

**PROFIL LITERASI KESEHATAN DAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA DI SMA PGRI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh

Nur Budhi Utama

NIM : 06061082025112

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

TAHUN 2023

**PROFIL LITERASI KESEHATAN DAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA DI SMA PGRI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nur Budhi Utama

NIM : 0606108205112

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan:

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,**

Pembimbing,



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**



**PROFIL LITERASI KESEHATAN DAN KEBUGARAN JASMANI
SISWA DI SMA PGRI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nur Budhi Utama

Nomor Induk Mahasiswa 06061082025112

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

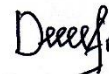
Koordinator Program Studi,

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing,



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

**PROFIL LITERASI KESEHATAN DAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA DI SMA PGRI 2 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

Nur Budhi Utama

NIM : 06061082025112

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah di ujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 27 November 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Destriani, M. Pd
2. Anggota : Silvi Aryanti, M. Pd



Palembang, November 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Destriani, M. Pd
NIP.198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Budhi Utama

NIM : 06061082025112

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Profil Literasi Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Siswa di SMA PGRI 2 Palembang” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, *Desember* 2023

Yang membuat pernyataan,



Nur Budhi Utama
Nur Budhi Utama

NIM. 06061082025112

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Profil Literasi Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Siswa di SMA PGRI 2 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Destriani, M.Pd. Sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri, Ibu Destriani, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga di tujukan kepada ibu Silvi Aryanti, M.Pd dan bapak Dr. Samsul Azhar, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA PGRI 2 Palembang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi.

Palembang, 2023
Penulis,

Nur Budhi Utama
06061082025112

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Profil Literasi Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Siswa di SMA PGRI 2 Palembang". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis lainnya dan dunia pendidikan pada umumnya.

Wassalam,

Nur Budhi Utama

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Ku Persembahkan Kepada:

- ❖ **Kedua orang tuaku Ibuku tercinta Tri Cahyani dan Ayahku tecinta Dwi Susilo, yang senantiasa tidak henti-hentinya memberikan support dari segala hal dan do'a sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dan mendapat gelar Strata satu (S1).**
- ❖ **Saudara-saudaraku tercinta, kakak Wibowo Adi Sutrisno dan Adik Lanang Sedayu, yang senantiasa memberiku dorongan, doa dan semangat untuk keberhasilanku.**
- ❖ **Keluarga besar Alm. Imam Soekardi-Seotati senantiasa memberikan dorongan, doa dan semangat kepadaku untuk menyelesaikan skripsi.**
- ❖ **Dosen Pembimbing, Destriani, M.Pd. yang telah membimbing dan memberikan masukan dengan penuh keikhlasan dalam penyusunan skripsi ini.**
- ❖ **Dosen Penguji, Silvi Aryanti, M. Pd & Dr. Samsul Azhar, M. Pd yang telah menguji, memberikan sejumlah masukan saran untuk perbaikan skripsi.**
- ❖ **Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan Bpk Iyakrus, Ibu Hartati, Bpk Meirizal, Bpk Syamsul ramel, Bpk Yusfi, Bpk Wahyu, Bpk Ricard, Bpk Reza, Bpk Sholeh, Ibu Destriana, Ibu fauzia, Bpk Risky, Bpk Kevin, dan Admin prodi Penjaskes Pak Angga terimakasih atas nasihat, ilmu, dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.**
- ❖ **Untuk teman terbaik Al Hafiz Saputra dan Meydian Saputra yang telah memberikan support, dorongan, masukan, selalu mengingatkan dan semangat yang tinggi untuk terselesaikannya skripsi ini.**
- ❖ **Seluruh teman-teman pendidikan olahraga angkatan 2020 atau EXPOI yang selalu menemani di Asrama dalam suka dan duka.**
- ❖ **Seluruh dosen yang mengajar di Universitas Sriwijaya Palembang yang**

telah memberikan ilmu pengetahuan yang begitu banyak.

