

Hubungan Status Gizi, Asupan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Latihan Kekuatan Otot dengan Kebugaran Muskuloskeletal Ekstremitas Bawah Pada Remaja di SMP Strada Santa Anna Jakarta Timur Tahun 2025

Febriana, Iviola

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138358&lokasi=lokal>

Abstrak

<div style="text-align: justify;">Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kebugaran muskuloskeletal pada remaja SMP Strada Santa Anna Jakarta Timur dan menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran muskuloskeletal, yaitu asupan gizi makro (energi, karbohidrat, protein, lemak per hari), status gizi (IMT/U), aktivitas fisik, latihan kekuatan otot. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif yang dilakukan dengan desain cross-sectional dengan sampel 111 orang. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Strada Santa Anna Jakarta Timur dengan mengumpulkan data primer melalui wawancara kuesioner asupan food recall 2x24 jam, aktivitas fisik melalui PAQ-C, latihan kekuatan otot melalui MSEQ-short, data BB/TB melalui pengukuran antropometri. Rata-rata kebugaran muskuloskeletal dengan metode Standing Long Jump (SLJ) sebesar 151,43 ± 36,92 cm. Rata-rata SLJ pada laki-laki (175,28 ± 32,67 cm) lebih tinggi daripada rata-rata SLJ pada perempuan (126,25 ± 21,08 cm). Hasil penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara jenis kelamin, aktivitas fisik, asupan energi, asupan karbohidrat, dan asupan protein dengan kebugaran muskuloskeletal pada siswa/i SMP Strada Santa Anna tahun 2025. Intervensi dari sekolah, seperti edukasi peningkatan asupan gizi sesuai komposisi yang dianjurkan, mengonsumsi makanan beragam, mengurangi makanan tinggi GGL, serta meningkatkan aktivitas fisik anaerobik dapat membantu meningkatkan kebugaran muskuloskeletal siswa SMP Strada Santa Anna.</div><hr /><div style="text-align: justify;">This study aims to describe the level of musculoskeletal fitness among junior high school students at SMP Strada Santa Anna, East Jakarta, and to analyze the factors associated with musculoskeletal fitness, including macronutrient intake (daily intake of energy, carbohydrates, protein, and fat), nutritional status (BMI-for-age), physical activity, and muscle strength training. This is a quantitative study using a cross-sectional design with a sample of 111 students. The research was conducted on eighth-grade students at SMP Strada Santa Anna, East Jakarta, by collecting primary data through interviews using a 2x24-hour food recall questionnaire, physical activity assessed using the PAQ-C, muscle strength training measured using the MSEQ-short, and body weight/height measured through anthropometric assessments. The average musculoskeletal fitness measured by the Standing Long Jump (SLJ) method was 151.43 ± 36.92 cm. The average SLJ score for males (175.28 ± 32.67 cm) was higher than that for females (126.25 ± 21.08 cm). The results showed significant relationships between gender, physical activity, energy intake, carbohydrate intake, and protein intake with musculoskeletal fitness among students at SMP Strada Santa Anna in 2025. School-based interventions, such as education on proper nutritional intake, consuming a diverse diet, reducing foods high in sugar, salt, and fat (SSF), and increasing anaerobic physical activity, can help improve the musculoskeletal fitness of SMP Strada Santa Anna students.</div>