

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN, ASUPAN ENERGI DAN GIZI, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI ANTARA SISWA SMA PERKOTAAN DAN PERDESAAN DI TANGERANG

Adinda Aulia Dewi

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77441&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan jantung dan paru-paru dalam mengangkut oksigen secara maksimal, sehingga tubuh mampu melakukan aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami rasa kelelahan yang berlebihan. Faktor yang dapat memengaruhi kebugaran jasmani antara lain asupan zat gizi makro, asupan zat besi, aktivitas fisik, dan status gizi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kebugaran, asupan energi dan gizi, aktivitas fisik, dan status gizi pada siswa SMA perkotaan dan perdesaan di Tangerang. Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional. Pada penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 100 sampel yang dibagi secara proporsional menjadi dua kelompok. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 12 Tangerang yang berlokasi di perkotaan dan SMA Negeri 25 Kabupaten Tangerang yang berlokasi di perdesaan. Instrumen penelitian ini menggunakan formulir bleep test, formulir recall 2x24 jam, formulir IPAQ, dan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hasil penelitian ini diperoleh terdapat perbedaan asupan energi ($p = 0,010$), asupan protein ($p = 0,001$), dan asupan lemak ($p = 0,000$) antara siswa SMA perkotaan dengan siswa SMA perdesaan di Tangerang. Selain itu, tidak ada perbedaan antara kebugaran jasmani ($p = 0,548$) asupan karbohidrat ($p = 0,853$), asupan zat besi ($p = 0,811$), aktivitas fisik ($p = 0,056$), dan status gizi ($p = 0,260$) antara siswa SMA perkotaan dengan siswa SMA perdesaan di Tangerang.