

PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK, KADAR HB, DAN KESEGERAN JASMANI (STUDI PADA SISWI KEK DAN TIDAK KEK DI SMA N 1 GROGOL KABUPATEN KEDIRI)

JUWITA PRAMODYA WARDHANI – 25010111120028

(2015 - Skripsi)

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri adalah kekurangan asupan zat gizi yang menyebabkan kurang energi kronik (KEK). Berdasarkan riskesdas 2007 Kabupaten Kediri memiliki prevalensi risiko KEK sebesar 14,9%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis perbedaan aktivitas fisik, kadar Hb, dan kebugaran jasmani pada siswi KEK dan tidak KEK. Jenis penelitian adalah penelitian analitik dengan *Comparative Study* dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi siswi kelas X dan XI SMA N 1 Grogol Kabupaten Kediri adalah 401. Jumlah sampel 32 siswi untuk masing - masing kelompok KEK dan tidak KEK dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data aktivitas fisik menggunakan uji *Mann-Whitney U Test*. Sedangkan perbedaan kadar Hb dan kebugaran jasmani menggunakan *Independent T Test*. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik siswi KEK berbeda secara nyata (signifikan) dengan aktivitas fisik siswi tidak KEK ( $p=0,087$ ), kadar Hb siswi KEK berbeda secara nyata (signifikan) dengan kadar Hb siswi tidak KEK ( $p=0,027$ ), dan kebugaran jasmani siswi KEK tidak berbeda secara nyata (signifikan) dengan kebugaran jasmani siswi tidak KEK ( $p=0,074$ ). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah tidak ada perbedaan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani serta terdapat perbedaan kadar Hb antara siswi KEK dan tidak KEK. Saran dalam penelitian ini adalah perlu penyampaian kepada Dinas Kesehatan mengenai pengadaan tablet penambah darah dan sosialisasi mengenai dampak serta pencegahan anemia untuk penanggulangan anemia pada remaja

**Kata Kunci:** Siswi, Kekurangan Energi Kronik (KEK), Aktivitas fisik, Kadar Hb, Kebugaran jasmani