

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KESEGERAN JASMANI PADA ANAK SEKOLAH DASAR

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



Disusun oleh :
Nurul Hidayati
G2C003277

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2008

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN KESEGERAN JASMANI PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Nurul Hidayati*, Hagnyonowati**

Abstrak

Latar Belakang : Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kesegaran jasmani untuk menunjang prestasi anak. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa kelelahan dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu maupun pekerjaan mendadak serta bebas dari penyakit. Kesegaran jasmani tergantung dari tersedianya zat gizi.

Tujuan : Mengetahui hubungan status gizi dengan kesegaran jasmani pada anak sekolah dasar

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dengan sampel 30 anak. Subyek diperoleh secara *Random Sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara meliputi identitas subyek, umur, berat badan, tinggi badan dan kesegaran jasmani yang diukur dengan menggunakan *Harvard Step Test*. Uji Statistik yang digunakan adalah korelasi *pearson*

Hasil : Subyek dalam penelitian ini berusia 11 tahun, Rata-rata status gizi pada subyek berdasarkan Body Mass Indeks (BMI) $16,28 \pm 2,95$ dengan kisaran nilai BMI antara 12,95-27,51 dengan status gizi kurang sebanyak 76,7%, status gizi baik 20% dan status gizi lebih sebanyak 3,3%. Rata-rata kesegaran jasmani berdasarkan pengukuran denyut nadi didapatkan rata-rata $66,79 \pm 9,62$ dengan denyut nadi antara 53,89-83,33, sebanyak 16,7% subyek mempunyai kesegaran jasmani sedang, 20% subyek mempunyai kesegaran jasmani baik, dan 63,3 % subyek mempunyai kesegaran jasmani kurang.

Simpulan : Ada hubungan antara status gizi dengan kesegaran jasmani

Kata-kata kunci : Status gizi, kesegaran jasmani, anak sekolah dasar

*Mahasiswa Program Studi Ilmu gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang

**Dosen di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

The Relationships Between Nutritional Status With Physical Fitness In Elementary School

Nurul Hidayati^{*}, Hagnyonowati^{**}

Abstract

Backgrounds: Good nutritional status is necessary to maintain grade of physical fitness to support the achievement of children. Physical fitness is ability to perform activity and adapt to physical fitness burden without excessive tiredness and there are still energy reserve to enjoy time as well as for sudden job and free from disease. Physical fitness depends on the availability of nutrition.

Purpose: To find out the association between nutritional status and physical fitness in elementary school children.

Methods: This study is an analytical study that uses cross sectional approach and 30 children as sample. The sample are taken using random sampling method. Data are collected through interview that includes sample identity, age, body weight, body height and physical fitness that is measured using Harvard Step Test (HST). The statistical test that test is used here is pearson.

Results: The sample in this study are children of 11 years old the average nutritional status of the sample that is based on Body Mass Index (BMI) is $16,28 \pm 2,95$ (range : 12,95-27,51), and 76,7% have inadequate nutritional status, 20% have good nutritional, and 3,3% have excellent nutritional status. The average physical fitness that is based on measurement of heart beat $66,79\% \pm 9,62$.(range: 53,89-83,33), 16,7% of the sample have medium physical fitness, 20% have good physical fitness, and 63,3% have very inadequate physical fitness.

Conclusion: there are association between nutritional status fitness.

Keyword: Nutritional Status, physical fitness, Elementary School

* Student of Nutrition Science Of Medical Faculty of Diponegoro University, Semarang

** Lecturer Student Of Nutrition Science Of Medical Faculty of Diponegoro University, Semarang