- ❖ **Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani kelas A Jakabaring (Asrul, Redho, Mutia, Rangga, Jodi, Shella, Rani, Siska, Alfarid, Rico, Jordy, Gerhard, Faisol, Ridho, Pratama,) serta teman-teman yang lain yang tak bisa saya sebut satu per satu terimakasih selalu ada.**
- ❖ **Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.**

Motto:

- **Selalu berfikir positif karena kita tidak tahu apa yang akan terjadi di masa depan.**
- **Dan sekiranya bukan karena karunia Allah dan rahmat-Nya Kepadamu niscaya kamu akan menemui kesulitan.**
- **Usaha dulu masalah hasil urusan belakang**

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	I
PENGESAHAN.....	II
PERSETUJUAN SIDANG AKHIR	III
TELAH DIUJIKAN	IV
SURAT PERNYATAAN	V
PRAKATA	VI
KATA PENGANTAR	VII
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	VIII
DAFTAR ISI	X
DAFTAR TABEL	XIII
DAFTAR GAMBAR	XIV
DAFTAR LAMPIRAN	XV
ABTRAK	XVI
ABSTRAC.....	XVII
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	4
1.2.1 Identifikasi Masalah	4
1.2.2 Batasan Masalah	4
1.2.3 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	7

2.1 Literasi Kesehatan	7
2.1.1 Definisi Literasi Kesehatan	7
2.1.2 Literasi Kesehatan Pada Anak, Remaja, dan Dewasa	8
2.1.3 Model Konsep Literasi Kesehatan	9
2.1.4 Dimensi Literasi Kesehatan	11
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Literasi Kesehatan	12
2.1.6 Instrumen Pengukuran Literasi Kesehatan	13
2.2 Kebugaran Jasmani	16
2.2.1 Definisi Kebugaran Jasmani	16
2.2.2 Kebugaran Jasmani Siswa	17
2.2.3 Komponen – Komponen Kebugaran Jasmani	17
2.2.4 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	20
2.2.5 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	22
2.2.6 Fungsi Kebugaran Jasmani	24
2.2.7 Macam – Macam Tes Kebugaran Jasmani	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
3.1 Jenis Penelitian	26
3.2 Lokasi Penelitian	26
3.3 Waktu Penelitian	27
3.4 Variabel Penelitian	27
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.5.1 Populasi Penelitian	27
3.5.2 Sampel Penelitian	27
3.6 Teknik Pengumpulan Data	28
3.7 Instrumen Penelitian	29
3.7.1 Instrumen Penelitian Kuesioner	30
3.7.2 Instrumen Penelitian Tes	32

3.8 Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian	47
4.2 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
4.3 Deskripsi Data	47
4.3.1 Analisis Frekuensi Demografi Responden	48
4.3.2 Analisis Deskripsi Hasil Indikator Literasi Kesehatan	49
4.4.3 Analisis Deskripsi Hasil Tes Kebugaran Jasmani	56
4.5 Pembahasan	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
5.1 Kesimpulan	64
5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Metriks dengan 4 Dimensi Health Literacy	12
Tabel 3.1 Kuesioner <i>HLS-EU-SQ10-IDN</i>	30
Tabel 3.2 Ambang Batas Status Gizi.....	34
Tabel 3.3 Standar IMT Anak Laki-Laki	35
Tabel 3.4 Standar IMT Anak Perempuan	37
Tabel 3.5 Norma Tes <i>V Sit and Reach</i> Siswa SMA.....	39
Tabel 3.6 Norma Tes <i>Sit-Up</i> 1 Menit.....	41
Tabel 3.7 Norma Tes <i>Squat Thrust</i>	42
Tabel 3.8 Lembar Penilaian <i>Pacer Test</i>	44
Tabel 3.9 Contoh Lembar Penilaian	45
Tabel 3.10 Norma Tes <i>Pacer</i> Siswa	45
Tabel 4.1 Indeks Kategori Literasi Kesehatan	56
Tabel 4.2 Data Hasil Tes IMT	57
Tabel 4.3 Data Hasil Tes <i>V Sit and Reach</i>	57
Tabel 4.4 Data Hasil <i>Sit Up</i> 60 Detik	58
Tabel 4.5 Data Hasil Squat Thrust 30 Detik	58
Tabel 4.6 Data Hasil Tes <i>Pacer</i>	59
Tabel 4.7 Hasil Analisis Data Tes Kebugaran Pelajar Nusantara	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Model of improving interactive dan critical health literacy</i>	10
Gambar 3.1 Map SMA PGRI 2 Palembang	26
Gambar 4.1 Diagram Lingkaran Jenis Kelamin	48
Gambar 4.2 Diagram Kolom Kelas	48
Gambar 4.3 Histogram Usia	49
Gambar 4.4 Histogram Hasil Petanyaan Q1 Literasi Kesehatan	50
Gambar 4.5 Histogram Hasil Petanyaan Q2 Literasi Kesehatan	50
Gambar 4.6 Histogram Hasil Petanyaan Q3 Literasi Kesehatan	51
Gambar 4.7 Histogram Hasil Petanyaan Q4 Literasi Kesehatan	51
Gambar 4.8 Histogram Hasil Petanyaan Q5 Literasi Kesehatan	52
Gambar 4.9 Histogram Hasil Petanyaan Q6 Literasi Kesehatan	53
Gambar 4.10 Histogram Hasil Petanyaan Q7 Literasi Kesehatan	53
Gambar 4.11 Histogram Hasil Petanyaan Q8 Literasi Kesehatan	54
Gambar 4.12 Histogram Hasil Petanyaan Q9 Literasi Kesehatan	54
Gambar 4.13 Histogram Hasil Petanyaan Q10 Literasi Kesehatan	55
Gambar 4.14 Tingkat Literasi Kesehatan Siswa SMA PGRI 2 Palembang	56
Gambar 4.15 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA PGRI 2 Palembang	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup	72
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi	73
Lampiran 3. Buku Pembimbingan Skripsi	74
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal	76
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Seminar Proposal	77
Lampiran 6. SK Pembimbingan	78
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	80
Lampiran 8. Surat Dinas/Persetujuan Penelitian	81
Lampiran 9. Surat Balasan dari Sekolah	82
Lampiran 10. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	83
Lampiran 11. Bukti Perbaikan Seminar Hasil	84
Lampiran 12. Bukti Bebas Pustaka Perpustakaan UNSRI.....	85
Lampiran 13. Bukti Bebas Pustaka Ruang Baca FKIP	86
Lampiran 14. Data Analisis Penelitian Literasi Kesehatan.....	87
Lampiran 15. Data Analisis Tes Kebugaran Jasmani	91
Lampiran 16. Angket Kuesioner <i>Google Form</i> Literasi Kesehatan	95
Lampiran 17. Formulir Tes Kebugaran Jasmani	97
Lampiran 18. Dokumentasi Pengisian Angket Literasi Kesehatan	98
Lampiran 19. Dokumentasi Tes Kebugaran Jasmani	99
Lampiran 20. Bukti Perbaikan Skripsi	101

