

HUBUNGAN KONSUMSI SUPLEMEN TABLET FE DENGAN KEBUGARAN JASMANI (Studi pada Siswi SMA Negeri 15 Semarang)

KURNIA SARI RAMADHON – 25010115140327

(2019 - Skripsi)

Remaja putri yang mengalami anemia meningkat dari 37,1% menjadi 48,9% pada tahun 2018. Untuk mengatasi anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan memperhatikan asupan makanan yang di konsumsi dan menambah upaya agar zat besi yang kurang bias tercukupi setiap hari. Dampak anemia defisiensi besi pada remaja adalah menurunkan imunitas, menurunkan konsentrasi belajar serta dapat mengalami bayi lahir premature, pendarahan dan abortus pada saat hamil. Zat besi dapat membantu proses pembentukan hemoglobin darah agar dapat memperlancar O₂ ke seluruh tubuh, maka zat besi (Fe) dapat berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan konsumsi supelentasi tablet fe dengan kebugaran jasmani pada remaja putri di SMA Negeri 15 Semarang. Jenis penelitian Deskriptif Analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi remaja putri kelas XI sebanyak 214, teknik pengambilan sampel dengan menggunakan metode Purposive Sampling. Sampel yang diambil sebanyak 67 Siswi. Instrumen penelitian yaitu kuesioner penyaringan, kuesioner penelitian, recall konsumsi makanan 24 jam dan tes kebugaran jasmani (menggunakan Harvard Step Test). Analisis data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan uji beda menggunakan uji Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berumur 16 tahun sebanyak 86,6%. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi tablet Fe dengan kebugaran jasmani remaja putri ($p=0,165$), tingkat kecukupan protein dengan Kebugaran jasmani remaja putri ($p=0,304$) dan Asupan zat besi ($p=0,291$), asupan vitamin B12 ($p=0,096$), asupan vitamin C ($p=0,102$) dengan kebugaran jasmani remaja putri. Saran bagi sekolah perlu adanya program rutin berkelanjutan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan pemberian kartu monitoring konsumsi tablet Fe sehingga dapat membantu meningkatkan kebugaran Siswi di lingkungan sekolah

Kata Kunci: Remaja Putri, Kebugaran Jasmani, Kepatuhan, Tablet Fe