

**HUBUNGAN MEROKOK DAN ASUPAN VITAMIN C DENGAN KESEGERAN
JASMANI SISWA PUTRA SMA 2 SEMARANG**

Artikel Penelitian

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



disusun oleh :

**339 Cherry Tifani
G2C006010**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2010**

HUBUNGAN MEROKOK DAN ASUPAN VITAMIN C DENGAN KESEGERAN JASMANI SISWA PUTRA SMA 2 SEMARANG

Cherry Tiffani* Etisa Adi Murbawani**

ABSTRAK

Latar Belakang : Kesegaran jasmani merupakan indikator kesehatan yang penting bagi remaja. Kesegaran jasmani memiliki beberapa faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya adalah kebiasaan merokok dan asupan vitamin C. Kebiasaan merokok yang tinggi dapat menurunkan kesegaran jasmani dan berisiko terserang berbagai penyakit.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan merokok dan asupan vitamin C dengan kesegaran jasmani pada siswa putra di SMA 2 Semarang.

Metode : Penelitian analitik dengan desain *cross sectional*, jumlah sampel 46 siswa putra diambil dengan metode *proportional random sampling*. Data kebiasaan merokok diperoleh dengan kuesioner meliputi identitas dan status merokok subjek. Data asupan vitamin C diperoleh melalui kuesioner *food frequency semi quantitative*. Data status gizi diperoleh dengan metode antropometri. Data aktivitas fisik diperoleh melalui form aktivitas fisik harian, sedangkan kesegaran jasmani diukur dengan metode *Harvard Step Test*. Analisis data dengan Kolmogorov Smirnov, *rank Spearman*, korelasi parsial dan regresi linier ganda.

Hasil : Sebagian besar subjek memiliki tingkat kesegaran jasmani cukup (45,7 Physical Efficiency Index). Seluruh subyek memiliki kategori merokok ringan (100%). Usia 13-15 tahun dan usia 16-18 tahun memiliki asupan vitamin C kurang. Sebagian subjek memiliki status gizi normal (80,4%). Sebagian besar subjek memiliki kategori aktivitas fisik sedang (52,2%). Terdapat hubungan negatif antara kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani ($r=-0,946, p=0,000$). Tidak ada hubungan antara asupan vitamin C, status gizi dan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani ($p = 0,842, r=0,030$; $p=0,254, r=-0,172$; $p=0,895, r=0,020$). Terdapat hubungan negatif antara kebiasaan merokok dengan kesegaran jasmani setelah dikontrol dengan status gizi dan aktivitas fisik ($r=-0,9589$). Asupan vitamin C tidak berhubungan dengan tingkat kesegaran jasmani setelah dikontrol dengan status gizi dan aktivitas fisik ($r=0,066$).

Kesimpulan : Kebiasaan merokok merupakan prediktor yang lebih kuat untuk kesegaran jasmani pada remaja putra dibandingkan dengan aktivitas fisik.

Kata Kunci : Merokok, vitamin C, kesegaran jasmani, siswa putra.

* Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

** Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

CORRELATION OF SMOKING HABITS AND VITAMIN C INTAKE WITH PHYSICAL FITNESS AMONG MALE STUDENTS IN SENIOR HIGH SCHOOL 2 SEMARANG

Cherry Tiffani* Etisa Adi Murbawani **

ABSTRACT

Background: Physical fitness is an important health indicator for adolescent. Physical fitness has many factor that could influence them,for example smoking habits and vitamin C intakes. Smoking habits in high level, could make the physical fitness more down and would get some of illness.

Objective: The aim of study is to analyze correlation of smoking habits and vitamin C intake with physical fitness in male students among senior high school 2 Semarang.

Method: This study was an analytical study with cross sectional design, involving 46 subjects recruited with proportional random sampling. Data of smoking habits were obtained from questioner, include identity and subject smoking status. Vitamin C intake were obtained from food frequency semi quantitative questioner. Body Mass Index was measured with anthropometric method. Data of physical activity was obtained from daily physical activity form, while physical fitness was tested with Harvard Step Test method. The data analyzed with Kolmogorov Smirnov, Rank Spearman, partial correlation and double linier regression.

Result: Most of physical fitness of male students were in normal category (45,7 Physical Efficiency Index). All of subject had low smoking category (100%). In age 13-15 and age 16-18 had low vitamin C intake. Some of subject had Body Mass Index in normal category (80,4%). Most of subject had physical activity in medium category (52,2%) There was significant negative correlation between smoking habits and physical finess ($r=-0,946,p=0,000$). There weren't significant correlation between vitamin C intake, Body Mass Index, and physical activity with physical fitness ($p=0,842,r=0,030$; $p=0,254,r=-0,172$; $p=0,895,r=0,020$). There were significant negative correlation between smoking habits and physical finess after controlled by Body Mass Index and physical activity ($r=-0,9589$). Vitamin C intake weren't had correlation with physical fitness level after controlled by Body Msss Index and physical activity ($r=0,066$).

Conclusion: Smoking habits were stronger predictor than physical activity for physical fitness in male students.

Keywords: Smoking, Vitamin C, physical fitness , male students

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

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