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat literasi dan kebugaran jasmani siswa di SMA PGRI 2 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Ada dua metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei menggunakan angket *HLS-EU-SQ10-IDN* untuk mengetahui tingkat literasi kesehatan dan metode tes menggunakan TKPN untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA PGRI 2 Palembang dengan jumlah siswa 806 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan pendekatan rumus Slovin. Dengan pendekan rumus Slovin didapatkan sampel yang digunakan yaitu kelas X1, X2, dan X3 yang berjumlah 88 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase menggunakan *Microsoft Excel*. Tingkat literasi kesehatan didapatkan hasil siswa berada pada kategori “tidak mencukupi” sebesar 31,8% (28 siswa), “bermasalah” sebesar 33% (29 siswa), “cukup” sebesar 30,7% (27 siswa), “sempurna” sebesar 4,5% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 28,8, tingkat literasi kesehatan siswa di SMA PGRI 2 Palembang dalam kategori “bermasalah”. Tingkat kebugaran jasmani diperoleh data sebagai berikut sebanyak 14 siswa (15,9%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “sangat baik”, sebanyak 33 siswa (37,5%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “baik”, sebanyak 41 siswa (46,6%) memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “cukup”, sebanyak 0 siswa (0%) memiliki tingkat kebugaran jasmani “rendah” maupun “kurang”. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3,15, tingkat kebugaran jasmani siswa di SMA PGRI 2 Palembang dalam kategori “baik”.

