

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, TINGKAT STRES, DAN STATUS
GIZI TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA
DI SMP BERBASIS PONDOK PESANTREN BINAUL UMMAH
KABUPATEN KUNINGAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S-1) Gizi (S.Gz)



NUR KIKI PATMAWATI

NIM. 2007026084

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Stres, dan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan

Penulis : Nur Kiki Patmawati

NIM : 2007026084

Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo di Semarang pada tanggal 04 September 2024 dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Gizi.

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II



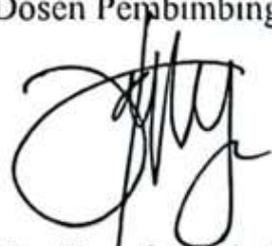
Angga Hardiansyah, S.Gz., M.Si. Pujipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi
NIP. 198903232019031012 NIP. 198601202023212020

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Puji Lesari, S.K.M., M.PH.
NIP. 199107092019032014



Nur Hayati, S.Pd., M.Si.
NIP. 197711252009122001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Nur Kiki Patmawati
NIM : 2007026084
Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Stres, dan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 26 Agustus 2024

Pembuat Pernyataan,



Nur Kiki Patmawati

NIM. 2007026084

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr.Wb

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan :

Nama : Nur Kiki Patmawati
NIM : 2007026084
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Stres, dan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam sidang munaqosah.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb

Semarang, 27 Agustus 2024

Dosen Pembimbing I



Puji Lestari, S.K.M., M.PH.

NIP. 199107092019032014

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Walisongo

di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr:Wb

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan :

Nama : Nur Kiki Patmawati

NIM : 2007026084

Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Stres, dan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam sidang munaqosah.

Wassalamu 'alaikum Wr:Wb

Semarang, 28 Agustus 2024

Dosen Pembimbing II



Nur Hayati, S.Pd., M.Si.

NIP. 197711252009122001

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Stres, dan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan”. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang kami nantikan syafa’atnya di *yaumul akhir* kelak.

Selesainya skripsi hingga akhir ini tentunya bukan hanya dari kerja keras dan kesungguhan penulis saja, melainkan atas kontribusi dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Angga Hardiansyah, S.Gz., M.Si. selaku Ketua Program Studi Gizi sekaligus penguji I yang telah memberikan arahan dan masukan terhadap isi skripsi penulis agar menjadi lebih baik lagi.
4. Ibu Puji Lestari, S.KM., M.PH., selaku pembimbing I dan Ibu Nur Hayati, S.Pd., M.Si., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, nasehat, motivasi, serta arahan kepada penulis dengan penuh kesabaran dan kemurahan hati.
5. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi selaku dosen penguji II yang telah memberikan cara pandang baru bagi penulis terkait penelitian dan penulisan skripsi serta arahan dan juga kritik yang membangun.
6. Segenap dosen Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuan terkait gizi kepada penulis.
7. Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada kedua orang tua paling berjasa dalam hidup penulis. Ibunda tersayang, mamah Yayah Dariah yang selalu memberikan secara tulus doa, dukungan, motivasi, cinta dan kasih sayang serta semua pengorbanan baik

secara moral maupun material. Ayah tercinta, bapak Ikin Sodikin (Alm) yang meskipun sudah berada di Surga sejak penulis berusia 2,5 tahun tetapi sosoknya akan selalu menjadi panutan dan cinta pertama bagi penulis.

8. Kakak terhebat penulis, teh Tika Sartika dan teh Nia Kurniasih yang selalu menyemangati dan mendukung penulis untuk semakin termotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Segenap pengurus SMP Pondok Pesanten Binaul Ummah yang telah memberikan izin dan membantu dalam proses penelitian.
10. Sahabat terbaik penulis, Putri Ayu Nuramalia, Duski, Sekar Ajeng Pangestika, Dwi Margi Astuti, Nikmatul Luailiya dan Putri Aria yang telah kebersamai dan mewarnai hari-hari penulis.
11. Teman-teman kost penulis selama perkuliahan, Naila Rokhimatunnisa Almulyaman, Dewi Rahmawati Sahlah, Nur Asni Alvitasari, Alfini Puji Ratnasari, Zeyn Al Sofie, dan Mulia Lisa Ariani yang memberikan semangat dan dukungan terbaiknya.
12. Teman-teman KKN MIT ke-17 posko 07 Desa Rejosari, Kec. Karangawen-Demak, Esolina Afifah, Fina Dwi Aryanti, Hasna Nurfiani, Titin Komalasari, Muslimah Hasanah, Aji Masyaid, Scesya Candika Hakim, M. Raihan C.K, Eka Bima Christiani dan Nova Dwi Ardiansyah yang memberikan pengalaman dan warna dari setiap ceritanya.
13. Seluruh pihak lainnya yang tidak disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan yang sangat berharga kepada penulis.

