya.”

Gol D. Roger

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda. Cuma sekiranya kalau temen-teman merasa gagal dalam mencapai mimpi. Jangan khawatir mimpi-mimpi lain bisa diciptakan.”

Windah Basudara

“Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Tetap berjuang kawan!”

“Aku membahayakan nyawa ibuku untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya.”

“Skripsi ini tidak sempurna.
Tapi cukup untuk membuat saya wisuda dan
Mendapatkan gelar S.Pd.
Bismillah untuk segala
Hal-hal baik yang sedang diperjuangkan.”

RINGKASAN

Bangga Prasetyantono Analisis Kebugaran Jasmani Siswa SDN Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri, Skripsi. Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri, 11 Juli 2025.

Kata Kunci: *Physical Activity*, Indeks Massa Tubuh (IMT), Kebugaran Jasmani

Pendidikan harus dirancang secara menyeluruh, tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga mempertimbangkan kebutuhan keseluruhan siswa. Kesehatan fisik siswa sering kali diabaikan, padahal penting untuk kesiapan belajar, fokus, dan pencapaian akademis. Aktivitas fisik yang minim di kalangan remaja dapat dipengaruhi oleh rasa malas, kurangnya motivasi, dan rendahnya kesadaran mengenai pentingnya hidup sehat. Studi ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap tingkat kebugaran fisik siswa-siswa di beberapa Sekolah Dasar Negeri (SDN) yang terletak di Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif persentase. Objek penelitian terdiri dari 40 siswa kelas V yang berasal dari SDN Wonocatur, SDN Toyoresmi, SDN Nambaan 1, dan SDN Nambaan 2, yang dipilih dengan metode pengambilan acak sederhana (undian). Data diperoleh melalui Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) untuk menilai kebugaran fisik, yang mencakup Indeks Massa Tubuh (IMT), *V Sit and Reach*, *Sit-up*, *Squat Thrust*, dan Uji PACER. Tingkat kegiatan fisik diukur dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)*. Hasil IMT menunjukkan 55% siswa tergolong dalam kategori gizi kurang, 30% gizi baik, dan 15% gizi lebih. Dalam *Tes V Sit and Reach*, 28% siswa berada dalam kategori "baik" dan 23% "rendah". Untuk *Squat Thrust*, 48% peserta berada dalam kategori "cukup" dan 33% "rendah". *Sit-up* menunjukkan 40% siswa berada dalam kategori "cukup" dan 30% "rendah". Dalam Tes PACER, 43% siswa berada dalam kategori "baik" dan 28% "rendah". Secara keseluruhan, hasil TKPN menunjukkan 63% siswa berada di kategori kebugaran "cukup", 20% "baik", dan 18% "kurang". Berdasarkan kuesioner PAQ-C, tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa 70% siswa termasuk dalam kategori "baik" dan 30% "kurang". Walaupun mayoritas responden memiliki status gizi tidak memadai menurut IMT, tingkat kebugaran fisik mereka pada umumnya tergolong dalam kategori "cukup". Terdapat hubungan positif antara tingkat kebugaran fisik dan aktivitas fisik harian, yang terlihat dari mayoritas siswa (70%) yang berada dalam kategori aktivitas fisik "baik". Hal ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang memadai dapat berkontribusi signifikan terhadap kebugaran fisik, meskipun status gizi belum ideal.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan banyak motivasi, nasihat, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Rendhitya Prima Putra, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing dua yang telah memberikan banyak masukan maupun koreksi dalam penyusunan skripsi.
6. Di tengah haru dan rindu, saya ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada Bapak Martono, ayahanda tercinta. Berkat kegigihan dan kerja keras Bapak dalam mencari nafkah, saya bisa menyelesaikan pendidikan hingga meraih gelar sarjana. Meskipun kini Bapak sudah tenang di sisi-Nya, kenangan akan perjuangan dan kasih sayang Bapak selalu hidup dalam hati saya. Saya sangat merindukanmu, Bapak.
7. Pintu Surga penulis, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Anik Karyati, ibunda tercinta. Kasih sayang dan doanya tak pernah terputus di setiap langkah hidup saya. Ibu selalu menginginkan putranya berhasil, bahkan tanpa saya meminta doa. Saya bangga terlahir dari seorang ibu seperti Ibu. Maafkan Bu, ini baru awal perjuangan saya dalam meraih masa depan, meneladani kegigihan almarhum Bapak untuk membahagiakan Ibu.

