

HUBUNGAN PERSEN LEMAK TUBUH DAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI REMAJA PUTRI (STUDI PADA SISWI KELAS XI SMAN 9 SEMARANG)

EVrani TABINA BR SINILINGGA-25000120120016
2026-SKRIPSI

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan aktivitas secara optimal tanpa kelelahan berlebihan. Tuntutan akademik yang tinggi, rendahnya kesadaran menjaga pola hidup sehat, gaya hidup sedentary serta siklus menstruasi pada remaja putri menyebabkan penurunan kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara persen lemak tubuh dan kadar hemoglobin dengan tingkat kebugaran jasmani remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan melibatkan 87 siswi. Variabel persen lemak tubuh diukur menggunakan *Body Fat Monitor*, kadar hemoglobin diukur menggunakan alat digital *Easy Touch* GCHb, dan kebugaran jasmani diukur melalui *Six Minute Walk Test* (6MWT). Data lainnya diperoleh melalui wawancara. Data dianalisis menggunakan uji statistik *Chi Square*. Responden memiliki persen lemak tubuh dalam kategori obesitas (52,9%) dan gemuk (29,9%), kadar hemoglobin dalam kategori anemia (22,9%) dan aktivitas fisik dalam kategori ringan (96,6%), serta tingkat kebugaran jasmani yang kurang (41,4%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara persen lemak tubuh ($p=0,686$) dan kadar hemoglobin ($p=0,079$) dengan tingkat kebugaran jasmani remaja putri kelas XI SMAN 9 Semarang. Persen lemak tubuh dan kadar hemoglobin bukan merupakan faktor utama penentu tingkat kebugaran jasmani pada siswi SMAN 9 Semarang. Partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah berperan penting dalam mempertahankan kebugaran remaja putri karena membantu menjaga kekuatan fisik. Selain itu, gaya hidup sehat juga turut mendukung kondisi fisik siswi.

Kata kunci : tingkat kebugaran jasmani; persen lemak tubuh; kadar hemoglobin;
remaja putri