Meski demikian, penulis menyadari bahwa tidak menutup kemungkinan masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis memohon maaf pada semua pihak yang merasa kurang berkenan. Penulis telah berusaha untuk melakukan yang terbaik dan mengerjakan dengan sungguh-sungguh. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan para pembacanya.

Semarang, 26 Agustus 2024

Nur Kiki Patmawati

NIM. 2007026084

MOTTO

“You Can Do Anything, Just Get Up and Do It, Follow Your Dream!”

“Man Jadda Wajada”

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah : 6)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori.....	7
1. Remaja.....	7
2. Kebiasaan Sarapan.....	8
3. Tingkat Stres.....	13
4. Status Gizi Remaja.....	17
5. Kebugaran Jasmani.....	21
6. Hubungan Antar Variabel.....	25
B. Kerangka Teori.....	28
C. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	35
D. Prosedur Penelitian.....	38
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan.....	55

BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
DAFTAR LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. <i>Blue Print Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)</i>	16
Tabel 3. Interpretasi Skor Stres <i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)</i>	17
Tabel 4. Klasifikasi Status Gizi (IMT/U)	19
Tabel 5. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Metode <i>Single Test</i>	23
Tabel 6. Definisi Operasional	36
Tabel 7. <i>Blue Print</i> Kuesioner Kebiasaan Sarapan.....	38
Tabel 8. <i>Blue Print</i> Kuesioner Tingkat Stres	39
Tabel 9. <i>Coding</i> Variabel Penelitian	45
Tabel 10. Interpretasi Hasil Uji Gamma	46
Tabel 11. Gambaran Umum Responden Penelitian.....	49
Tabel 12. Analisis Univariat Karakteristik Responden.....	50
Tabel 13. Analisis Bivariat Kebiasaan Sarapan dengan Kebugaran Jasmani	51
Tabel 14. Analisis Bivariat Tingkat Stres dengan Kebugaran Jasmani	51
Tabel 15. Analisis Bivariat Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani.....	52
Tabel 16. Hasil Uji Multikolinearitas	53
Tabel 17. Model Regresi Logistik	53
Tabel 18. Hasil Uji Kebaikan Model (<i>Goodness of Fit</i>).....	54
Tabel 19. Koefisien Determinasi Model.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	28
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	31
Gambar 3. Integrasi Respon Stres oleh Hipotalamus	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pernyataan Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	76
Lampiran 2. Lembar Assesmen Penelitian	77
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	83
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Penelitian	85
Lampiran 5. Data Hasil Penelitian	88
Lampiran 6. Data Kuesioner Kebiasaan Sarapan	92
Lampiran 7. Data Kuesioner Tingkat Stres	94
Lampiran 8. Hasil Uji Statistik	96
Lampiran 9. Kegiatan Wawancara	101
Lampiran 10. Siklus Menu Pondok Pesantren Binaul Ummah	104
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	106
Lampiran 12. Riwayat Hidup Penulis	109

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebihan. Kebugaran jasmani memiliki peranan penting yang berkaitan dengan performa, produktivitas, dan kualitas hidup seseorang terutama bagi usia sekolah dalam proses belajar dan masa depannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, tingkat stres dan status gizi terhadap kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan. Pengukuran kebiasaan sarapan dilakukan dengan kuesioner kebiasaan sarapan, tingkat stres menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*, status gizi berdasarkan IMT/U dan kebugaran jasmani melalui *single test*. Metode yang digunakan yaitu *cross sectional* dengan melibatkan sampel sebanyak 74 siswa yang dipilih secara *stratified random sampling*. Analisis statistik dilakukan melalui uji gamma dan regresi logistik ordinal pada program aplikasi SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan sarapan baik sebanyak 35 siswa (47,3%), stres normal yaitu 38 siswa (51,4%), status gizi baik sebanyak 47 siswa (63,5%) dan kebugaran jasmani kurang yaitu 39 siswa (52,7%). Berdasarkan hasil uji gamma menunjukkan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani ($p = 0,077$), ada hubungan tingkat stres dengan kebugaran jasmani ($p = 0,000$) dan ada hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani ($p = 0,003$). Status gizi merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada penelitian ini yaitu 4,51 kali.