8. Terima kasih banyak untuk Kakak Retno, satu-satunya saudaraku, yang selalu meluangkan waktu tanpa lelah untuk membantu dan mengingatkan adiknya dalam segala hal, terutama saat saya kesulitan.
9. Untuk teman-teman kos Gang Enam Crew yang luar biasa, terima kasih atas setiap momen yang kita lewati bersama, baik suka maupun duka. Kalian selalu ada untuk membuatku tertawa, bahagia, bahkan gila. Tanpa memandang apapun, kita selalu berkumpul, mengerjakan tugas bersama, dan melakukan hal-hal gila bersama. Keberadaan kalian sangat membantuku. Aku kesulitan mengungkapkan dengan kata-kata betapa berharganya kalian semua bagiku.
10. Saya ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Alindro dan Davin, dua teman yang sangat berperan penting dalam proses penyelesaian skripsi saya. Setiap kali saya kesulitan dengan hal-hal teknis seperti membuat daftar isi, mengatur *line spacing*, heading, dan banyak lagi, kalian berdua selalu siap membantu tanpa kenal lelah. Bantuan kalian sangat berarti bagi saya.
11. Terima Kasih untuk Teman-Teman Kos Bu Ninik, untuk Rasyid, Yopy, Wannu, Alindro, Davin, dan Legaspie – teman-teman kos Bu Ninik, terima kasih banyak. Kalian selalu menemani dan memotivasi, meskipun kita semua punya masalah masing-masing. Sungguh lucu dan tak terlupakan perjalanan kita ini, kenangan yang akan terus teringat dengan jelas.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 11 Juli 2025



BANGGA PRASETIANTONO

NPM: 2115030093

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR MOTTO	v
RINGKASAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Teori dan Penelitian Terdahulu Variabel 1.....	9
B. Teori dan Penelitian Terdahulu Variabel 2.....	21
C. Teori dan Penelitian Terdahulu Variabel 3.....	25
D. Kerangka Berfikir.....	38
E. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian	40
B. Definisi Operasional.....	42

