

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI (IMT/U DAN HB) DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA MI AL-KHAIRIYAH LEBAK KELAPA KOTA CILEGON

IHSAN FAHROJI-25000118120098
2022-SKRIPSI

Kebugaran jasmani yang mencukupi diperlukan oleh setiap seseorang termasuk siswa sekolah dasar, jika tingkat kebugaran jasmani pada siswa sangat tinggi, maka siswa dapat melakukan kegiatan sehari-harinya dalam waktu yang relatif lama dan tanpa ada ras kelelahan yang berarti dibandingkan siswa yang memiliki kebugaran jasmani rendah. Tingkat kebugaran seseorang dipengaruhi oleh asupan karbohidrat, protein dan lemak yang baik serta IMT/U dan kadar Hb yang bagus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak, IMT/U dan kadar Hb dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa MI AL-Khairiyah Lebak Kelapa Kota Cilegon. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional, Populasi sebanyak 395 siswa dan jumlah sampel sebanyak 76 responden yang dilakukan secara proporsional random sampling dengan kriteria sampel berusia 10-12 tahun. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner dan serangkaian tes. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan tingkat kebugaran jasmani ($p = 0,439$), tidak ada hubungan antara asupan protein dengan tingkat kebugaran ($p = 0,611$), tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kebugaran jasmani ($p = 0,223$), tidak ada hubungan yang signifikan antara IMT/U dengan kebugaran jasmani ($p = 0,857$), ada hubungan yang signifikan antara kadar Hb dengan kebugaran jasmani ($p = 0,031$). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan zat gizi mikro dan IMT/U dengan tingkat kebugaran jasmani. Namun, terdapat hubungan antara kadar Hb dengan tingkat kebugaran jasmani.

Kata kunci : asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak, IMT, Haemoglobin, tingkat kebugaran jasmani.