

PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI BERDASARKAN JENIS MAKAN PAGI (BUBUR- NON BUBUR) DAN STATUS GIZI

TRI RAHAYU -- E2A097061
(2001 - Skripsi)

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani antara siswa yang jenis makan paginya bubur dan non bubur serta pada siswa yang berstatus gizi normal dan yang pendek. Populasi penelitian adalah siswa SD Negeri Pakis yaitu 390 siswa dan sampel diambil secara purposive sampling dengan dilakukan skrining atau kriteria inklusi terlebih dulu. Skrining untuk menyaring responden yang tidak sakit, tidak obese, belum menstruasi dan tidak punya cacat fisik yang dapat mengganggu HAT. Sampel yaitu 63 anak. Sebelum dilakukan uji statistik dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Uji statistik dengan Chi Square dengan SPSS 10.0.

Tes yang digunakan untuk menilai tingkat kesegaran jasmani adalah dengan Harvard Step test, karena metode ini paling mudah dilakukan untuk anak-anak.

Perbedaan adanya peningkatan pengetahuan, kesadaran dan koordinasi guru, ortu, dan murid tentang perlunya gizi yang seimbang dan adekuat. Pemantauan status gizi melalui berbagai kegiatan seperti penyuluhan, konsultasi, pemantauan kesehatan dan terutama pengaktifan kembali UKS perlu dilakukan dan dikoordinasikan dengan Puskesmas setempat.

Kata Kunci: KESEGERAN JASMANI, HST, JENIS MAKAN PAGI (BUBUR NON BUBUR), STATUS GIZI, ANAK SEKOLAH