



JOKER

(JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 5 No. 2 Agustus 2024

e-ISSN: 2723-584X

HUBUNGAN ANTARA LITERASI FISIK DAN KESEHATAN PADA REMAJA.

Ryan Dharmawan Lubis¹, Carsiwan², Burhan Hambali³

Prodi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Email: lubis@upi.edu

Prodi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Email: carsiwan@upi.edu

Prodi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Email: burhanhambali@upi.edu

ABSTRACT

The relationship between physical literacy and health in adolescents is an important and interesting topic to research and understand. The aim of this research is to determine whether there is a relationship between physical literacy and health in junior and senior high school teenagers throughout Greater Bandung. The samples taken were 2 middle school level schools and 11 high school level schools. Samples were taken using random sampling technique as many as 370 students. Data collection techniques use questionnaires for all variable items. The data analysis technique uses correlation analysis. Based on the research results, it can be concluded that there is a relationship between physical literacy and health in junior and senior high school teenagers in Greater Bandung.

Keywords: *Physical Literacy, Physical Health, Physical Education*

ABSTRAK

Hubungan antara literasi fisik dan kesehatan pada remaja adalah topik yang penting dan menarik untuk diteliti dan dipahami. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara literasi fisik dan kesehatan pada remaja tingkat SMP dan SMA se Bandung Raya. Sampel yang diambil sebanyak 2 sekolah jenjang SMP dan 11 sekolah jenjang SMA. Pengambilan sampel menggunakan Teknik random sampling sebanyak 370 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner untuk semua item variabel. Teknik analisis data menggunakan analisi korelasi. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara literasi fisik dan kesehatan pada remaja tingkat SMP dan SMA di Bandung Raya.

Kata Kunci: *Literasi Fisik, Kesehatan Fisik, Pendidikan Jasmani*

PENDAHULUAN

Hubungan antara literasi fisik dan kesehatan pada remaja adalah topik yang penting dan menarik untuk diteliti dan dipahami. Literasi fisik merujuk pada pemahaman dan keterampilan seseorang

dalam bergerak secara fisik, termasuk pemahaman tentang aktivitas fisik, kebugaran, teknik gerakan, serta pengetahuan tentang pentingnya hidup sehat dan aktif.

Literasi fisik merupakan kemampuan fundamental dan berharga yang dimiliki oleh individu manusia. Hal ini meliputi motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman yang membentuk tujuan fisik sebagai bagian penting dari gaya hidup mereka. Menurut Asosiasi Literasi Fisik Internasional (Mei 2014), literasi fisik dapat didefinisikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang hidup. Ahli lain seperti (Mandigo et al., 2009) menjelaskan bahwa literasi fisik adalah kemampuan untuk bergerak dengan kompetensi dan kepercayaan diri dalam berbagai lingkungan yang mendukung perkembangan sehat secara menyeluruh. (keegan & Evans, 2019) juga mengakui literasi fisik sebagai dasar bagi partisipasi seumur hidup dan keunggulan kinerja dalam gerakan manusia dan aktivitas fisik.

Remaja adalah kelompok usia yang kritis dalam perkembangan fisik dan kesehatan mereka. Pada periode ini, mereka sedang mengalami perubahan hormonal dan perkembangan fisik yang signifikan, sehingga penting bagi mereka untuk memahami dan menerapkan literasi fisik dalam kehidupan sehari-hari mereka. Kesehatan remaja menjadi perhatian utama karena masa remaja juga menjadi saat-saat penting dalam membentuk gaya hidup dan kebiasaan yang akan berdampak pada kesehatan mereka di masa dewasa. Penting bagi remaja untuk memahami pentingnya aktivitas fisik, pola makan sehat, manajemen stres, dan kebiasaan hidup sehat lainnya untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka.

Studi-studi menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat literasi fisik yang tinggi cenderung memiliki kebugaran yang lebih baik, berisiko lebih rendah terhadap penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung, serta memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik. Sebaliknya, remaja dengan rendahnya literasi fisik cenderung memiliki gaya hidup yang kurang aktif, kekurangan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan, serta berisiko mengalami masalah kesehatan yang berkelanjutan.

Memanfaatkan pengetahuan kesehatan secara efektif dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam memahami dan mengadopsi sikap yang menjaga kesehatan diri. Literasi kesehatan berperan penting dalam membangun keterampilan dan sikap tersebut, karena merupakan faktor penentu perubahan perilaku dan sikap terhadap kesehatan. Dengan literasi kesehatan, individu dapat menilai tingkat pengetahuan, motivasi, dan kemampuan mereka dalam mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Literasi kesehatan juga membantu dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan. Penelitian yang dilakukan di Los Angeles menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam pengetahuan antara pasien yang menggunakan literasi kesehatan dan yang tidak (Williams et al., 1998). Studi yang mengamati literasi kesehatan pada pasien dengan penyakit kronik tuberculosis paru di Kabupaten Sumenep juga menunjukkan hasil yang serupa, di mana tingkat literasi kesehatan meningkat sejalan dengan budaya yang mendukung perilaku kesehatan (Fijriah, 2017.)

