

Perbedaan Status Kebugaran Kardiorespiratori Berdasarkan Status Gizi, Aktifitas Fisik dan Faktor Lainnya Pada Siswa SMA N 39 Jakarta Tahun 2019

Mailani, Wita

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=131885&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran kardiorespiratori yang rendah berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan status kebugaran kardiorespiratori berdasarkan status gizi (IMT/U), persen lemak tubuh, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, asupan gizi makro dan asupan zat gizi mikro pada siswa SMAN 39 Jakarta sebelum dan setelah dikontrol jenis kelamin. Desain penelitian yang digunakan yaitu cross sectional. Penelitian ini melibatkan 131 siswa kelas 10 dan 11 di SMAN 39 Jakarta. Pengukuran asupan makanan dilihat menggunakan food recall 1x24 jam, aktivitas fisik dengan PAQ-A, IMT/U diukur menggunakan antropometri, persen lemak tubuh diukur menggunakan BIA dan kebiasaan sarapan dengan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 61,8% siswa dikatakan tidak bugar. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara IMT/U, persen lemak tubuh dan aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin pada status kebugaran kardiorespiratori siswa SMAN 39 Jakarta. Sementara itu, terdapat juga perbedaan status kebugaran kardiorespiratori berdasarkan asupan Vitamin B2 pada siswa SMAN 39 Jakarta