

ABSTRAK
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, FEBRUARI 2015

IIM HUSNUL KHOTIMAH

HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN
PADA SISWA KELAS XI KISARAN USIA 15-16 TAHUN DI SEKOLAH
MENENGAH ATAS NEGERI (SMAN) 1 PALIMANAN

ix, VI Bab, 174 Halaman, 22 Tabel, 15 Grafik, 2 Gambar.

Latar Belakang : Usia 15-16 tahun merupakan masa remaja peralihan atau transisi sehingga lebih memperhatikan pada pencitraan jasmani dan keterkaitan dengan status gizi.

Tujuan: Mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran pada siswa kelas XI kisaran usia 15-16 tahun di SMAN 1 Palimanan.

Metode Penelitian : Desain penelitian *cross-sectional*. Sampel remaja usia 15–16 tahun kelas XI populasi 304 dengan sampel 53. Penelitian ini menggunakan data primer. Analisa data menggunakan Uji *komparasi nonparametric mann whitney* dan *kruskal wallis*, serta uji korelasi spearman.

Hasil Penelitian : sebanyak 86.8% status gizi siswa normal, sedangkan 83.0% siswa dinyatakan pada katagori kurang bugar. Analisis didapatkan nilai koefisien korelasi negatif yaitu nilai $r = -0.077$ yang artinya variabel status gizi dan tingkat kebugaran mempunyai hubungan negatif yang kekuatan hubungan korelasi termasuk katagori sangat lemah dan nilai $p = 0.582$ ($p > 0.05$) yang berarti bahwa status gizi dengan tingkat kebugaran tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Kesimpulan: Perlu adanya peningkatan aktifitas fisik bagi para remaja untuk mendapatkan kebugaran yang optimal dan sebagai upaya dalam mengurangi prevalensi obesitas di kalangan remaja.

Kata Kunci: status gizi, tingkat kebugaran

Daftar Bacaan: 116 (1984-2013).