C. Instrumen Penelitian.....	42
D. Populasi dan Sampel (Subyek dan Objek Penelitian)	59
E. Prosedur Penelitian.....	61
F. Tempat dan Waktu Penelitian	61
G. Teknik Analisis Data	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN	67
A. Hasil Penelitian.....	67
B. Pembahasan.....	75
BAB V PENUTUP	80
A. Simpulan.....	80
B. Implikasi	80
C. Saran	82
DAFTAR RUJUKAN	84
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma IMT.....	47
Tabel 3.2 <i>V SIT and Reach</i>	49
Tabel 3.3 <i>Sit-Up</i>	52
Tabel 3.4 <i>Squat Thrust</i>	55
Tabel 3.5 PACER <i>Test</i>	58
Tabel 3.6 Populasi	60
Tabel 3.7 Porposi Tes	65
Tabel 3.8 Capaian Tes Kebugaran Jasmani.....	65
Tabel 4.1 Hasil Tes IMT.....	67
Tabel 4.2 Hasil Tes Nilai <i>V Sit Reach</i>	68
Tabel 4.3 Hasil Tes <i>Squat Thrust</i> 30 detik	69
Tabel 4.4 <i>Sit-up</i> 60 detik	70
Tabel 4.5 Hasil PACER <i>Test</i>	71
Tabel 4.6 Capaian Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN).....	72
Tabel 4.7 Tingkat Aktivitas Fisik.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Pengukuran Tinggi Badan	45
Gambar 3.2 Pengukuran Berat Badan	46
Gambar 3.3 Sikap Awal dan Akhir <i>V- Sit Reach</i>	49
Gambar 3.4 Rangkain 1 Gerakan <i>Sit-Up</i>	52
Gambar 3.5 Gerakan <i>Squat Thrust</i>	54
Gambar 3.6 Lintasan <i>PACER Test</i>	58
Gambar 4.1 Diagram Indeks Massa Tubuh Siswa	68
Gambar 4.2 Diagram <i>V Sit and Reach</i> Siswa	69
Gambar 4.3 Diagram <i>Squat Thrust</i> Siswa	70
Gambar 4.4 Diagram <i>Sit up</i> Siswa	71
Gambar 4.5 Diagram <i>Pacer Test</i> Siswa	72
Gambar 4.6 Diagram <i>TKPN</i> Siswa	73
Gambar 4.7 Diagram Aktivitas Fisik Siswa	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rekapitulasi Hasil TKPN.....	90
Lampiran 2. Tabulasi Aktivitas Fisik	91
Lampiran 3. Hasil IMT	92
Lampiran 4. <i>V Sit and Reach</i>	93
Lampiran 5. <i>Squat Thrust</i>	94
Lampiran 6. <i>Sit Up</i>	95
Lampiran 7. <i>PACER Test</i>	96
Lampiran 8. Nama-nama Siswa.....	97
Lampiran 9. Surat Pengantar/Ijin Penelitian.....	101
Lampiran 10. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	105
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi	109
Lampiran 12 Sertifikat Plagiasi	110
Lampiran 13 Berita Acara	111
Lampiran 14 Lembaran Revisi	112
Lampiran 15 Dokumentasi	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan seharusnya dirancang secara menyeluruh dengan pendekatan yang komprehensif, yang tidak hanya fokus pada aspek kognitif saja, tetapi juga memperhatikan secara total kebutuhan siswa dari berbagai aspek kehidupan. Dalam zaman modern ini, penyelenggaraan pendidikan mulai mengalami perubahan paradigma, di mana siswa ditempatkan sebagai subjek aktif dalam proses belajar dan industri sebagai pengguna akhir dari hasil pendidikan. Oleh karena itu, seluruh elemen yang mendukung proses pembelajaran siswa, baik dari aspek fasilitas, lingkungan studi, maupun kondisi fisik dan mental para peserta didik, harus menjadi perhatian utama semua pihak, termasuk pemerintah sebagai pengambil keputusan dan guru sebagai pelaksana pendidikan di lapangan. Salah satu aspek penting yang sering kali kurang mendapat perhatian yang cukup adalah kebugaran jasmani siswa, meskipun kebugaran fisik berperan krusial dalam mendukung kesiapan belajar, meningkatkan konsentrasi, dan membantu pencapaian prestasi akademik dengan baik (Isro'i Oktavian Gunansya & M.E. Winarno, 2024). Kegiatan fisik adalah salah satu elemen penting yang berdampak langsung pada status gizi dan kesehatan secara keseluruhan selama masa remaja, karena dalam fase ini tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat serta biasanya disertai dengan tingkat energi dan aktivitas yang tinggi. Remaja umumnya memiliki kemampuan yang besar untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik dan olahraga, baik di lingkungan pendidikan maupun di luar pendidikan. Namun, dalam kenyataannya, tidak semua remaja memanfaatkan periode aktif ini secara maksimal, karena banyak yang masih mengabaikan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Rendahnya keterlibatan remaja dalam kegiatan fisik dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti rasa malas, kurangnya motivasi dari diri sendiri atau lingkungan, rendahnya kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat, dan kurangnya pengetahuan mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh serta keseimbangan nutrisi. Minimnya aktivitas fisik di kalangan remaja tidak hanya menyebabkan penurunan

kebugaran fisik, tetapi juga dapat berdampak pada status gizi mereka, yang dalam jangka panjang bisa memunculkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, malnutrisi, atau penyakit metabolik. Oleh sebab itu, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan menciptakan budaya hidup aktif di antara remaja dengan pendekatan pendidikan, dukungan keluarga, serta lingkungan yang mendukung (Suharyoto et al., 2021).