Kata kunci : kebiasaan sarapan, kebugaran jasmani, status gizi, tingkat stres

ABSTRACT

Physical fitness is the ability of a person's body to be able to carry out daily activities without feeling excessively tired. Physical fitness has an important role related to a person's performance, productivity, and quality of life, especially for school age in the learning process and their future. This study aims to determine the relationship between breakfast habits, stress levels and nutritional status to the physical fitness of students at a junior high school based on the Binaul Ummah Islamic Boarding School in Kuningan Regency. Measurement of breakfast habits was carried out using a breakfast habits questionnaire, stress levels using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) questionnaire, nutritional status based on BMI/U and physical fitness through a single test. The method used was cross-sectional involving a sample of 74 students selected by stratified random sampling. Statistical analysis was carried out through the gamma test and ordinal logistic regression in the SPSS application program. The results showed that the majority of respondents had good breakfast habits as many as 35 students (47.3%), normal stress was 38 students (51.4%), good nutritional status was 47 students (63.5%) and poor physical fitness was 39 students (52.7%). Based on the results of the gamma test, there is no relationship between breakfast habits and physical fitness ($p = 0.077$), there is a relationship between stress levels and physical fitness ($p = 0.000$) and there is a relationship between nutritional status and physical fitness ($p = 0.003$). Nutritional status is the most influential factor on physical fitness in this study, namely 4.51 times.

Keywords: *breakfast habits, physical fitness, nutritional status, stress levels*

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama dan tanpa rasa lelah yang berlebih (Kemenkes, 2019). Kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek penting yang berhubungan erat dengan performa, produktivitas, dan kualitas hidup seseorang. Pada tingkat pendidikan menengah pertama, kebugaran jasmani menjadi faktor kunci dalam pembentukan pola hidup sehat serta perkembangan fisik dan mental siswa terlebih pada periode tersebut pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan cepat (Hamdanah & Surawan, 2022).

Menurut data *Sport Development Index* tahun 2022, kondisi kebugaran jasmani di Indonesia berdasarkan tingkat pendidikan SMP masih menjadi perhatian yang serius yakni sangat kurang sebesar 62%, kurang 23,8%, sedang 8,3% dan hanya 5% yang terkategori baik hingga unggul (Maksum *et al.*, 2023). Kebugaran jasmani yang baik diperlukan oleh setiap individu diberbagai kalangan usia terutama pada usia sekolah. Kebugaran jasmani pada usia sekolah berperan penting agar dapat mengikuti segala kegiatan dengan tanpa merasa kelelahan yang serius. Selain itu, baiknya kebugaran jasmani juga dapat berperan meningkatkan daya konsentrasi dalam menerima pelajaran yang diberikan sehingga dapat meningkatkan juga prestasi belajar anak (Kemenkes, 2019).

Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh asupan nutrisi harian setiap individu salah satunya yaitu kebiasaan sarapan. Sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman yang dilaksanakan antara bangun pagi sampai jam 9 dan menyumbang hampir 25-30% dari total kebutuhan zat gizi dalam satu harinya (Kemenkes, 2014). Membiasakan sarapan adalah salah satu perilaku yang penting sebagai upaya menciptakan pola hidup sehat, aktif dan produktif sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Akan tetapi pada

praktiknya, masih banyak individu terutama anak usia sekolah dan remaja yang belum terbiasa melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah yaitu sebanyak 26.1% (Riskesdas, 2018).

Penelitian terdahulu Rosario *et al.*, (2019) menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani yakni sebanyak 26 dari 30 siswa (86,7%) berkebugaran jasmani cukup dengan terbiasa sarapan. Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfah & Fransiske (2022) yang menyatakan bahwa sebanyak 32 dari 50 orang (82,1%) mempunyai tingkat kebugaran yang baik dengan kebiasaan rutin melakukan sarapan. Seseorang yang jarang melakukan sarapan dapat meningkatkan risiko mengalami obesitas dan aterosklerosis yang memicu terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti jantung, hipertensi, dislipidemia, stroke hingga kematian (Rong *et al.*, 2019).