Kata Kunci : Literasi Kesehatan, Kebugaran Jasmani, Siswa

ABSTRACT

This research aims to determine the level of health literacy and physical fitness of students at Senior High School PGRI 2 Palembang. This study is a quantitative descriptive research. There are two methods used in this research, namely the survey method using the HLS-EU-SQ10-IDN questionnaire to assess the level of health literacy and the test method using the TKPN to determine the level of physical fitness. In this study, the research population consists of all students at Senior High School PGRI 2 Palembang, totaling 806 students. The sample for this research uses the Slovin formula approach, which results in a sample size of 88 students from classes X1, X2, and X3. Data analysis techniques employ quantitative descriptive analysis presented in the form of percentages using Microsoft Excel. The results of the health literacy level showed that 31.8% of students (28 students) were in the "insufficient" category, 33% (29 students) were in the "problematic" category, 30.7% (27 students) were in the "sufficient" category, and 4.5% (4 students) were in the "perfect" category. Based on the average score is 28.8, the health literacy level of students at Senior High School PGRI 2 Palembang falls into the "problematic" category. For physical fitness the data reveals that 15.9% of students (14 students) have a "very good" level of physical fitness, 37.5% of students (33 students) have a "good" level of physical fitness, 46.6% of students (41 students) have a "sufficient" level of physical fitness, and 0% of students (0 students) have "low" or "poor" physical fitness. Based on the average score is 3.15, the level of physical fitness of students at Senior High School PGRI 2 Palembang falls into the "good" category.

Keywords : *health literacy, physical fitness, student*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menghadapi tantangan pendidikan yang dinamis, peserta didik harus menguasai ilmu-ilmu dari berbagai bidang sesuai dengan perkembangan saat ini. Dengan adanya program pendidikan terkini diharapkan siswa lebih aktif, rasa ingin tahu yang tinggi, berpikir kritis, mampu mengemukakan pendapat mampu bekerjasama dan bekerjasama dengan teman sebayanya. Semua komponen tersebut dapat diselesaikan oleh siswa yang mempunyai kemampuan membaca dan menulis yang baik serta kebugaran jasmani yang baik. Literasi dalam KBBI adalah kemampuan seseorang untuk memproses data dan belajar untuk kecakapan hidup. Kebugaran dalam KBBI daring merupakan hal sehat dan segar (tentang badan). Literasi bisa dilakukan di mana saja, dan harus didukung oleh tingkat kebugaran. Bagi hampir semua siswa menghabiskan sebagian besar waktunya untuk literasi dan aktivitas fisik di sekolah, mengikuti segala macam kegiatan dan pembelajaran, membaca buku di perpustakaan, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, bersosialisasi dengan teman, dan menerima informasi tentang literasi yang mudah diakses. dari ponsel pintar mereka.

Keterampilan literasi sangat penting untuk keberhasilan akademik. Oleh karena itu, keterampilan literasi harus dipelajari dan diajarkan sejak usia dini karena merupakan senjata utama generasi Indonesia. Kebugaran jasmani yang baik juga harus dimiliki agar dapat memberikan hasil terbaik dalam aktifitas literasi, selaras dengan yang dikatakan oleh (Bayu, Waluyo, et al., 2021) kebugaran fisik adalah faktor penting harus ada oleh tiap orang agar mereka bisa melakukan segala jenis aktivitas dengan hasil terbaik.

Berdasarkan pernyataan tersebut, para siswa SMA hendaknya meluangkan waktu untuk meningkatkan keterampilan membaca dan menulis serta menjaga kebugaran jasmani. Literasi menjadi pedoman bagi peserta didik untuk menimba ilmu di berbagai bidang. Tubuh yang sehat ialah salah satu faktor terpenting yang

memungkinkan mereka peka terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Bidang yang perlu dikembangkan siswa pada masa ini adalah kesehatan. Meskipun terjadi pandemi Covid-19, kesehatan adalah aset yang sangat berharga bagi kita semua. Terlepas dari apakah pandemi masih berlanjut atau sudah berakhir, pelajar harus tetap menjaga kesehatannya. Oleh karena itu, siswa diharapkan terus memperoleh informasi terkait literasi kesehatan dan menjaga kebugaran jasmani sehingga dapat mencegah virus dan gejala penyakit di kemudian hari.

Definisi literasi kesehatan sangat luas dan mencakup aspek pribadi dan sumber daya sosial yang diperlukan untuk mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi dan layanan yang berkaitan dengan pengambilan atau pengaruh keputusan kesehatan (World Health Organization, 2015). Berdasarkan pemahaman ini, empat dimensi terdiri dari ukuran literasi kesehatan: mencari, memahami, mengolah atau mengevaluasi, dan menerapkan atau menerapkan informasi kesehatan. Ada juga tiga bidang literasi kesehatan, yaitu layanan kesehatan, kesadaran kesehatan, dan promosi kesehatan. (Candrakusuma, 2020).

