

Perbedaan Status Kebugaran Berdasarkan Aktivitas Fisik dan Faktor lainnya pada Siswa Sekolah Dasar Avicenna Jagaraksa Jakarta Selatan Tahun 2017

Nafisah, Dzurrotun

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=127812&lokasi=lokal>

Abstrak

Tingkat kebugaran yang rendah merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler. Berbagai penelitian di tingkat dunia maupun Indonesia telah membuktikan rendahnya tingkat kebugaran pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran berdasarkan aktivitas fisik, jenis kelamin, status gizi, dan asupan energi serta zat gizi pada siswa Sekolah Dasar Avicenna Jagakarsa Jakarta Selatan. Desain studi penelitian ini yaitu cross sectional. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status kebugaran, sedangkan variabel independen dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik, jenis kelamin, status gizi, dan asupan zat gizi (energi, karbohidrat, protein, lemak, zat besi, vitamin C, dan kalsium). Pengukuran status kebugaran dilakukan dengan metode 20 m shuttle run. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan, sedangkan data asupan zat gizi diperoleh dengan metode food recall 1x24 jam. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kebugaran berdasarkan aktivitas fisik, jenis kelamin, dan status gizi. Hasil analisis multivariat menunjukkan hasil bahwa aktivitas fisik merupakan faktor dominan yang mempengaruhi kebugaran. Status kebugaran yang baik dapat diperoleh dengan meningkatkan aktivitas fisik, mempertahankan status gizi normal, dan mengonsumsi zat gizi secara seimbang.

Kata Kunci : Kebugaran, aktivitas fisik, jenis kelamin, status gizi, asupan zat gizi, 20 m shuttle run

Low level of fitness is one of the risk factors for cardiovascular disease. Various studies at the world and Indonesia have proven the low level of fitness in children. The primary purpose of this study is to determine the difference fitness level based on physical activity, sex, nutritional status, and intake of energy and nutrients in elementary school students Avicenna Jagakarsa South Jakarta. The design of this study is cross sectional. The dependent variable in this study is fitness status, and the independent variable in this study is physical activity, sex, nutritional status, and nutrient intake (energy, carbohydrates, protein, fat, iron, vitamin C, and calcium). Measurement of fitness status was done by 20 m shuttle run test. Nutritional status data obtained by the measurement of height and weight, while nutrient intake obtained by food recall 24 hours. The result of this study showed that there were differences of fitness level based on physical activity, sex, and nutritional status. Multivariate analysis result show that physical activity is dominant factor that affecting fitness. Good fitness status can be gained by increasing physical activity, maintaining normal nutritional status, and consuming nutrients in balanced way.

Keywords : Fitness, physical activity, sex, nutritional status, nutrient intake, 20 m shuttle run