Selain kebiasaan sarapan, tingkat stres juga dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran seseorang. Stres merupakan suatu kondisi emosional akan ketidakmampuan dalam menghadapi ancaman baik dari segi mental, fisik, emosi maupun spiritual. Stres tersebut dapat dipicu oleh adanya stressor dari dalam diri sendiri atau lingkungan. Penelitian Moonti *et al.*,(2023) menunjukkan bahwa sebanyak 12 dari 32 responden (37,5%) mempunyai tubuh yang bugar dengan kategori tingkat stres ringan. Ketidaksiapan secara mental seseorang untuk melakukan adaptasi diri terhadap pemicu stres dapat menyebabkan stres baik secara fisik maupun psikisnya (Asmarani & Mayasari, 2023).

Status gizi merupakan faktor lain yang dapat memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang. Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi menurut IMT/U pada remaja berusia 13-15 tahun di wilayah Kabupaten Kuningan yaitu sangat kurus sebesar 4,65%, kurus 4,35%, gemuk 9,9%, obesitas 6,23 dan normal 74,87% (Kemenkes, 2018). Status gizi yang baik mempunyai peranan penting dalam memastikan tubuh memperoleh kecukupan nutrisi untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alamsah (2022) menyatakan bahwa status gizi berkorelasi negatif. Akan tetapi, Munawaroh (2022) menghasilkan

penelitian yang berbeda yaitu status gizi dengan tingkat kebugaran seseorang tidak mempunyai hubungan yang signifikan. Kedua penelitian tersebut memiliki hasil yang berbeda sehingga menarik peneliti untuk melakukan penelitian kembali untuk dapat memperkuat penelitian sebelumnya yang telah dilakukan.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah yang berada di Kabupaten Kuningan merupakan sebuah lembaga yang menyelenggarakan dua macam pendidikan dengan kurikulum berbeda yaitu pendidikan formal yang menginduk ke dinas dengan penerapan kurikulum merdeka dan pendidikan non formal dengan kurikulum kepesantrenan khas Binaul Ummah. Setiap harinya siswa juga dipadatkan dengan kegiatan yang dimulai dari pukul 03.00 WIB hingga pukul 22.00 WIB. Sementara itu, SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah juga melakukan penyelenggaraan makanan setiap harinya secara terpusat dan terjadwal salah satunya yaitu pelaksanaan sarapan.

Berdasarkan studi pendahuluan, sebanyak 7 dari 15 siswa (46%) seringkali melewatkan sarapan dengan alasan tidak nafsu makan dan keterbatasan waktu. Siswa juga mengeluhkan perasaan stres ketika banyak tugas yang harus dikerjakan. Selain itu, adanya perubahan lingkungan dan hubungan yang kurang baik dalam pertemanan pun seringkali mengganggu pikiran siswa. Adapun 8 dari 15 siswa (53%) mempunyai status gizi lebih bahkan 3 diantaranya obesitas. Kegiatan olahraga yang rutin hanya dilakukan pada jam kelas olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler bagi yang mengikutinya. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Stres, dan Status Gizi terhadap Kebugaran Siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan. Hal ini juga dikarenakan masih sedikit penelitian yang dilakukan pada tingkat SMP berbasis pondok pesantren dan kebugaran jasmani memiliki peranan yang penting bagi usia sekolah dalam proses belajar dan masa depannya sehingga perlu diperhatikan.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimanakah hubungan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan?
2. Bagaimanakah hubungan tingkat stres dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan?
3. Bagaimanakah hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan?
4. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan, tingkat stres dan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Mengidentifikasi hubungan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.
2. Mengidentifikasi hubungan tingkat stres dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.
3. Mengidentifikasi hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Kabupaten Kuningan.
4. Mengidentifikasi hubungan kebiasaan sarapan, tingkat stres dan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan?

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan manfaat untuk memperluas pengetahuan tentang hubungan kebiasaan sarapan, tingkat stres dan status gizi dengan kebugaran jasmani khususnya pada anak usia sekolah menengah pertama.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, diharapkan hasil penelitian dapat menjadi wawasan baru dan menjadi sumber referensi peneliti lain yang berkaitan dengan

kebugaran jasmani pada usia sekolah terutama tingkat sekolah menengah pertama.