Kebugaran jasmani adalah keadaan kesehatan dinamis seseorang dan mewakili kinerja fisik yang menjadi dasar keberhasilan menyelesaikan tugas yang ada. Banyak hubungan antara kebugaran jasmani dan cara manusia bergerak dan pekerjaan sehari-hari. Kebugaran jasmani diperlukan untuk membantu seseorang melakukan pekerjaan atau aktivitas sehari-harinya dengan cara yang paling efektif. (Destriani& Yusfi, 2021). Kebugaran biasanya dipengaruhi oleh 2 faktor utama, yakni faktor intrinsik yang meliputi hal-hal yang sudah ada dan menetap pada tubuh manusia, seperti: Genetika, usia dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal : aktivitas fisik, kelelahan, lingkungan serta kebiasaan merokok. Selain aktivitas fisik, faktor lain yang mempengaruhi kebugaran adalah kematangan, usia, keturunan, lingkungan dan gaya hidup, termasuk pola makan serta manajemen stres.

Penting bagi siswa untuk mempunyai pemahaman yang baik mengenai literasi kesehatan dan menjaga kebugaran tubuh. Hal ini diharapkan dapat mengubah perilaku mereka dalam menjaga kondisi kesehatan yang stabil, baik pada diri sendiri, keluarga, maupun masyarakat secara keseluruhan. Masyarakat di Indonesia masih dianggap kurang memiliki pemahaman tentang literasi kesehatan dan menjaga kebugaran tubuh mereka. Hal ini disebabkan oleh kurangnya upaya promosi kesehatan dari tenaga medis di fasilitas kesehatan masyarakat. (Utami, 2015). Sebuah studi yang dilakukan oleh *Health Literacy Association* yang mempromosikan kesehatan, menemukan bahwa ketika faktor individu seperti tingkat masalah kesehatan dan kebugaran fisik diperhitungkan, terdapat hubungan positif antara literasi kesehatan dan kebugaran fisik yang diteliti (Yang et al., 2017). Selain itu, berdasarkan temuan penelitian terhadap literasi kesehatan siswa SMA di Surabaya juga menunjukkan bahwa literasi kesehatan yang baik berdampak positif terhadap kebugaran jasmani dan juga menyoroti bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh faktor pendidikan (Prihanto et al., 2021). Oleh karena itu, tidak menutup kemungkinan bahwa tingkat literasi kesehatan dan kebugaran jasmani yang baik akan berdampak pada perubahan gaya hidup menjadi lebih baik, terutama terbaik dengan pola hidup sehat sehari-hari.

Pendidikan jasmani ialah komponen penting dari pendidikan umum, dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran fisik, kemampuan berpikir kritis (literasi), melalui aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Langkana & Sofa, dikutip dalam Destriani & Yusfi, 2021). Mata pelajaran Penjaskes di SMA yang biasanya menawarkan konten aktivitas jasmani atau olahraga, juga menawarkan konten pendidikan kesehatan. Guru berperan penting dalam pengembangan karakter, memberikan siswa pemahaman tentang bagaimana menerapkan literasi kesehatan di lingkungan sekolah dan kemudian memberikan mereka keterampilan untuk menerapkannya di luar sekolah. Menanamkan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya literasi kesehatan dan kebugaran jasmani memerlukan adanya kebiasaan atau budaya sekolah.

Salah satu wujud dari kebiasaan tersebut adalah dengan adanya Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang menyoroti pentingnya pemahaman literasi kesehatan dan kebugaran jasmani pada siswa di sekolah.

Usia SMA ialah masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa di mana perilaku seseorang berubah karena pendewasaan diri. Usia ini dianggap sebagai kondisi fisik terbaik seseorang, sehingga perlu diketahui tingkat literasi kesehatan dan kebugaran jasmani. SMA PGRI 2 Palembang sendiri suatu lembaga pendidikan menengah atas terletak di Jalan Jend. Ahmad Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu Plaju Palembang. Yang mana belum ada data yang valid dan terpercaya mengenai tingkat literasi kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani. Dengan ini menganggap perlunya dilakukan penelitian tentang tingkat literasi kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMA PGRI 2 Palembang agar dapat mengetahui seberapa tinggi atau rendahkah tingkat literasi kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Dapat diidentifikasi permasalahan di Sekolah SMAPGRI 2 Palembang :

1. Belum diketahuinya tingkat literasi kesehatan siswa SMA PGRI 2 Palembang.
2. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa SMA PGRI 2 Palembang.