UNICEF (United Nations Children's Fund) mengakui pentingnya literasi kesehatan remaja dalam usaha meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan remaja di seluruh dunia. Menurut (UNICEF.), literasi kesehatan remaja melibatkan kemampuan mereka untuk memahami, menerapkan, dan mengambil keputusan terkait kesehatan dengan efektif. Maka dari itu, UNICEF menekankan beberapa aspek penting dari literasi kesehatan pada remaja, yang mencakup: (1) Pengetahuan Kesehatan: Remaja harus memiliki pengetahuan yang tepat dan komprehensif tentang berbagai aspek kesehatan, termasuk gizi, kebersihan diri, kesehatan seksual dan reproduksi, kesehatan mental, penggunaan obat-obatan, dan hak-hak kesehatan mereka. (2) Kemampuan Kritis: Remaja harus memiliki kemampuan untuk mengevaluasi informasi kesehatan yang mereka terima, termasuk mengenali sumber informasi yang dapat dipercaya dan membedakan antara informasi berdasarkan fakta dan opini. (3) Keterampilan Pengambilan Keputusan: Literasi kesehatan pada remaja juga melibatkan kemampuan mereka untuk membuat keputusan yang sehat berdasarkan informasi yang mereka terima, termasuk dalam hal pola makan, aktivitas fisik, penggunaan kontrasepsi, dan perilaku sehat lainnya. (4) Kemampuan Komunikasi: Remaja perlu memiliki kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dengan orang dewasa, teman sebaya, dan tenaga profesional kesehatan untuk mendapatkan informasi yang akurat, meminta dukungan, dan memperjuangkan kebutuhan kesehatan mereka.

Selain itu, literasi fisik juga berperan penting dalam membentuk perilaku sosial remaja. Melalui aktivitas

fisik, remaja dapat membangun keterampilan sosial, meningkatkan percaya diri, dan mengembangkan hubungan yang sehat dengan teman sebaya mereka. Literasi fisik yang baik pada remaja juga dapat memberikan landasan untuk partisipasi yang aktif dalam kegiatan olahraga, seni, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya, yang memiliki dampak positif terhadap perkembangan sosial, emosional, dan kognitif mereka.

Dalam konteks ini, penting untuk menyelidiki hubungan antara literasi fisik dan kesehatan pada remaja, baik dari segi fisik maupun mental. Memahami hubungan ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi para pendidik, orang tua, dan praktisi kesehatan untuk mengembangkan strategi dan intervensi yang efektif dalam meningkatkan literasi fisik dan kesehatan remaja.

Dengan demikian, tujuan dari penelitian dan pemahaman tentang hubungan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman kita tentang pentingnya literasi fisik pada remaja dan bagaimana hal itu dapat mempengaruhi kesehatan mereka secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Desain penelitian ini membentuk pola hubungan antara variabel, yang meliputi literasi fisik sebagai variabel terikat atau variabel prediktor dan kesehatan sebagai variabel bebas atau kriteria. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket atau kuesioner. Populasi penelitian terdiri dari siswa SMP dan SMA di Bandung Raya. Data dikumpulkan melalui observasi untuk memahami hubungan antara literasi fisik dan kesehatan pada remaja, menggunakan angket yang diberikan kepada 370 siswa sebagai sampel penelitian. Tiga skala digunakan dalam pengumpulan data: skala

literasi fisik, skala kesehatan, dan skala , masing-masing terdiri dari 7 item. Ketiga skala ini menggunakan skala Likert dengan opsi

sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara literasi fisik dan kesehatan pada remaja tingkat SMP dan SMA di Bandung raya.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif berdasarkan demografi digunakan untuk melihat gambaran umum dari subyek penelitian. Jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan sebagai indikator dalam demografi ini. Hasil analisis deskriptif demografi sebagai berikut:

Tabel 1.1 Tabel Demografi Sampel Penelitian

No	Demografi		Frekuensi	Persentasi
1	Jenis Kelamin	Pria	74	47,00%
		Wanita	96	53,00%
2	Usia	13 Tahun	5	4,10%
		14 Tahun	5	17,60%
		15 Tahun	1	8,40%
		16 Tahun	104	28,10%
		17 Tahun	146	39,50%
		18 Tahun	9	2,40%
3	Tingkat Pendidikan	SMP	96	25,90%
		SMA	274	74,14%

