

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA DENGAN KESEGERAN JASMANI PERAWAT RUMAH SAKIT UMUM DAERAH (RSUD) KABUPATEN SUKOHARJO

RUSJIYANTO -- E2A298130
(2000 - Skripsi)

Tujuan penelitian ini adalah diperolehnya informasi hubungan antara status gizi dan kebiasaan berolahraga dengan kebugaran jasmani, mendeskripsikan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), kebiasaan olahraga dan kebugaran jasmani perawat RSUD Sukoharjo.

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah semua perawat RSUD Sukoharjo yang memenuhi syarat kriteria sampel, sehingga diperoleh sampel 52 orang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2000 di RSUD Sukoharjo Jateng. Sedangkan untuk analisis dalam melihat hubungan antara variabel bebas dan terikat digunakan uji statistik parametrik korelasi Product Moment dan analisis varian.

Hasil penelitian terhadap 52 perawat menunjukkan 55,8% termasuk status gizi normal; 36,5% status gizi lebih dan 7,7% status gizi kurang. 36,5% perawat tidak melakukan olahraga dengan baik, 19,2% kurang dan 44,2% tidak melakukan olah raga. Kebugaran jasmani perawat yang diukur dengan metode Ergocycle Test diperoleh nilai rata-rata 39,23 dimana 50% perawat pada tingkat kebugaran jasmani sedang, 37% tingkat kebugaran jasmani baik dan 17,3% tingkat kebugaran jasmani kurang.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara status gizi IMT dengan kebugaran jasmani perawat RSUD Sukoharjo. Terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kebugaran jasmani perawat RSUD Sukoharjo.

Saran : perawat perlu menjaga keseimbangan gizi dan perlu meningkatkan kebiasaan olahraga secara berkala, mempertahankan kegiatan senam kebugaran jasmani yang sudah dilaksanakan dan mengadakan kegiatan yang dapat memotivasi kebiasaan berolahraga karyawan khususnya perawat. Sedangkan bagi peneliti lain perlu dilakukan penelitian lanjut tentang kebugaran jasmani perawat RSUD Sukoharjo dengan metode lain.

Kata Kunci: KESEGERAN JASMANI, STATUS GIZI, OLAHRAGA