- b. Bagi institusi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran terkait kebiasaan sarapan, tingkat stres, status gizi dan kebugaran jasmani pada siswa serta menjadi dasar pertimbangan dalam merencanakan program kesehatan di sekolah.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1	Sarah Ulfah Mahacilia-wati dan Sintha Fransiske	Hubungan Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Remaja	<i>Cross-sectional</i>	Variabel bebas Kebiasaan sarapan, konsumsi suplemen dan status gizi Variabel terikat Tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di Sekolah Sepakbola ASTAM Tangerang Selatan	a. Terdapat hubungan kebiasaan sarapan ($p=0.023$) dan status gizi ($p=0.040$) dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di Sekolah Sepakbola ASTAM Tangerang Selatan b. Tidak terdapat hubungan konsumsi suplemen ($p=0.107$) dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di Sekolah Sepakbola ASTAM Tangerang Selatan
2	Austin Cindy Pratiwi, Sapta Kunta Purnama, Hanik Liskustya wati, Slamet Riyadi	Hubungan Aktivitas Olahraga, Kualitas Tidur, Tingkat Stres Terhadap Kebugaran Jasmani Santriwati PPMI Assalaam Sukoharjo	<i>Cross-sectional</i>	Variabel bebas Aktivitas olahraga, kualitas tidur, tingkat stres Variabel terikat Kebugaran jasmani pada santriwati PPMI Assalaam Sukoharjo.	Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga, kualitas tidur, tingkat stres dengan kebugaran jasmani pada santriwati PPMI Assalaam Sukoharjo ($p = 0,000 < 0,05$)

No	Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
3	Meisya Ainun Munawaroh	Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman	<i>Cross-sectional</i>	Variabel bebas Aktivitas fisik dan status gizi Variabel terikat Tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman	Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ($p=0,107$) dan status gizi ($p=0,262$) dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman
4	Winda Maulida, Putri Sahara Harahap, Ahmad Husaini	Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022	<i>Cross-sectional</i>	Variabel bebas Aktivitas fisik, Status gizi, kualitas tidur Variabel terikat Tingkat kebugaran jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022	a. Ada hubungan aktivitas fisik ($p=0,000$) dan status gizi ($p=0,000$) dengan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022 b. Tidak ada hubungan antara kualitas tidur ($p=0,557$) dengan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022

Penelitian yang akan dilakukan yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Stres, dan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan” memiliki perbedaan dari beberapa penelitian terdahulu yang sudah dilakukan. Perbedaan tersebut antara lain yaitu terkait variabel yang digunakan, waktu dan tempat penelitian. Pada penelitian ini menggunakan tiga variabel bebas yaitu kebiasaan sarapan, tingkat stres dan status gizi dengan kebugaran jasmani sebagai variabel terikat. Sedangkan penelitian terdahulu hanya menggunakan satu atau lebih dari variabel yang digabungkan dengan variabel bebas lainnya. Selain itu yang membedakan juga yaitu waktu dan tempat penelitian yang dilaksanakan di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan yang memadukan dua macam pendidikan yaitu formal yang menginduk ke dinas pendidikan dan non formal melalui kegiatan kepesantrenan sehingga penelitian yang serupa hingga saat ini belum pernah dilaksanakan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. LANDASAN TEORI

1. REMAJA

a. Definisi Remaja

Masa remaja berasal dari kata latin yaitu *adolescence* yang berarti pertumbuhan (Hamdanah & Surawan, 2022). Menurut Papalia dan Olds, remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanan ke masa dewasa, dimulai usia 12 atau 13 tahun dan berlanjut hingga akhir belasan tahun atau awal 20-an. Adapun masa remaja terdiri dari tiga yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja tengah (15-18 tahun) dan masa remaja akhir (19-22 tahun) (Ahjuri, 2019).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah tingkatan pendidikan formal setelah Sekolah Dasar (SD). Siswa sekolah menengah pertama pada umumnya berusia antara 12 hingga 15 tahun yang termasuk ke dalam kategori remaja, Pada periode ini terjadi proses peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, fisiologis, psikologis dan sosial yang sangat cepat (Hamdanah & Surawan, 2022).

b. Karakteristik Remaja

Pada remaja, perubahan pertumbuhan dan perkembangan banyak terjadi baik secara biologis, fisiologis, psikologis dan sosial yang menjadi karakteristiknya. Perubahan tersebut disertai kematangan seksual internal maupun eksternal yang dapat menimbulkan konsekuensi pada kesehatan. Perubahan internal terjadi seperti pada sistem peredaran darah yaitu jantung yang beratnya dua belas kali lebih berat dibandingkan waktu lahir dan meningkatnya kapasitas paru-paru pada sistem pernafasan remaja. Sedangkan secara eksternal, perubahan terjadi seperti pada tinggi badan, berat badan dan proporsi tubuh (Hartini, 2017).