Kegiatan fisik secara umum dapat dibagi menjadi tiga tingkat berdasarkan intensitasnya, yaitu kegiatan fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan meliputi kegiatan yang tidak membutuhkan energi besar dan dilakukan dengan intensitas rendah, seperti berjalan perlahan, menonton TV, bermain game video, dan tidur. Walaupun tampak mudah, jenis kegiatan ini tetap berkontribusi dalam kehidupan sehari-hari, meskipun tidak memberikan pengaruh besar terhadap peningkatan kebugaran fisik (Widiyatmoko & Hadi, 2018). Selanjutnya menurut (Widiyono et al., 2022), aktivitas fisik sedang mencakup gerakan yang lebih aktif dan memerlukan energi lebih banyak, seperti jogging (lari perlahan), berenang dengan intensitas sedang, bersepeda dengan santai, dan berjalan cepat. Kegiatan ini dapat meningkatkan detak jantung serta memperkuat otot dan daya tahan jika dilakukan secara teratur. Sementara itu, kegiatan fisik berat adalah aktivitas yang memiliki intensitas tinggi dan memerlukan kekuatan fisik serta ketahanan tubuh yang lebih, seperti berlari kencang, bermain sepak bola, berolahraga aerobik, serta berpartisipasi dalam kegiatan outbound yang menantang. Kegiatan fisik dalam kategori ini sangat berkhasiat untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh secara keseluruhan, sehingga sangat disarankan khususnya bagi individu yang ingin meraih tingkat kebugaran yang ideal.

Selain itu, derajat kesehatan yang dinamis merujuk pada keadaan ideal di mana semua fungsi organ dan sistem tubuh beroperasi dengan normal ketika individu melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Dengan kata lain, tubuh tidak hanya dalam kondisi sehat saat istirahat, tetapi juga dapat menyesuaikan dan merespons secara efisien terhadap tuntutan fisik yang diterima. Seseorang dengan tingkat kesehatan yang dinamis menunjukkan bahwa tubuhnya memiliki kekuatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi yang baik, mencerminkan kesiapan fisik untuk

menghadapi berbagai kegiatan sehari-hari. Menariknya, ketika seseorang telah mencapai tingkat kesehatan dinamis, secara otomatis ia juga memperoleh tingkat kesehatan statis, yaitu keadaan sehat saat tubuh tidak bergerak atau sedang tidak aktif (Pranata, 2022). Akan tetapi, situasi yang berlawanan belum tentu terjadi; seseorang dengan derajat kesehatan statis tidak pasti memiliki derajat kesehatan dinamis, karena tubuhnya mungkin belum dapat beroperasi secara maksimal saat menghadapi tuntutan aktivitas fisik. Sebagai akibatnya, sangat penting bagi individu untuk tidak hanya memusatkan perhatian pada kesehatan saat beristirahat, tetapi juga mengamati kemampuan tubuh saat beraktivitas sebagai tolak ukur sejati dari kesehatan yang komprehensif (Darmawan, 2017). Kesehatan adalah elemen dasar yang menentukan mutu hidup dan kelangsungan kehidupan manusia, terutama pada fase dewasa saat tubuh mulai mengalami berbagai perubahan fisik. Dua aspek utama yang secara signifikan berpengaruh pada tingkat kesehatan di usia ini adalah keadaan fisik dan status gizi. Kegiatan fisik yang memadai serta pola diet yang seimbang berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh, memperkuat sistem imun, dan mencegah munculnya berbagai penyakit degeneratif yang berhubungan dengan gaya hidup tidak sehat, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung (Ramadhani et al., 2022). Akan tetapi, dalam kenyataannya, pola hidup masyarakat dewasa saat ini lebih pasif, kurang bergerak, dan diiringi dengan kebiasaan mengonsumsi makanan berkalori tinggi tetapi rendah gizi, yang secara keseluruhan meningkatkan risiko masalah kesehatan. Oleh karena itu, sangat penting untuk menilai dan memahami sejauh mana pengetahuan dan sikap individu dewasa, khususnya remaja yang memasuki usia dewasa awal, dalam menghadapi perubahan kesehatan yang mereka alami, serta bagaimana hal itu memengaruhi perilaku aktivitas fisik dan pengelolaan status gizi mereka sehari-hari. Pemahaman ini diharapkan menjadi landasan dalam merancang strategi edukasi serta intervensi kesehatan yang lebih efektif (Hermanto & Komaini, 2019).

