

Faktor dominan terhadap perbedaan tingkat kebugaran siswa SMA Budi Mulia Kota Bogor tahun 2016 = Dominant factor of physical fitness level among students at Budi Mulia High School Bogor in 2016

Nisa Sisilia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20430513&lokasi=lokal>

Abstrak

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 VO₂max 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 cross sectional 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.

<hr>

ABSTRACT

Physical fitness is a person's ability to do physical activity. Low level of physical fitness in adolescents associated with high risk of cardiovascular disease. The purpose of this study was to determine the dominant factor of physical fitness level among students at Budi Mulia High School that were measured using 20-m shuttle run test. Physical fitness level was determined by grouping the value of estimated VO₂max using Matsuzaka formula. Gender using questionnaires, nutritional status were measured using anthropometric measurements, nutrition intake were measured using 2x24 hours food recall, physical activity measured using Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), sleep duration and breakfast consumption were measured using questionnaire. This study used cross sectional design which was conducted on 117 students of 10th and 11th grader. The results shows that 56,4% students are unfit. There are significant differences between the fitness level based on sex (p value= 0,015), IMTU (pvalue = 0,001) and physical activity (p vaue= 0,017). The dominant factor of physical fitness level of Budi Mulia high School Students is physical activity after being controlled by gender, IMT/U, waist circumference, protein intake, carbohydrate intake and iron intake. The author suggest that students should increase the physical activity.