

PERBEDAAN STATUS GIZI DAN KETAHANAN FISIK BERDASARKAN TINGKAT KERUTINAN BERMAIN  
*PUMP* PADA REMAJA DI KOMUNITAS "A" KOTA SEMARANG

AYU SHALEKHA WIDIARISTA – 25010110141127

(2014 - Skripsi)

Status gizi mempunyai korelasi positif dengan kualitas fisik manusia. Status gizi yang baik akan berpengaruh terhadap ketahanan fisik seseorang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan status gizi dan ketahanan fisik berdasarkan tingkat kerutinan bermain *pump* pada remaja di komunitas "A" di Kota Semarang. Jenis penelitian adalah penelitian analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional. Teknik pengumpulan data dengan cara wawancara dan pengukuran antropometri. Jumlah sampel sebanyak 34 responden. Pengambilan sampel menggunakan sistim *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik (bermain *pump*) tidak rutin yaitu 58,8%. Responden dengan aktivitas fisik rutin, keseluruhannya yaitu sebanyak 100% dalam kategori status gizi normal. Responden dengan aktivitas fisik tidak rutin diperoleh sebanyak 95% memiliki status gizi normal. Responden dengan aktivitas fisik rutin diperoleh 92,9% memiliki ketahanan fisik dalam kategori sedang, 7,1% responden dalam kategori kurang. Responden yang memiliki aktivitas fisik tidak rutin, 80% responden memiliki ketahanan fisik kategori sedang dan 20% pada kategori ketahanan fisik kurang. Ada perbedaan status gizi antara responden yang memiliki aktivitas fisik rutin dengan responden yang memiliki aktivitas fisik tidak rutin ( $p\text{-value } 0,043 < 0,05$ ). Ada perbedaan ketahanan fisik antara responden yang memiliki aktifitas fisik rutin dengan responden yang memiliki aktivitas fisik tidak rutin ( $p\text{-value } 0,016 < 0,05$ ). Ada perbedaan status gizi dan ketahanan fisik berdasarkan tingkat kerutinan bermain *pump* di komunitas "A" Kota Semarang.

Saran bagi pumpers adalah melakukan aktivitas bermain *pump* secara rutin untuk menjaga statu gizi dan ketahanan fisik dalam kondisi yang baik

**Kata kunci :** *Pump*, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Ketahanan Fisik.