

HUBUNGAN KEBIASAAN MEROKOK DAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN KESEGERAN JASMANI PADA REMAJA PUTRA (STUDI DI SMK KI AGENG JAGO DEMAK)

NUR AFRINA-25010115120159
2021-SKRIPSI

Kebiasaan merokok dan kadar hemoglobin yang rendah berdampak pada kesegaran jasmani sehingga dapat mengganggu aktivitas fisik seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok dan kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani pada remaja putra. Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMK Ki Ageng Jago Demak. Subjek penelitian ini dipilih dengan menggunakan metode *clustered random sampling*. Jumlah subjek setiap kelas dihitung secara proporsional. Subjek yang diteliti sebanyak 45 responden. Data primer diambil dengan wawancara menggunakan kuesioner (karakteristik responden dan kebiasaan merokok), kadar hemoglobin diukur menggunakan metode *cyanmethemoglobin* sedangkan kesegaran jasmani menggunakan *Multistage Fitness Test*. Data dianalisis dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan kebiasaan merokok pada 25 siswa (55,6%) tergolong dalam perokok ringan, sebanyak 23 siswa (51,1%) tergolong anemia, tingkat kesegaran jasmani 24 siswa (53,3%) termasuk kategori kurang, dan aktivitas fisik 23 siswa termasuk kategori ringan (51,1%). Terdapat hubungan yang bermakna pada kebiasaan merokok dengan kesegaran jasmani ($\rho=-0,406$, $p=0,006$), kadar hemoglobin dengan kesegaran jasmani ($\rho=0,372$, $p=0,012$), aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani ($\rho=0,447$, $p=0,002$). Disimpulkan bahwa variabel kebiasaan merokok, kadar hemoglobin dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kesegaran jasmani. Variabel kebiasaan olahraga, tingkat kecukupan energi, protein dan lemak tidak memiliki hubungan dengan kesegaran jasmani.

Kata kunci : kebiasaan merokok, kadar hemoglobin, kesegaran jasmani