Kesehatan adalah faktor penting yang sangat diperlukan oleh remaja, terutama di tingkat sekolah menengah, karena pada fase ini mereka mengalami transisi krusial menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Kondisi kesehatan yang baik memungkinkan anak muda

untuk melaksanakan berbagai kegiatan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar, dengan optimal dan tanpa kendala (Merita et al., 2018). Sebaliknya, saat seseorang berada dalam keadaan tidak sehat, maka seluruh aktivitas yang seharusnya dilakukan dengan baik akan terhambat, bahkan terhenti. Oleh sebab itu, usaha untuk meraih dan menjaga kesehatan yang optimal perlu dilakukan dengan menerapkan gaya hidup sehat yang konsisten. Pola hidup sehat ini melibatkan berbagai aspek krusial, seperti mengontrol asupan makanan dengan memperhatikan gizi dan kebersihannya, mengatur waktu istirahat yang cukup untuk mendukung proses pemulihan tubuh, serta secara aktif berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga secara teratur. Ketiga unsur tersebut saling terhubung dan memberikan kontribusi signifikan dalam menciptakan pola hidup yang sehat dan seimbang, yang pada gilirannya akan mendukung pertumbuhan serta perkembangan remaja secara optimal, baik fisik maupun mental (Sari & Nurhayati, 2018).

Dengan demikian, guru pendidikan jasmani memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kebugaran fisik siswa melalui penerapan berbagai metode pembelajaran yang inovatif dan menghibur. Salah satu cara yang semakin diminati dan terbukti sukses adalah penggunaan kegiatan outbound sebagai sarana pembelajaran. Kegiatan outbound tidak hanya menawarkan rangsangan fisik yang kuat, tetapi juga mencakup elemen permainan, tantangan, dan kolaborasi tim yang dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, serta koordinasi gerak siswa secara keseluruhan. Selain itu, metode ini juga menawarkan pengalaman pembelajaran yang kontekstual, di mana siswa dilibatkan untuk aktif bergerak di lingkungan terbuka sambil meningkatkan keterampilan sosial dan emosional mereka. Oleh karena itu, penerapan outbound sebagai cara pembelajaran tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran fisik siswa, tetapi juga berperan dalam pengembangan karakter positif serta meningkatkan motivasi dan semangat mereka dalam menjalani pendidikan jasmani (Abduh et al., 2020).

Kebugaran fisik memiliki peranan yang sangat vital dalam mendukung berbagai kegiatan sehari-hari, karena tubuh yang sehat memungkinkan individu untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan lebih baik. Namun, di zaman digital sekarang ini, terutama dengan meningkatnya penggunaan smartphone, tingkat

aktivitas fisik siswa tampaknya mengalami penurunan yang cukup besar. Banyak pelajar lebih suka menghabiskan waktu menggunakan perangkat digital daripada berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Sebagai akibatnya, minimnya aktivitas fisik tersebut berpengaruh langsung terhadap penurunan tingkat kebugaran fisik mereka. Situasi ini menjadi fokus utama karena kebugaran fisik yang minim tidak hanya berdampak pada kinerja dalam aktivitas sehari-hari, tetapi juga berisiko menimbulkan berbagai masalah kesehatan di masa mendatang. Secara umum, diakui bahwa remaja saat ini sangat terbatas dalam beraktivitas fisik, sehingga kontribusi dan keuntungan aktivitas jasmani untuk kesehatan mereka menjadi tidak optimal (Burhan Ikmaludin, 2022).