Berdasarkan tabel 1.1 di atas dapat dilihat bahwa jumlah siswa yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 370 siswa. 196 siswa diantaranya berjenis kelamin wanita (53%), sedangkan 174 (47%) siswa sisanya berjenis kelamin pria. Terdapat enam kelompok usia yang berkontribusi dalam penelitian ini, yaitu 13 tahun (15 siswa), 14 tahun (65 siswa), 15 tahun (31 siswa), 16 tahun (104 siswa), 17 tahun (146 siswa), dan 18 tahun (9 siswa). Siswa yang terlibat dalam penelitian ini didominasi oleh siswa SMA sebanyak 274 siswa (74,10%) dan siswa SMP sebanyak 96 siswa (25,90%).

Berdasarkan data yang telah berhasil dikumpulkan, berikut gambaran analisis deskriptif untuk variabel penelitian literasi fisik pada remaja.

Tabel 1.2 Analisis Deskriptif Variabel Literasi Fisik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Literasi Fisik	370	13.00	31.00	21.5027	3.25206
Valid N (listwise)	370				

Skala literasi fisik berjumlah 7 aitem dengan rentang skor antara 1 sampai 5. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa nilai minimum (terendah) sebesar 13 dan nilai maximum (tertinggi) sebesar 31. Sedangkan nilai mean hipotetik sebesar 21,5027 dan standar deviation sebesar 3,25202. Hasil analisis deskriptif variabel literasi fisik kemudian dikategorisasikan ke dalam tiga kategorisasi, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Hasil kategorisasi literasi siswa dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.3 Hasil Kategori Skor Literasi Fisik

Batas Kategori	Frekuensi	Persentase	Kategori
< 18,09	68	18,4	Rendah
18,09 – 25, 63	241	65,1	Sedang
>26,63	61	16,5	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jawaban sebagian besar responden menunjukkan sebanyak 65,1% atau sekitar 241 siswa termasuk kedalam kategori sedang, sementara itu sebanyak 18,4% atau sekitar 68 siswa termasuk kedalam kategori rendah, dan terdapat 16,5% atau sekitar 61 siswa mendapatkan kesehatan dengan literasi fisik yang tinggi. Dalam penelitian ini, peneliti juga melakukan analisis skala terhadap kesehatan pada siswa SMP dan SMA se-bandung raya, berikut data yang telah diperoleh:

Tabel 1.4 Analisis Deskriptif Variabel Kesehatan Fisik
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y_K	370	14.00	27.00	19.0784	2.16822
Valid N (listwise)	370				

Skala kesehatan fisik N (listwise) 370 Skala kesehatan memiliki jumlah 7 item dengan rentang skor 1 sampai 5. Hasil analisis deskriptif menunjukkan nilai minimum (terendah) sebesar 14 dan nilai maximum (tertinggi) sebesar 27. Sedangkan nilai mean hipotetik sebesar 19,0784 dan standar deviation sebesar 2,16822. Hasil analisis deskriptif variabel kesehatan kemudian dikategorisasikan ke dalam tiga kategorisasi, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi variabel kesehatan pada siswa remaja dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1.5 Hasil Kategorisasi Skor Kesehatan

Batas Kategori	Frekuensi	Persentasi	Kategori
<15,97	43	11,6	Rendah
15,97 – 22, 69	264	71,4	Sedang
.>22,69	63	17,0	Tinggi

Berdasarkan tabel 1.5 di atas diketahui bahwa, sebagian besar siswa termasuk dalam kategori Sedang yaitu sebanyak 264 siswa (65,1%), sementara itu 63 siswa (17%) berada dalam kategori tinggi dan sisanya terdapat 43 siswa (11,6%) yang masuk kedalam kategori rendah.

2. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas data penelitian menggunakan metode Kolmogorov Smirnov bantuan program komputer SPSS for window versi 16.0. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1.6.

Tabel 1.6 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			370
Normal Parameters ^a			
	Mean		.0000000
	Std. Deviation		2.12524688
Most Differences	Extreme	Absolute	.063
		Positive	.063
		Negative	-.039
Kolmogorov-Smirnov Z			1.218
Asymp. Sig. (2-tailed)			.103

Berdasarkan tabel 1.6 di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi literasi fisik terhadap kesehatan sebesar 0,103. Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi > 0,05. Hal tersebut menyatakan bahwa sampel pada kedua variabel tersebut berdistribusi normal

3. Uji linearitas

Setelah melakukan uji normalitas kemudia peneliti melakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah kedua variabel yakni literasi fisik dan kesehatan yang di uji mempunyai hubungan yang linear. Berikut hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel 1.7.

