

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI MURID SEKOLAH DASAR NEGERI 13 SUNGAI PISANG
KOTA PADANG**



1. Prof. Dr. dr. Aisyah Elliyanti, Sp.KN(K), M.Kes
2. Dr. dr. Afriwardi S.H, Sp.KO, MA

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2021**

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF DIETARY PATTERN AND PHYSICAL FITNESS LEVEL IN STUDENTS OF ELEMENTARY SCHOOL 13 SUNGAI PISANG, PADANG CITY

By

Najla Fakhriyah Amatullah

Physical fitness is an important thing for someone to have in order to be able to perform daily activities in the most favorable way. There are many factors that could influence physical fitness, one of which is dietary pattern. Children with a good physical fitness and a balanced diet can avoid various health problems later in life. This study was aimed to describe the relationship between the dietary pattern and the physical fitness in students of SD Negeri 13 Sungai Pisang, Padang City.

This analytical observational study used a cross-sectional design. A sample of 47 people was obtained by using total sampling technique. Physical fitness were measured using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) and dietary patterns were assessed using the Food Frequency Questionnaire (FFQ). The data analysis used the chi-square test of independence by comparing the value of chi-square statistic to its critical value.

This study came up with a result that 53.2% of students had an excessive diet and 59.6% of students had low level of physical fitness. The value of the chi-square statistic is smaller than its critical value ($2,041 < 5.991$), indicating that there was no relationship between dietary pattern and physical fitness.

In conclusion, this study shows that there was no significant relationship between dietary pattern and physical fitness in students of SDN 13 Sungai Pisang, Padang City.

Keywords : *Dietary Pattern, Physical Fitness, School-aged Children*



ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MURID SEKOLAH DASAR NEGERI 13 SUNGAI PISANG KOTA PADANG

Oleh
Najla Fakhriyah Amatullah

Kebugaran jasmani merupakan hal yang penting untuk dimiliki setiap orang agar dapat beraktivitas optimal. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya pola makan. Anak dengan kebugaran jasmani dan pola makan yang baik dapat terhindar dari berbagai masalah kesehatan di masa mendatang. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani murid Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang.

Penelitian dengan jenis analitik observasional ini menggunakan desain potong lintang. Sampel berjumlah 47 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data mengenai kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan pola makan dinilai menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Analisis data menggunakan uji independensi *chi-square* dengan membandingkan nilai *chi-square* hitung dengan *chi-square* tabel.

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa 53,2% murid memiliki pola makan berlebih dan 59,6% murid memiliki kebugaran jasmani kategori kurang. Nilai *chi-square* hitung lebih kecil dari *chi-square* tabel ($2,041 < 5,991$) menandakan tidak ada hubungan antara pola makan dengan kebugaran jasmani.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kebugaran jasmani pada murid SDN 13 Sungai Pisang Kota Padang.
Kata Kunci : Pola Makan, Kebugaran Jasmani, Anak Usia Sekolah