Dengan mempertimbangkan permasalahan yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran fisik adalah salah satu faktor krusial dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama saat berada di usia sekolah dasar. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik umumnya memiliki daya tahan tubuh lebih kuat, kemampuan belajar lebih optimal, dan kesehatan mental yang lebih stabil. Dalam lingkungan pendidikan, kesehatan fisik juga berperan sebagai salah satu tolok ukur dalam evaluasi pendidikan jasmani di sekolah. Kegiatan fisik yang memadai dan konsisten adalah salah satu unsur penting yang memengaruhi tingkat kebugaran tubuh. Anak-anak yang bergerak secara aktif memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Sebaliknya, tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat berpengaruh buruk terhadap kondisi kebugaran fisik siswa, serta meningkatkan risiko terhadap beragam masalah kesehatan. Selain olahraga, indeks massa tubuh (IMT) juga merupakan indikator penting dalam mengevaluasi status gizi dan komposisi tubuh individu. IMT yang ideal mampu menciptakan gaya hidup yang sehat dan progresif, sedangkan IMT yang tidak seimbang baik yang terlalu rendah maupun yang terlalu tinggi dapat memengaruhi kemampuan fisik siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk pelaksanaan kegiatan jasmani di sekolah. Karena itu, memahami keterkaitan antara IMT dan kebugaran fisik sangat penting sebagai bagian dari usaha untuk meningkatkan kualitas kesehatan siswa secara keseluruhan. Kecamatan Ngasem di Kabupaten Kediri memiliki sejumlah Sekolah Dasar Negeri (SDN) dengan berbagai karakteristik

lingkungan dan latar belakang sosial yang berbeda. Meski demikian, sejauh ini, penelitian tentang keterkaitan antara aktivitas fisik, indeks massa tubuh, dan tingkat kebugaran jasmani siswa SD di daerah ini masih sangat kurang. Sebenarnya, data ini sangat krusial sebagai fondasi dalam merancang program pengembangan kesehatan dan gaya hidup baik di lingkungan sekolah dasar. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti berminat untuk menyelidiki hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SDN di Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri, sebagai sumbangan nyata dalam upaya peningkatan kualitas kesehatan anak yang bersekolah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya, rumusan masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara tingkat *physical activity* dan indeks massa tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SD.

1. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik (*physical activity*) dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN di Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri?
2. Apakah terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SDN di Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara tingkat *physical activity* dan indeks massa tubuh terhadap tingkat kebugaran jasmani, penelitian ini ditujukan kepada siswa dari empat sekolah dasar, yaitu SDN Wonocatur, SDN Toyoresmi, SDN Nambaan 1, dan SDN Nambaan 2. Dengan pendekatan ini, peneliti berusaha untuk menganalisis seberapa besar pengaruh *physical activity* yang dilakukan siswa dan kondisi status gizi mereka yang diwakili oleh indeks massa tubuh terhadap kemampuan jasmani yang meliputi kekuatan, daya tahan, kelincahan, serta kebugaran secara keseluruhan. Studi ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang menyeluruh tentang hubungan antara tiga variabel tersebut, serta menjadi landasan dalam menyusun langkah-

langkah strategis guna meningkatkan kualitas kebugaran fisik anak usia sekolah melalui pembiasaan gaya hidup aktif dan sehat sejak dini.

D. Manfaat Penelitian

1. Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini terletak pada sumbangannya sebagai referensi yang berguna bagi guru dan pelatih, terutama dalam menciptakan pemahaman serta penerapan ilmu tentang pentingnya *physical activity* dan indeks massa tubuh (IMT) untuk mendukung kebugaran fisik anak. Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam merumuskan strategi pembelajaran dan program pelatihan yang lebih efektif, dengan memperhatikan tingkat aktivitas fisik serta status gizi siswa secara keseluruhan. Dengan memperhatikan kedua aspek tersebut secara holistik, guru dan pelatih dapat mendukung siswa untuk mencapai tingkat kebugaran yang ideal, yang tidak hanya memfasilitasi pencapaian prestasi akademik, tetapi juga mendorong perkembangan fisik yang sehat dan seimbang. Di samping itu, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai alat evaluasi dan perbaikan dalam pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih responsif terhadap kebutuhan siswa di zaman modern.