Tabel 1.7 Hasil Uji Linearitas
ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
K X_LF	Between Groups	162.884	8	9.049	2.021	.008
	Linearity	68.074	1	68.074	15.20	.000
	Deviation from Linearity	94.809	7	5.577	1.245	.227
Within Groups		1571.843	51	4.478		
Total		1734.727	69			

Hasil uji linearitas pada tabel 1.7 diatas data penelitian menunjukkan bahwa variabel literasi fisik terhadap kesehatan pada remaja dapat dinyatakan linear karena hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hasil signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi yaitu 0,05.

4. Uji Hipotesis

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian menggunakan Teknik uji kolerasi. Hasil analisis pengujian dapat dilihat berdasarkan tabel 1.8.

Tabel 1.8 Hasil Uji Kolerasi

		Correlations	
		X_L	Y_K
X _LF	Pearson	1	.198
	Correlation	*	
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	370	370
Y _K	Pearson	.198	1
	Correlation	*	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	370	370

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel uji hipotesis diatas dapat diketahui bahwa koefisien korelasi literasi fisik terhadap kesehatan remaja sebesar 0,000 yang berarti memiliki hubungan, karena nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Tabel 1.9 Indeks Koefisien Kolerasi

Nilai r	Interprestasi
0	Tidak ada hubungan sama sekali
0,01 – 0,20	Hubungan sangat rendah atau lemah
0,21 – 0,40	Hubungan rendah atau lemah
0,41 – 0,60	Hubungan cukup besar atau kuat
0,61 – 0,80	Hubungan besar atau kuat
0,81 – 0,99	Hubungansangat besar atau sangat kuat
1	Hubungan sempurna (jarang terjadi)

Berdasarkan tabel 1.9 dapat dilihat kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang rendah atau lemah, ditunjukkan dengan nilai personal correlation sebesar 0,198.

PEMBAHASAN

Pada pengujian hipotesis ditujukan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel prediktor terhadap variabel kriterium. Sejalan dengan tujuan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel lewat uji korelasi yang dapat diuraikan sebagai berikut :

Hubungan antara Literasi fisik (X) terhadap Kesehatan (Y) pada remaja. Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai Signifikansi (2-tailed) antara literasi fisik dan kesehatan memiliki nilai sebesar $0,000 < 0,05$, yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara literasi fisik terhadap kesehatan pada remaja. Selanjutnya jika dilihat berdasarkan r Hitung, dapat diketahui bahwa nilai hubungan

antara literasi fisik terhadap kesehatan sebesar 0,198, dan dapat diketahui bahwa nilai r Tabel adalah 0,101, maka hal tersebut menunjukkan bahwa $r \text{ Hitung} > r \text{ Tabel}$, serta dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau terdapat korelasi antara variabel Literasi Fisik terhadap Kesehatan pada remaja. Karena r Hitung yang sudah didapat bernilai positif maka hubungan antara kedua variabel tersebut bernilai positif, jadi semakin meningkatnya Literasi Fisik, maka akan mempengaruhi kesehatan pada remaja.

Berdasarkan nilai r Hitung (Pearson Corelations) antara Literasi Fisik terhadap Kesehatan, yang diperoleh nilai 0,198, maka besarnya hubungan antara variabel Literasi

Fisik terhadap Kesehatan digolongkan dalam kategori rendah atau lemah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara literasi fisik dan kesehatan fisik pada remaja tingkat SMP dan SMA di Bandung Raya. Adanya hubungan yang signifikan antara Literasi Fisik terhadap Kesehatan pada remaja tingkat SMP dan SMA di Bandung Raya, serta terdapat hubungan yang tergolong rendah atau lemah antara Literasi Fisik terhadap Kesehatan pada remaja tingkat SMP dan SMA di Bandung Raya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arindi, M., Rachmawati, T. S., & Perdana, F. (2023). Media Sosial Sebagai Wadah Berbagi Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia Dini di Halo Kids Indonesia. *Pustakaloka*, 15(2), 327-343.
- Aula, Y. N., & Nurhayati, F. (2020). Hubungan literasi kesehatan dengan perilaku kesehatan siswa sekolah menengah atas negeri di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 139-144.
- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 1-8.
- Mustaqim, A. (2022). ANALISIS PERAN GURU DALAM MENERAPKAN BUDAYA LITERASI FISIK SISWA KELAS 2 DI SD NEGERI PANDEAN LAMPER 01 SEMARANG (Doctoral dissertation, Universitas PGRI Semarang).
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengaruh literasi kesehatan terhadap kesadaran kesehatan mental generasi z di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 57-72.
- Wibowo, A., Susongko, P., & Basukiyatno, B. (2023). Model Asesmen Literasi Fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. *Journal of Education Research*, 4(4), 2281-2289.