

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Serta Mikro (Vitamin C Dan Fe) Dengan Tingkat Kebugaran Siswa SMAN 74 Jakarta

Imam Saiful Mu'min

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74347&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan seseorang. Remaja sebagai penerus sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dicirikan sebagai manusia yang cerdas, produktif dan mandiri dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai penerus bangsa harus memiliki kebugaran jasmani yang baik, hal ini berperan penting untuk meningkatkan produktivitas kerja pada umumnya dan belajar pada khususnya, sehingga dapat mempertinggi kemauan dan kemampuan belajar secara efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan status gizi, aktivitas fisik, asupan energi dan zat gizi makro, serta mikro (vitamin C dan Fe) dengan tingkat kebugaran siswa SMAN 74 Jakarta tahun 2016. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross-sectional dengan metode systematic random sampling, dengan sampel berjumlah 70 siswa. pengumpulan data dengan observasi dan wawancara langsung. Teknik analisis data menggunakan chisquare. Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat kebugaran kurang 74,3%, status gizi normal 80,0%, aktivitas fisik ringan 84,3%, asupan energi kurang 60,0%, asupan protein baik 61,4%, asupan lemak cukup 54,3%, asupan karbohidrat kurang 68,6%, asupan vitamin c kurang 92,9%, dan asupan zat gizi kurang 92,9%. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan ($p\text{-value} < 0,05$) antara jenis kelamin, aktivitas fisik, asupan energi, asupan karbohidrat, dan asupan vitamin c dengan tingkat kebugaran sedangkan status gizi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan zat besi menunjukkan tidak ada hubungan dengan tingkat kebugaran ($p\text{value} > 0,05$). Diperlukan dorongan motivasi kepada pelajar untuk membiasakan diri berolahraga ataupun beraktifitas di waktu luang untuk meningkatkan daya tahan kebugarannya.