

ABSTRAK

Tubuh manusia diibaratkan sebuah mesin, dirancang unik dan terdiri dari berbagai sistem biologi yang diatur oleh organ dalam tubuh. Keseimbangan tubuh bergantung pada asupan makanan dan aktifitas fisik. Era globalisasi telah merubah cara berfikir remaja terkait gaya hidup dan pola makan. Kepraktisan dalam memenuhi kebutuhan makan dipilih karena cara pengolahan dan penyajiannya sangat mudah dan cepat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara Persentase Lemak Tubuh dengan tes tulis, Indeks Massa Tubuh dengan tes tulis dan kadar Hemoglobin dengan tes tulis. Ini dikarenakan konsumsi makanan yang mengandung banyak lemak dan sedikit zat besi dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Selain itu, juga memicu terjadinya anemia akibatnya konsentrasi belajar terganggu. Sampel penelitian ini dipilih secara random sampling dengan metode analitik dan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 64, terdiri dari 32 laki-laki dan 32 perempuan yang nantinya akan dibedakan berdasarkan jenis kelamin. Data Persentase Lemak Tubuh dan Indeks Massa Tubuh diperoleh melalui pengukuran antropometri. Kadar hemoglobin diperiksa dengan menggunakan metode *cyanmethemoglobin*. Analisis data menggunakan uji rank Spearman. Hasil dari penelitian ini, tidak menunjukkan adanya hubungan antara Persentase Lemak Tubuh dengan tes tulis, Indeks Massa Tubuh dengan tes tulis dan kadar Hemoglobin dengan tes tulis. Pada laki-laki ($p\text{-value} = 0.17$; $p\text{-value} = 0.17$; $p\text{-value} = 0.98$) dan perempuan ($p\text{-value} = 0.95$; $p\text{-value} = 0.89$; $p = 0.91$). Akan tetapi, pada sampel perempuan, variabel moderat yaitu umur dan anemia menunjukkan adanya hubungan dengan tes tulis ($p\text{-value} = 0.04$).

Kata kunci : Persentase lemak tubuh, indeks massa tubuh, kadar hemoglobin, tes tulis, umur, anemia.

ABSTRACT

The human body is like a machine, designed uniquely and consists of various biological systems which are regulated by internal organs of the body. The proportion of the body depends on food intake and activity. Globalization era has changed the teenagers' thought about lifestyle and dietary habit. Practicality in meeting the food needs have been due to the way the processing and presentation is very easy and fast. The aim of the study is to figure out the relation between written test, body fat percentage, body mass index and hemoglobin levels. It caused food intake that consist of more fat and less of iron can lead to obesity. Besides, it can lead to anemia that can cause focus disorder of studying. Samples of the study were selected by random sampling with analytic method and cross sectional approach. Total numbers of the samples 64 persons consist of 32 men and 32 women which they will be classified based on their sex. Hemoglobin levels were checked by using *cyanmethemoglobin* method. Data of analysis used rank spearman test. The result of the study is not provide the relation between written test and body fat percentage, written test and body mass INDEKS and the last written test and hemoglobin levels. With P- Value result: man *p-value* (*p-value* =0.17; *p-value* =0.17; *p-value* =0.98) and women P-Value (*p-value* =0.95; *p-value* =0.89; *p*=0.91). However, in the sample of women, moderate variables such as age and anemia showed a relationship with a written test (*p-value* = 0.04).

Keywords : Body fat percentage, body mass index, written test, hemoglobin levels, age, anemia.