2. Teoritis

Manfaat teoretis dari studi ini adalah untuk memperdalam wawasan dan pemahaman di bidang ilmu pengetahuan, khususnya tentang hubungan antara elemen *physical activity* dan indeks massa tubuh (IMT) terhadap tingkat kebugaran fisik. Studi ini diharapkan mampu memberikan sumbangan terhadap pengembangan teori yang berhubungan dengan konsep kebugaran fisik, aktivitas fisik, dan status gizi, serta cara ketiganya saling berinteraksi dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan fisik anak. Di samping itu, hasil penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi ilmiah untuk penelitian-penelitian yang akan datang, sehingga dapat memperkaya literatur dalam bidang pendidikan jasmani, kesehatan, dan ilmu keolahragaan. Oleh karena itu, studi ini tidak hanya menawarkan keuntungan praktis, tetapi juga memperkuat dasar teoretis bagi akademisi, praktisi, dan pembuat kebijakan dalam menciptakan pendekatan yang lebih efisien untuk meningkatkan kebugaran fisik peserta didik.

DAFTAR RUJUKAN

- Abduh, I., Humaedi, H., & Agusman, M. (2020). Analisis Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Siswa. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75.
- Abdullah, C. P. E. P. (2021). (2021). Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. In Prosiding Seminar & Conference Nasional Keolahragaan (Vol. 1, No. 1, pp. 75-82). *Artinara*, 2(2), 85–92.
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 1 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86.
- Anas, M. A., Djala, D., & Nur, M. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Basket SMA Negeri 1 PINRANG. *Universitas Negeri Makassar*, 1(1), 1–14.
- Angelica Anggunadi, N. S. (2017). *Manfaat Accelerometer untuk Pengukuran Aktivitas Fisik. Jurnal olahraga prestasi*, 13(1). 13, 43–52.
- Apriana, W. (2015). (2015). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02(02), 17–22.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman, M. B. (2014). (2014). Gizi dalam daur kehidupan: Buku ajar ilmu gizi. Jakarta: EGC. *Jurnal Ners*, 7(1), 668–674.
- Asil, E., Surucuoglu, M. S., (2014). (2014). Factors that affect body mass index of adults. Pakistan Journal of Nutrition, 13(5), 255. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 2(1), 60. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v2i1.4660>
- Aulia Rizky Ramadhania, Azwaj Naila Hasna, Rieke Kartika Winata, Heri Ridwan, &

- Popi Sopiah. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Indeks Masa Tubuh Normal. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 58–66. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.3057>
- Ayu Afrilia, D., & A, S. F. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Di Siswa Smp Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i1.277>
- Badriah, D. L. (2013). (2013). *Fisiologi olahraga edisi II*. Bandung: Multazam.
- Burhan Ikmaludin, M. (2022). *Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Sma N 1 Pakem Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2022/2023*.
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pengembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). (2021). *Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. Sporta Saintika*, 6(1), 54-62. 6, 1–23.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Journal JIP*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Erwinanto, D. (2017). (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Smk Muhammadiyah 1 Wates. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 5(5). *Jurnal Kesmasindo*, 7(1), 31–38.
- Fadilah, M. N., & Ekayanti, I. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah, Serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 1 Cijeungjing. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 117–124. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.117-124>
- Fitri, D. H. (2023). *Aktifitas Fisik dan Status Gizi Siswa Kelas VIII dan IX di MTS Negeri 1*. 1(3), 24–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/detector.v1i3.2065>
- Hermanto, & Komaini, A. (2019). PROFIL TENTANG KEMAMPUAN MOTORIK