1.2.2 Batasan Masalah

Agar tidak menyimpang dari pokok permasalahan dan mencapai tujuan penelitian ini, masih banyak permasalahan yang perlu dikaji maka penelitian ini dibatasi pada: “Profil Literasi Kesehatan dan Kebugaran Jasmani Siswa di SMA PGRI 2 Palembang”.

1.2.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang, permasalahan penelitian, identifikasi masalah dan batasan masalah tersebut, maka penelitian ini akan mempunyai rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana tingkat literasi kesehatan dan kebugaran jasmani siswa SMAPGRI 2 Palembang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat literasi kesehatan dan kebugaran jasmani siswa SMA PGRI 2 Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian di SMA PGRI 2 Palembang ini diharapkan bermafaat baik secara teoritis maupun praktis yakni:

1. Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini untuk mengembangkan kelimuan dan wawasan dalam kegiatan ilmiah. Pengembangan keilmuan ini meneliti seberapa tinggi tingkat literasi kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani SMAPGRI 2 Palembang.
- b. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi dan bahan acuan bagi peneliti selanjutnya agar hasilnya lebih komprehensif dan mendalam.
- c. Hasil penelitian bisa memberi informasi kepada SMA PGRI 2 Palembang mengenai tingginya tingkat literasi kesehatan dan kebugaran jasmani siswa SMA PGRI 2 Palembang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

- 1) Kegiatan penelitian ini menjadi pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi ilmu yang diperoleh di perguruan tinggi serta bagi peneliti

untuk memperoleh jawaban spesifik atas permasalahan yang terkait dengan judul tersebut.

2) Bisa mengetahui tingkat literasi kesehatan dan kebugaran siswa SMA PGRI 2 Palembang.

b. Bagi Siswa

Sebagai sumber reflektif untuk membantu siswa lebih memahami dan percaya akan pentingnya literasi kesehatan dan kebugaran jasmani.

c. Bagi Guru

Sebagai *guidance* untuk membantu guru belajar lebih banyak tentang kesehatan dan kebugaran jasmani di sekolah agar siswa tetap sehat selama kelas dan pembelajaran berjalan lancar.

d. Bagi Sekolah atau Lembaga

1) Hasil penelitian ini digunakan sebagai informasi tentang tingkat literasi kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani siswa.

2) Bisa meningkatkan kualitas pendidikan kesehatan melalui peningkatan literasi kesehatan dan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, D., & Fadilah, T. (2023). PERAN KADAR HEMOGLOBIN PADA KEBUGARAN JASMANI REMAJA. *JURNAL PENELITIAN DAN KARYA ILMIAH LEMBAGA PENELITIAN UNIVERSITAS TRISAKTI*, 8(2), 199–214. <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.14312>
- Afifah, A. (2021). Analisis Pengembangan Instrumen Observasi Minat Belajar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 2(3), 181–186. <https://journal.kualitama.com/index.php/jkp/article/view/142/139>
- Arifin, Z. (2018). PENGARUH LATIHAN SENAM KEBUGARAN JASMANI (SKJ) TERHADAPTINGKAT KEBUGARAN SISWA KELAS V DI MIN DONOMULYO KABUPATEN MALANG. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 201(274), 2021.
- Ary Moelyadi, M. P. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara. Kementerian Pemuda dan Olahraga*.
- Aryanti, S., Hartati, H., & Agustin, W. W. (2021). Physical Fitness Analysis of Student Learning Outcomes. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 5(2), 162. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v5i2.24529>
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Press. <http://repository.unp.ac.id/22141/1/PEMBENTUKAN%20KONDISI%20FISIK%20BAFIRMAN.pdf>
- Batterham, R. W., Hawkins, M., Collins, P. A., Buchbinder, R., & Osborne, R. H. (2016). Health literacy: applying current concepts to improve health services and reduce health inequalities. *Public Health*, 132, 3–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.puhe.2016.01.001>
- Bayu, W. I., Syafaruddin, S., Syamsuramel, S., Solahuddin, S., Fitri, A. D., Mukarrobín, A., & Mikail, I. (2021). Health Literacy Overview of Sriwijaya University Students. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(3), 136–139.
- Bayu, W. I., Waluyo, W., Victorian, A. R., Al Ikhsan, A. I., & Apriyanto, Y. (2021). Instrumen Tes Kebugaran Jasmani Untuk Anak Usia 10-12 Tahun. *Sporta Saintika*, 6(2), 165–176. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i2.186>
- Candrakusuma, G. Y. (2020). Survei Literasi Kesehatan Peserta Didik Tingkat Sekolah Menengah Atas Dan Kejuruan Di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/32445>

