

## Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Siswa SDN 03 Pondok Cina Depok Tahun 2015

Christian, Jonathan

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=118274&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kebugaran merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dan masih dapat menikmati waktu luang tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran pada siswa SDN 03 Pondok Cina, Depok tahun 2015. Kebugaran siswa diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), status gizi diukur menggunakan pengukuran antropometri, asupan zat gizi diukur menggunakan kuesioner, aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan diukur menggunakan angket. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross-sectional yang dilakukan pada 83 kelas IV dan V. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor TKJI adalah 9,98±2,35. Berdasarkan hasil analisis bivariat terdapat perbedaan bermakna antara rata-rata skor TKJI berdasarkan jenis kelamin ( $p$  value=0,046), status gizi ( $p$  value=0,021), asupan energi ( $p$  value=0,018), asupan protein ( $p$  value=0,047), asupan zat besi ( $p$  value=0,016), dan kebiasaan sarapan ( $p$  value=0,008). Diperlukan penelitian lanjutan untuk meneliti hubungan kausalitas pada faktor-faktor tersebut. Peneliti menyarankan siswa diharapkan mengontrol berat badannya sebulan sekali untuk menjaga status gizi baik, menjaga asupan zat gizinya dengan mengonsumsi makanan sesuai pedoman gizi seimbang, dan aktif berolahraga paling sedikit tiga kali seminggu. **Keywords:** breakfast consumption, nutrient intake, nutritional status, physical activity, physical fitness