

# Kebiasaan sarapan sebagai faktor dominan perbedaan status kebugaran pada siswa-siswi SMAN 11 Jakarta tahun 2015 = Breakfast habits as a dominant factor in fitness status differences of students in Senior High School 11 Jakarta year of 2015

Widya Kurnia Novianthy, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20412019&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kondisi ketidakbugaran pada remaja dapat menyebabkan meningkatnya risiko terkena penyakit kardiovaskuler dan sindrom metabolik saat dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan proporsi status kebugaran serta faktor dominan perbedaan status kebugaran pada siswa/i SMAN 11 Jakarta Tahun 2015. Penelitian ini menggunakan desain studi cross sectional pada 137 responden. Tes kebugaran yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

Hasil penelitian menunjukkan 78,8% responden dalam kondisi tidak bugar. Variabel-variabel yang berhubungan dengan status kebugaran antara lain: jenis kelamin (p-value 0,034), status gizi (0,017), aktivitas fisik (0,000), kebiasaan sarapan (0,000), asupan karbohidrat (0,002), asupan vitamin B1 (0,041).

.....Unfit condition in adolescents may lead to increase the risk of cardiovascular disease and metabolic syndrome as adult. This study aims to determine fitness status differences and dominant factor in fitness status differences of students in Senior High School 11 Jakarta, year of 2015. This research uses cross-sectional study design on 137 respondents. Fitness test which is conducted is Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.

The result shows 78,8% respondents were identified having unfit condition. Variabels which are significantly related to fitness status are: sex (p-value 0,034), nutritional status (0,017), physical activity (0,000), breakfast habit (0,000), carbohydrate intake (0,002) and vitamin B1 intake (0,041).