

**FAKTOR DETERMINAN KESEHATAN JASMANI
PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 SEMARANG**

Artikel Penelitian

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
studi pada Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro



disusun oleh :

CHERYNA DEWI CATUR PUTRI

G2C006011

PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG

2010

DETERMINANT FACTORS OF PHYSICAL FITNESS OF ADOLESCENT GIRLS IN SMA NEGERI 2 SEMARANG

Cheryna Dewi Catur Putri* Etisa Adi Murbawani**

ABSTRACT

Background: Physical fitness was the indicator for the health which was important for the adolescent because it could predict the health effect and related with increase health level. Adolescent girls had lower physical fitness than boys. There were many determinants of physical fitness. The aim this study was to analyze determinant factors of physical fitness of adolescent girls in SMA Negeri 2 Semarang.

Method: This study was an analytical study with *cross sectional* design. The sample was chosen by *simple random sampling* from X and XI grade students who fulfilled the inclusion criteria and were found 40 subjects. Body mass index was taken from BMI for age percentil according *The Center for Disease Control and Preventive and The National Center for Health Statistic* (CDC-NCHS). Percent body fat was measured with *Bioelectrical Impedance Analyzer* (BIA). The haemoglobin level was measured by *cyanmethaemoglobin* method. Physical activity data was collected by a *dairy activity* questionnaire 3x24 hour. Data on energy intake were obtained using *semi quantitative food frequencies*. The questionnaire was used to achieve sport activity. Physical fitness was tested with *harvard step test*. The data analyzed with *Shapiro Wilk*, *Rank Spearman* correlation and double linier regression.

Results: There were 27 subjects (67,5%) categorized as low of physical fitness. This study found correlations between body mass index, percent body fat and physical activity with physical fitness in adolescent girls. There were no correlation between haemoglobin level, energy intake and sport activity with physical fitness in adolescent girls. Percent body fat was predictor for physical fitness in adolescent girls ($p = 0,008$; $\beta = -0,563$).

Conclusion: The determinant factors of physical fitness in adolescent girls are body mass index ($p=0,008$), percent body fat ($p=0,020$) and physical activity ($p=0,046$).

Key words: *adolescent girls, body mass index, percent body fat, haemoglobin level, physical activity, energy intake, sport activity and physical fitness*

* Student of Nutrition Science Study Program, Medical Faculty of Diponegoro University

** Lecturer of Nutrition Science Study Program, Medical Faculty of Diponegoro University

FAKTOR DETERMINAN KESEGERAN JASMANI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 SEMARANG

Cheryna Dewi Catur Putri* Etisa Adi Murbawani**

ABSTRAK

Latar belakang: Kesegaran jasmani merupakan indikator kesehatan yang penting untuk remaja karena dapat memprediksi dampak kesehatan dan berhubungan dengan peningkatan derajat kesehatan. Remaja putri memiliki kesegaran jasmani lebih rendah daripada remaja putra. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor determinan kesegaran jasmani pada remaja putri di SMA Negeri 2 Semarang.

Metode: Penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel dipilih secara *simple random sampling* dari kelas X dan XI yang memenuhi kriteria inklusi dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 40 remaja putri. Indeks massa tubuh didapat dari persentil IMT menurut *The Center for Disease Control and Preventive and The National Center for Health Statistic* (CDC-NCHS). Persentase lemak tubuh diukur menggunakan *Bioelectrical Impedance Analyzer* (BIA). Kadar hemoglobin diukur dengan metode *cyanmethaemoglobin*. Data aktifitas fisik diperoleh dengan menggunakan kuesioner *dairy activity* 3x24 jam. Data asupan energi diperoleh dengan *semi quantitative food frequencies*. Kuesioner digunakan untuk mengetahui kebiasaan olahraga subyek. Kesegaran jasmani diukur dengan metode *harvard step test*. Analisis data dengan *Shapiro Wilk*, korelasi *Rank Spearman* dan regresi linier ganda.

Hasil: Sebanyak 27 subyek (67,5%) termasuk dalam kategori kesegaran jasmani kurang. Ada hubungan antara indeks massa tubuh, persentase lemak tubuh dan aktifitas fisik dengan kesegaran jasmani pada remaja putri. Kadar hemoglobin, asupan energi dan kebiasaan olahraga tidak berhubungan dengan kesegaran jasmani pada remaja putri. Persentase lemak tubuh merupakan faktor yang paling berhubungan dengan kesegaran jasmani pada remaja putri ($p=0,008$; $\beta = -0,563$).

Simpulan: Faktor determinan terhadap kesegaran jasmani pada remaja putri adalah indeks massa tubuh ($p=0,008$), persentase lemak tubuh ($p=0,020$) dan aktifitas fisik ($p=0,046$).

Kata kunci : remaja putri, indeks massa tubuh, persentase lemak tubuh, kadar hemoglobin, aktifitas fisik, asupan energi, kebiasaan olahraga, kesegaran jasmani

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

** Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro