

## Faktor Dominan Terhadap Tingkat Kebugaran pada Siswa Sekolah Menengah Atas Budi Mulia Bogor Tahun 2016

Sisilia, Nisa

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=124802&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kebugaran merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik. Tingkat kebugaran yang rendah pada remaja berkaitan dengan risiko penyakit kardiovaskular. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor dominan yang mempengaruhi perbedaan tingkat kebugaran pada siswa SMA Budi Mulia Kota Bogor Tahun 2016 yang diukur menggunakan 20-m shuttle run test. Status kebugaran didapatkan dengan mengklasifikasikan nilai estimasi  $VO_2\max$  dengan menggunakan persamaan Matsuzaka, jenis kelamin dengan menggunakan kuesioner, status gizi diukur menggunakan pengukuran antropometri, data asupan menggunakan kuesioner 2x24 food recall, aktivitas fisik didapatkan menggunakan kuesioner Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A), durasi tidur dan kebiasaan sarapan menggunakan angket. Desain studi yang digunakan pada penelitian ini adalah crosssectional yang dilakukan pada 117 siswa kelas X dan XI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 56,4% siswa yang tidak bugar. Terdapat perbedaan bermakna antara tingkat kebugaran berdasarkan jenis kelamin ( $p$  value = 0,015), IMT/U ( $p$  value = 0,001), dan aktivitas fisik ( $p$  value = 0,017). Faktor dominan terhadap tingkat kebugaran siswa SMA Budi Mulia Bogor adalah aktivitas fisik setelah dikontrol dengan variabel jenis kelamin, IMT/U, lingkar pinggang, asupan protein, asupan karbohidrat dan asupan zat besi. Peneliti menyarankan siswa agar dapat meningkatkan aktivitas fisik. Kata kunci: aktivitas fisik, IMT/U, jenis kelamin, 20-m shuttle run test, kebugaran.