

ABSTRAK

Latar belakang: Kebugaran jasmani merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh remaja karena dapat mempengaruhi terhadap kesehatan tubuh. Faktor kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti persen lemak tubuh, indeks masa tubuh dan kadar hemoglobin.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara persen lemak tubuh, indeks massa tubuh dan kadar hemoglobin terhadap kebugaran pada remaja putri di wilayah lokus stunting di Desa Sukamantri, Kecamatan Pasarkemis, Kabupaten Tangerang.

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *Cross Sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 55 orang siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Multistage Cluster Sampling*. Data persen lemak diperoleh dengan menggunakan alat ukur timbangan BIA (*Bioelectrical Impedance Analysis*), data kadar hemoglobin diukur dengan memeriksa darah tepi menggunakan alat *Mission Hemoglobin*, data indeks massa tubuh diukur dengan timbangan berat badan dan microtoise, dan untuk aktivitas fisik diukur dengan *Bleep Test*. Analisis bivariat penelitian ini menggunakan Korelasi *Product Moment* (KPM).

Hasil: Rata-rata kebugaran sebesar $11,0 \pm 2,41$ SD, persen lemak tubuh sebesar $13,0 \pm 7,09$, rasio z-score berdasarkan BMI terhadap umur $-0,03 \pm 1,3$ SD, kadar hemoglobin $13,0 \pm 1,40$ SD. tidak ada hubungan yang bermakna antara persentase lemak tubuh, indeks massa tubuh dan kadar hemoglobin dengan kebugaran pada remaja putri ($p > 0,05$)

Simpulan: Tidak terdapat hubungan antara persen lemak tubuh, indeks massa tubuh dan kadar hemoglobin dengan kebugaran pada remaja putri di wilayah lokus stunting di Desa Sukamantri, Kecamatan Pasarkemis, Kabupaten Tangerang.

Kata Kunci: Persen Lemak Tubuh, Indeks Massa Tubuh, Kadar Hemoglobin, Kebugaran dan Remaja Putri.

ABSTRACT

Background: Physical fitness is one of the important thing that teenagers need to considered with. Percent body fat, body mass index and hemoglobin are a small part of the things that influence physical fitness.

Objectives: The objective of this study is to determine the relation between percent body fat, body mass index and hemoglobin with the physical fitness of female adolescents at Lokus Stunting in Sukamantri Village, Pasarkemis, Kab. Tangerang.

Methods: This type of research is quantitative with a Cross Sectional design with a sample size of 55 female students. The sampling technique used is Multistage Cluster Sampling. Fat percent data was obtained using a BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) scale measuring instrument, hemoglobin level data was measured by examining peripheral blood using a Mission Hemoglobin Instrument, body mass index data was measured using a weight scale and microtoise, and physical activity was measured using the Bleep Test. This research's bivariate analysis uses Product Moment Corellation (KPM).

Results: Based on univariate results, average fitness was 11.0 ± 2.41 SD, percent body fat was 13.0 ± 7.09 , z-score ratio based on BMI to age -0.03 ± 1.3 SD, hemoglobin level 13.0 ± 1.40 SD. Based on bivariate results, there is no significant relationship between body fat percentage, body mass index and hemoglobin levels and fitness in young women ($p > 0.05$)

Conclusion: There is no relationship between percent body fat, body mass index and hemoglobin levels and fitness in young women in the stunting locus area in Sukamantri Village, Pasarkemis District, Tangerang Regency.

Keywords: Percent Body Fat, Body Mass Index, Hemoglobin Levels, Fitness and Young Women.