- DAN STATUS GIZI ANAK SUKU DALAM MENTAWAI. *Jurnal Stamina*, 2(8), 153–163. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/141/116>
- Heru Budi Puspo Busono, Reo Prasetyo Herpandika, & Budiman Agung Pratama. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Kesehatan Kardiorespirasi Pada Anak SDN Jajartunggal III/452 Surabaya. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 344–351. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.455>
- Hidayat, A., & Suroto. (2016). Hubungan antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(02), 516–521.
- Husada, S., & Ramadhanti, A. A. (2020). The Nutritional Status and Fatigue for Work Productivity. *Juni*, 11(1), 213–218. <https://doi.org/10.35816/jjiskh.v10i2.251>
- Irianto, D. P. (2017). (2017). Pedoman gizi lengkap keluarga dan olahragawan. Yogyakarta: CV. Andi Offset. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 84–89. <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.15585>
- Isro'i Oktavian Gunansya, & M.E. Winarno. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Perminggu dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Kepanjen. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(2), 453–464. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.2.453-464>
- Izhar, M. D. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i1.296>
- Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (2020). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI DI MADIUN Nur Ayu Oktaviani *, Sapto Wibowo*. 7–18.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., Columbia, B., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. August.
- Merita, M., Aisah, A., & Aulia, S. (2018). Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 207–215. <https://doi.org/10.26553/jikm.v9i3.313>
- Mulyati, S., & Sasnitiari, N. N. (2019). Pengaruh Pola Aktivitas Fisik dan Status Gizi

- Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 318–325.
- Nadya, L. inca. (2023). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta*.
- Nugraheni, S. W. (2013). Kebugaran jasmani, lanjut usia, panti wredha Dharma Bhakti. *Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 3(1), 22–32.
- Oni Puji Lestari 1 , Suprajitno 2, T. N. 3. (2023). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEBUGARAN SISWA SEKOLAH DASAR USIA 10-12 TAHUN DI WILAYAH PUSKESMAS KEPANJENKIDUL*. 6(1), 114–120.
- Permatasari, I., Ritanti, R., & Siregar, T. (2023). Hubungan Pola Makan Anak dan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 209–213. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.114>
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p1-11>
- Ramadhani, N. F., Siregar, K. N., Adrian, V., Sari, I. R., & Hikmahrachim, H. G. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Diabetes Melitus pada Wanita Usia 20-25 di DKI Jakarta (Analisis Data Posbindu PTM 2019). *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v2i2.5820>
- RI., K. (2018). Apa defininisi aktivitas fisik? Direktorat. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38199>
- Rousdyanto, M. H. R., Ratimiasih, Y., & Ardiyanto, A. (2021). Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Tahun Pelajaran 2020/2021 di Sma Negeri 3 Demalang. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(1), 15–21. <https://doi.org/10.53869/jpdm.v1i1.133>

- Salim, R. (2024). (2024). *Edukasi Perilaku Hidup Sehat, Bersih, Dan Gizi Seimbang Sejak Dini. Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(1), 16-29. <http://lppm.stkippacitan.ac.id/wp-content/uploads/2017/11/Proseding-Luaran-Penelitian.pdf>
- Sari, K. Q. M., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan Antara Status Gizi, Kecukupan Asupan Energi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Batu. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 383–389.
- Sugiyono, P. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Issue January).
- Suharyoto, Purwacaraka, M., & Anaharotin, N. R. (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Score Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Anak Sekolah Dasar Kelas 5 dan 6 Di SDN 2 Bendilwungu Kecamatan Sumbergempol Kabupaten Tulungagung Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan*, 04(03), 8–14. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK>
- Sujarwo. (2016). Hubungan Antara Status Gizi (IMT) Dan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Anggota Atlet Paket Depok Jawa Barat. *Jurnal Fakultas Ilmu Olahraga UNJ*, 1(1), 112–117.
- Wahyuni, S. E., Daulay, W., & Nasution, M. L. N. (2019). (2020). *Cognitive Behaviour Therapy*. (Issue November).
- WHO. (2023). Physical activity. World Health Organization: WHO. *Cureus*, 15(1), 1–7. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Widiyono, Indriyati, & Astuti, T. B. (2022). Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi. In *Lembaga Chakra Brahmanda Lentera*. https://www.google.co.id/books/edition/Aktivitas_Fisik_Untuk_Mengatasi_Hiperten/saWnEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=pemeriksaan+hipertensi&pg=PA12&printsec=frontcover