Selain itu, perubahan emosional pada masa remaja yang meningkat secara cepat juga dapat mempengaruhi aktivitas remaja yang kemudian berdampak pada kebugaran jasmani. Hal ini terjadi akibat adanya perubahan fisik terutama hormon dan kondisi sosial di lingkungan sekitar yang menuntut remaja agar lebih mandiri serta bertanggung jawab daripada masa sebelumnya sehingga pada masa ini juga sering dikenal dengan masa badai dan topan (*storm & stress*). Menurut Biehler terdapat ciri-ciri emosional yang terjadi pada remaja antara lain yaitu kecenderungan menjadi pemurung dan tidak dapat diprediksi, berperilaku kasar untuk menyembunyikan kekurangan terutama rasa percaya diri serta berpotensi untuk marah yang hebat (Februhartanty *et al.*, 2019).

2. KEBIASAAN SARAPAN

a. Definisi Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan terdiri dari kata kebiasaan dan sarapan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2016) kebiasaan adalah sesuatu yang biasa dilakukan atau suatu pola reaksi seseorang terhadap suatu keadaan tertentu yang diulang-ulang terhadap hal yang sama. Dalam Permenkes No. 41 Tahun 2014 disebutkan bahwa sarapan itu sendiri merupakan kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman yang dilakukan antara bangun tidur hingga pukul 9 pagi untuk memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian sebagai upaya mewujudkan hidup yang sehat, aktif dan produktif (Kemenkes, 2014). Kebiasaan sarapan didefinisikan sebagai suatu kegiatan mengonsumsi makanan yang rutin dilakukan setiap pagi hari sebelum melakukan aktivitas (Wiarso, 2013). Adapun kebiasaan sarapan terdiri dari enam indikator yaitu frekuensi sarapan pagi, pelaksanaan sarapan, waktu sarapan, ketersediaan sarapan, pemilihan makanan dan keragaman makanan (Zebua, 2021).

b. Dampak Kebiasaan Sarapan

Sarapan merupakan salah satu kegiatan yang berfungsi sebagai sumber energi dan pemenuhan zat gizi harian untuk aktivitas fisik yang optimal setelah bangun tidur. Sarapan juga memegang peranan penting dalam menjaga status gizi dan kebugaran jasmani seseorang (Choiriyah *et al.*, 2021). Dalam penelitian Zahrah *et al.*, (2022) menyatakan bahwa kebiasaan sarapan juga dapat meningkatkan motivasi untuk aktif dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, bagi usia pelajar kebiasaan sarapan berperan untuk menambah daya konsentrasi belajar sehingga dapat meningkatkan juga prestasi akademik siswa (Octaviani *et al.*, 2020).

Sarapan mempunyai berbagai dampak positif, tetapi pada praktiknya masih banyak individu terutama siswa yang belum terbiasa melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Kebiasaan melewatkan sarapan dapat menjadikan siswa menjadi lemas dan tidak bertenaga dalam menjalankan aktivitas (Cindy *et al.*, 2023). Tidak hanya itu, kebiasaan melewatkan sarapan dalam jangka panjang dapat memicu terjadinya obesitas dan penyakit kardiovaskuler hingga kematian. Menurut hasil penelitian Rong *et al.*, (2019) seseorang yang tidak pernah sarapan mempunyai risiko 1,87 kali lebih tinggi mengalami kematian akibat penyakit kardiovaskuler dibandingkan dengan mereka yang rutin melakukan sarapan.

Membiasakan sarapan juga merupakan salah satu sikap meneladani firman Allah SWT dalam Q.S Al-Baqarah ayat 172 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah” (Q.S Al-Baqarah : 172)

Berdasarkan ayat di atas, Allah telah memerintahkan hamba-Nya untuk memakan rezeki yang baik dan suci serta memerintahkannya untuk senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Dalam tafsir Al-Misbah disebutkan bahwa kata makan dalam ayat tersebut menunjukkan salah satu kebutuhan jasmani pokok manusia yaitu makan makanan yang baik, halal dan bergizi untuk mendukung aktivitasnya. Tanpa makan, manusia akan lemah dan tidak dapat melakukan aktivitas (Shihab, 2002). Adapun ungkapan rasa syukur kepada Allah SWT atas karunia nikmat-Nya merupakan bentuk memberi makan kepada rohani kita. Menurut Az-Zuhaili (2016) dalam tafsirnya yaitu Al-Munir, Rasulullah mengonsumsi makanan dari apa yang tersedia dihadapannya baik makanan yang paling enak seperti daging ataupun makanan yang paling sederhana seperti roti gandum dengan garam, minyak, atau cuka. Dalam tafsir juga 'Aisyah RA mengatakan bahwa Rasulullah SAW lebih memerhatikan minuman daripada makanan dengan minuman yang paling disukai yaitu minuman manis dan dingin.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan

