

ABSTRAK

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan dalam melakukan berbagai aktifitas tanpa merasakan lelah, bermanfaat sebagai penunjang kapasitas kerja fisik sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesehatan, kerja dan prestasi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan status gizi, asupan zat gizi dan aktifitas fisik dengan kesegaran jasmani siswi SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo.

Desain studi penelitian menggunakan *case control*. Sampel penelitian sebanyak 50 orang diambil menggunakan *probability sampling* dengan *simple random sampling*. Pengambilan data meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, *food recall* 2x24 jam, FFQ, IPAQ, PSQI, Kadar Hemoglobin, data prestasi siswi dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Chi Square* dan regresi logistik.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kecukupan energi ($p=0,013$) OR = 13,5, kecukupan protein ($p=0,023$) OR = 11,294, kecukupan lemak ($p=0,039$) OR = 13,5, aktifitas fisik ($p=0,034$) 4,846, kadar hemoglobin ($p=0,049$) OR = 9,333 dan prestasi belajar ($p=0,048$) OR = 3,778 dengan kesegaran jasmani. Sedangkan umur ($p=0,560$), uang saku ($p=0,537$), kecukupan karbohidrat ($p=0,609$), kecukupan zat besi ($p=0,345$) dan kualitas tidur ($p=1,000$), tidak ada hubungan dengan kesegaran jasmani. Hasil uji multivariat menunjukkan kecukupan energi ($p=0,019$), aktivitas fisik (0,028) dan prestasi belajar (0,008) yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat kecukupan energi, protein, dan lemak yang baik dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Aktifitas fisik yang cukup serta kadar hemoglobin yang normal juga dapat mempengaruhi kesegaran jasmani siswi. Perlu untuk membudayakan kepada siswi agar memiliki kesegaran jasmani yang baik sehingga dapat menunjang prestasi belajar.

Kata Kunci : Asupan Makan, Aktifitas Fisik, Kesegaran Jasmani, Siswi Sekolah