

Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran siswa SDN 03 Pondok Cina Depok tahun 2015 = Factors associated with physical fitness of primary school students in SDN 03 Pondok Cina Depok 2015

Christian, Jonathan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20411920&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dan masih dapat menikmati waktu luang tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran pada siswa SDN 03 Pondok Cina, Depok tahun 2015. Kebugaran siswa diukur menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), status gizi diukur menggunakan pengukuran antropometri, asupan zat gizi diukur menggunakan kuesioner, aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan diukur menggunakan angket. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross-sectional yang dilakukan pada 83 kelas IV dan V.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor TKJI adalah $9,98 \pm 2,35$. Berdasarkan hasil analisis bivariat terdapat perbedaan bermakna antara rata-rata skor TKJI berdasarkan jenis kelamin (p value=0,046), status gizi (p value=0,021), asupan energi (p value=0,018), asupan protein (p value=0,047), asupan zat besi (p value=0,016), dan kebiasaan sarapan (p value=0,008). Diperlukan penelitian lanjutan untuk meneliti hubungan kausalitas pada faktor-faktor tersebut. Peneliti menyarankan siswa diharapkan mengontrol berat badannya sebulan sekali untuk menjaga status gizi baik, menjaga asupan zat gizinya dengan mengonsumsi makanan sesuai pedoman gizi seimbang, dan aktif berolahraga paling sedikit tiga kali seminggu.

.....

Physical fitness is a person's ability to perform daily work yet still be able to enjoy leisure time without experiencing significant fatigue. The purpose of this study was to determine factors associated with the level of fitness of students in SDN 03 Pondok Cina, Depok, 2015. The level of students' fitness were measured using the Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI), nutritional status were measured using anthropometric measurements, nutrient intakes were measured using 3x24hours food recall, while physical activity and breakfast consumption were measured using self-administered questionnaire. This study used cross-sectional design which was conducted on 83 students of 4th and 5th grader.

The results showed that the TKJI average score was 9.98 ± 2.35 . Based on the bivariate analysis, there are significant differences between the TKJI average scores based on sex (p value = 0,046), nutritional status (p value = 0,021), energy intake (p value = 0,018), protein intake (p value = 0,047), iron intake (p value = 0,016), and breakfast consumption (p value = 0.008). Further research is needed to examine causality on these factors. The author suggests that students should control their weight at least once in a month to maintain good nutritional status, keep the intake of nutrients by eating foods according to balanced nutrition guidelines, and exercise at least three times a week.