- Fitriani, Y., Andriani, W. O. A. S., Sopamena, Y., Sirinti, Y., & Anshari, D. (2020). *Adaptasi Alat Ukur Literasi Kesehatan Pada Mahasiswa Angkatan Pertama Universitas Andalas Padang Tahun 2019 Accepted Tahun 2020*. https://www.researchgate.net/profile/Yoslien-Sopamena/publication/343382012_Adaptasi_Alatt_Ukur_Literasi_Kesehatan_pada_Mahasiswa_Angkatan_Pertama_Universitas_Andalas_di_Padang/links/5f268f2ca6fdcccc43a26ee8/Adaptasi-Alat-Ukur-Literasi-Kesehatan-pada-Mahasiswa-Angkatan-Pertama-Universitas-Andalas-di-Padang.pdf
- Geboers, B., Reijneveld, S. A., Jansen, C. J. M., & de Winter, A. F. (2016). Health literacy is associated with health behaviors and social factors among older adults: Results from the LifeLines Cohort Study. *Journal of Health Communication, 21*(sup2), 45–53. <https://doi.org/10.1080/10810730.2016.1201174>
- Keene Woods, N., & Chesser, A. K. (2017). Validation of a single question health literacy screening tool for older adults. *Gerontology and Geriatric Medicine, 3*, 2333721417713095. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2333721417713095>
- Lakhmudien, Soedirham, O., & Fatah, M. Z. (2019). REPRODUCTIVE HEALTH LITERACY LEVEL OF ADOLESCENTS IN SENIOR HIGH SCHOOL IN SEMARANG CITY. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences, 6*(1). <https://doi.org/10.32827/ijphcs.6.1.75>
- Latif, A., & Riana, M. (2020). The Health Literacy of First Year Students at State Polytechnic of Creative Media. *MEDIASI Jurnal Kajian Dan Terapan Media, Bahasa, Komunikasi, 1*(2), 112–123. <https://ojs2.polimedia.ac.id/index.php/mediasi/article/view/39/19>
- Malik, A., & Chusni, M. M. (2018). *Pengantar statistika pendidikan: Teori dan aplikasi*. Deepublish. <https://theses.uinsgd.ac.id/21828/1/buku%20statistika%20pendidikan.pdf>
- Meirizal, U. (2014). Aplikasi aktivitas fisik siswa sekolah dasar sebagai upaya peningkatan kebugaran jasmani. *Inovasi Sekolah Dasar, 1*(1), 157–165. <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/16418>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Deepublish. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=27MHEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Pengukuran+Dan+Evaluasi+Olahraga+\(Prosedur+Pelaksanaan+Tes+Dan+Pengukuran+Dalam+Olahraga+Pendidikan+Dan+Prestasi\).+Deepublish.+&ots=7c940KedPT&sig=3jMeuDgKCD1jGUfjIAHAUVsSJxg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=27MHEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Pengukuran+Dan+Evaluasi+Olahraga+(Prosedur+Pelaksanaan+Tes+Dan+Pengukuran+Dalam+Olahraga+Pendidikan+Dan+Prestasi).+Deepublish.+&ots=7c940KedPT&sig=3jMeuDgKCD1jGUfjIAHAUVsSJxg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

