

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH PADA PELAJAR SMEA YPPL KECAMATAN PANJANG BANDAR LAMPUNG TAHUN 2009

Oleh

ZULIDA ALINDA ALMEGA

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu parameter pengukuran antropometri yang paling sering digunakan masyarakat umum untuk mengetahui proporsional tubuh. Pada penghitungan nilai IMT terdapat pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pengontrolan berat badan lebih mudah untuk diintervensi dalam waktu yang singkat, sehingga pengontrolan berat badan dapat dipakai untuk pengontrolan IMT yang ideal. Salah satu cara yang dapat mengontrol berat badan adalah dengan berolahraga secara teratur. Jenis olahraga yang lebih banyak manfaatnya dalam pengontrolan berat badan adalah jenis olahraga yang bersifat aerobik. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga aerobik terhadap indeks massa tubuh pada remaja usia 15-17 tahun khususnya pelajar SMEA YPPL kecamatan Panjang Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik, menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga aerobik terhadap indeks massa tubuh pada pelajar SMEA YPPL kecamatan Panjang Bandar Lampung. Variabel yang diteliti adalah kerutinan aktivitas olahraga aerobik dan indeks massa tubuh. Penelitian ini melibatkan 91 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner dan pengukuran berat badan serta tinggi badan. Data yang telah diolah menggunakan sistem komputerisasi program SPSS 15.00 *Zulida Alinda Almega* *quare*.

Dari hasil penelitian didapatkan dari 91 pelajar, yang memiliki IMT kurus/ normal ($< 25,0$) sebanyak 62 pelajar (96,8%) dari 63 pelajar yang rutin melakukan aktivitas olahraga aerobik, sedangkan dari 28 pelajar yang tidak rutin melakukan aktivitas olahraga aerobik, terdapat 27 pelajar (96,4%) yang memiliki IMT *overweight* ($>25,0$). Ini menunjukkan bahwa dengan rutin berolahraga aerobik, maka IMT dikontrol sehingga tidak *overweight*. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga aerobik terhadap indeks massa tubuh dengan uji *chi square* didapatkan *p-value* = 0,000, yang berarti *p-value* $< \alpha$ ($\alpha = 0,05$).

Kata kunci : aktivitas olahraga aerobik dan indeks massa tubuh.