

Faktor Dominan terhadap Status Kebugaran pada Siswa SMA Islam Al-Azhar 2 Pejaten Jakarta Selatan Tahun 2015

Febriyani, Nisa Alifia S.

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=118341&lokasi=lokal>

Abstrak

Ketidakbugaran pada remaja memiliki hubungan yang erat dengan risiko penyakit kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor dominan terhadap status kebugaran di SMA Islam Al-Azhar 2 Pejaten Jakarta Selatan. Desain studi yang digunakan pada penelitian ini adalah cross sectional yang dilakukan pada 116 responden usia 15-17 tahun. Status kebugaran didapatkan dengan mengklasifikasikan nilai estimasi VO2max menggunakan rumus Matsuzaka et al (2004). Metode yang digunakan untuk mendapatkan nilai estimasi VO2max adalah tes 20-m shuttle run, yaitu tes lari bolak-balik dalam lintasan 20 meter dengan mengikuti instruksi nada. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 61,2% siswa tidak bugar. Variabel yang memiliki hubungan bermakna secara signifikan terhadap status kebugaran pada penelitian ini adalah jenis kelamin, status gizi (IMT/U dan persen lemak tubuh), asupan karbohidrat, dan asupan zat besi. Faktor dominan terhadap status kebugaran siswa SMA Islam Al-Azhar 2 Pejaten adalah IMT/U, setelah dikontrol oleh variabel jenis kelamin, persen lemak tubuh, aktivitas fisik, dan asupan energi. Status gizi kegemukan dapat menyebabkan ketidakbugaran pada remaja.
Kata kunci: aktivitas fisik, asupan energi, asupan zat gizi, IMT/U, jenis kelamin, kebugaran, persen lemak tubuh, remaja, tes 20-m shuttle run