

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Karakteristik, Status Gizi, Asupan Energi, Zat Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 7 Bekasi

Dia Ayu Pratiwi

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74342&lokasi=lokal>

Abstrak

Rendahnya tingkat kebugaran pada anak-anak dan remaja akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran pada anak-anak dan remaja masih tergolong rendah. Kebugaran jasmani berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan secara efektif, menikmati waktu luang, tahan terhadap penyakit hipokinetis dan menghadapi situasi sulit. Penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan antara jenis kelamin, status gizi, asupan energi, zat gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas XI SMA Negeri 7 Bekasi. Desain studi penelitian ini adalah cross sectional dengan jumlah responden 70 siswa berusia 16-18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 62,9% responden memiliki status tidak bugar dan faktor-faktor yang berhubungan antara lain status gizi ($p\text{-value}=0,011$), asupan energi ($p\text{-value}=0,000$), asupan protein ($p\text{-value}=0,000$), asupan karbohidrat ($p\text{-value}=0,000$), asupan vitamin C ($p\text{-value}=0,011$), asupan zat besi ($p\text{-value}=0,024$), asupan kalsium ($p\text{-value}=0,016$), asupan magnesium ($p\text{-value}=0,005$), dan aktivitas fisik ($p\text{-value}=0,000$). Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara jenis kelamin dan asupan lemak dengan kebugaran jasmani ($p>0,05$). Status gizi (IMT/U) memiliki peran dominan dalam menentukan status kebugaran siswa. Untuk mencapai status kebugaran yang baik diperlukan asupan zat gizi yang cukup, status gizi yang baik dan aktivitas fisik yang teratur.