- Ningsih, A. P. (2018). Pengaruh Edukasi Hipertensi Berbasis Budaya Makassar Terhadap Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pacerakkang. *Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin*.
http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/Y2NjYmFhNWU4ZjUxZjAxNDE1ODkzNGRiMjFINDY5MDQxNmMyZDdkZg==.pdf
- Nisaa, F. A., & Arifah, I. (2019). *Akses informasi kesehatan reproduksi dan seksual komprehensif melalui internet pada remaja SMA*.
<http://hdl.handle.net/11617/11853>
- Nutbeam, D. (2015). Defining, measuring and improving health literacy. *Health Evaluation and Promotion*, 42(4), 450–456. <https://doi.org/10.7143/jhep.42.450>
- Okan, O., Bauer, U., Levin-Zamir, D., Pinheiro, P., & Sørensen, K. (2019). *International Handbook of Health Literacy: Research, practice and policy across the lifespan*. Policy Press.
https://library.oapen.org/viewer/web/viewer.html?file=/bitstream/handle/20.500.12657/24879/9781447344520_webpdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Parante, & Marshal. (2021). *GAMBARAN TINGKAT LITERASI KESEHATAN DAN PENGETAHUAN SEKS PRANIKAH REMAJA DI SMAN 01 SILUQ NGURAI KABUPATEN KUTAI BARAT* [Universitas Hassanudin].
<http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/15362/>
- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*, 10(2), 49–56. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>
- Priatna, D., Nugroho, S., & Sumarsono, R. N. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa – Siswi Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri Se-Kecamatan Cikampek. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 6(3), 425. https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v6i3.523
- Prihanto, J. B., Nurhayati, F., Wahjuni, E. S., Matsuyama, R., Tsunematsu, M., & Kakehashi, M. (2021). Health Literacy and Health Behavior: Associated Factors in Surabaya High School Students, Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8111. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158111>
- Rachmani, E., & Nurjanah. (2020). *Kuesioner Pengukuran Tingkat Literasi Kesehatan Versi Singkat Untuk Indonesia (HLS-EU-SQ10-IDN)*.
https://repository.dinus.ac.id/docs/bkd/pengalihan_content.pdf
- Rismayanthi, C. (2013). Hubungan status gizi dan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa. *Jurnal Kependidikan Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1). <http://dx.doi.org/10.21831/jk.v42i1.2229>

- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Deepublish. <https://books.google.co.id/books?id=W2vXDwAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Sabil, F. A., Kadar, K. S., & Lilianty, E. (2018). Hubungan Health Literacy Dan Self Efficacy Terhadap Self Care Management Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Kota Makassar (Batua, Antang dan Bara-Barayya). *Universitas Hasanuddin Makassar*.
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 126–137. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2041820&val=12988&title=Profil%20Kebugaran%20Jasmani%20Atlet%20Petanque%20Kabupaten%20Pekalongan>
- Sørensen, K. (2019). Defining health literacy: Exploring differences and commonalities. In *International handbook of health literacy* (pp. 5–20). Policy Press. https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/24879/1/9781447344520_webpdf.pdf#page=30
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Pelikan, J. M., Fullam, J., Doyle, G., Slonska, Z., Kondilis, B., Stoffels, V., Osborne, R. H., & Brand, H. (2013). Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). *BMC Public Health*, 13(1), 948. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-948>
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. (2022). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Masa Pandemi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 119–129. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/19712/14391>
- Sukanti, E. R., Zein, M. I., & Budiarti, R. (2016). Profil kebugaran jasmani dan status kesehatan instruktur senam aerobik di Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(2). <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/11875>
- Suwo, R., Nurkhoiroh, N., & Heriansyah, H. (2023). TINGKAT PARTISIPASI, KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEX (SDI). *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 14–22. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.16992>
- Syahza, A. (2021). *Buku Metodologi Penelitian, Edisi Revisi Tahun 2021*. https://www.researchgate.net/publication/354697863_Buku_Metodologi_Penelitian_Edisi_Revisi_Tahun_2021

- Ul'fah Hernaeny, M. P. (2021). Populasi Dan Sampel. *Pengantar Statistika*, 1, 33.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Vm1XEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA33&dq=populasi+dan+sampel&ots=N_Yehvn5Hk&sig=D6X073eNfqPVPJG4Q01Gti0JzlM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Utami, D. K. (2015, May 4). *Masyarakat Indonesia Masih Belum Berperilaku Hidup Sehat*. Ccnindonesia.Com.
<https://www.cnnindonesia.com/nasional/20150304080142-20-36521/masyarakat-indonesia-masih-belum-berperilaku-hidup-sehat>
- World Health Organization. (2015). *Optimizing health literacy: Improving health and reducing health inequities*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/205594/B5147.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Yahya, F. A., Muryadi, A. D., & Rumpoko, S. S. (2023). SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (TKJI) SISWA SD NEGERI 1 CONTO BULUKERTO WONOGIRI TAHUN 2022. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(1), 106–119.
- Yang, S.-C., Luo, Y.-F., & Chiang, C.-H. (2017). The Associations Among Individual Factors, eHealth Literacy, and Health-Promoting Lifestyles Among College Students. *Journal of Medical Internet Research*, 19(1), e15.
<https://doi.org/10.2196/jmir.5964>
- Destriani, & Yusfi, H. (2021). Sosialisasi Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Laboratorium Pada Guru Pendidikan Jasmani di Kota Palembang. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 1(2), 31–36.
<https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i2.18847>