Sarapan adalah salah satu kegiatan terpenting yang harus dilakukan pada pagi hari sebelum beraktivitas. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan seseorang antara lain :

1) Pengetahuan

Pengetahuan terkait gizi dan manfaat sarapan bagi tubuh merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku kebiasaan sarapan. Seseorang yang baik pengetahuannya akan terdorong untuk melakukan sarapan secara teratur dan cenderung memilih makanan yang nilai gizinya tinggi untuk dikonsumsi (Noviyanti & Kusudaryanti, 2018).

2) Waktu

Waktu menjadi faktor yang banyak mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Adanya waktu yang terbatas akibat

jarak antara sekolah dengan rumah cukup jauh ataupun bangun tidur yang terlambat menjadikan anak terburu dan tidak sempat melakukan sarapan. Menurut Amalia & Adriani (2019) anak yang tidak sempat melakukan sarapan cenderung akan teralihkan dengan membeli jajanan yang ada di sekolah ketika sebelum masuk ke dalam kelas atau waktu istirahat sehingga dapat mempengaruhi jadwal makan berikutnya serta kecukupan asupan zat gizi harian.

3) Ketersediaan Sarapan

Ketersediaan sarapan di pagi hari merupakan faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi kebiasaan sarapan. Orang tua terutama ibu cenderung berperan penting dalam menyiapkan menu makanan yang sehat dan bergizi untuk keluarga di pagi hari sebelum anak berangkat ke sekolah. Akan tetapi, masih terdapat orang tua yang tidak sempat menyiapkan sarapan dikarenakan orang tua bekerja. Menurut Noviyanti & Kusudaryanti (2018) anak belum terbiasa sarapan karena ibu yang bekerja cenderung mempunyai waktu yang lebih sedikit untuk menyiapkan sarapan dibandingkan ibu yang tidak bekerja. Penelitian terdahulu juga menyatakan bahwa sarapan yang tidak tersedia di rumah dapat disebabkan oleh kurangnya sumber daya pendapatan orang tua. Semakin tinggi tingkat pendapatan orang tua maka semakin baik kesediaan bahan pangan di rumah (Octaviani *et al.*, 2020).

4) Jenis Menu Sarapan

Jenis menu sarapan yang tepat adalah mengacu pada pedoman gizi seimbang yaitu pangan yang beranekaragam meliputi makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan dan sayuran. Kualitas sarapan yang kurang baik dan adanya pengulangan jenis menu, rasa yang kurang enak serta penampilan yang kurang menarik dapat mengurangi asupan makan seseorang (Choiriyah *et al.*, 2021).

5) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor lain yang dapat memengaruhi kebiasaan sarapan. Penelitian Koca *et al.*, (2017) menunjukkan hasil bahwa anak laki-laki memiliki kebiasaan sarapan yang lebih rutin dibandingkan dengan anak perempuan. Hal ini karena anak perempuan seringkali memiliki kekhawatiran terhadap berat badan sehingga melewatkan sarapan untuk mengontrol dan mencegah terjadinya kenaikan berat badan.

d. Pengukuran Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan sarapan dapat diukur menggunakan instrument berupa kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Tipe pertanyaan tersebut dapat berupa pertanyaan terbuka atau tertutup (Masturoh & Nauri, 2018). Dalam penelitian Zebua (2021), kuesioner kebiasaan sarapan terdiri dari 6 pertanyaan yang meliputi 6 indikator yaitu frekuensi sarapan, pelaksanaan sarapan, waktu sarapan, ketersediaan sarapan, pemilihan makanan dan keragaman makanan. Setiap pertanyaan disajikan dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert yaitu a = 3, b = 2 dan c = 1 sehingga nilai tertinggi yang diperoleh yaitu 18 dan terendah 6. Skala likert merupakan skala yang dapat digunakan dalam penelitian untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok orang terhadap suatu gejala atau fenomena (Masturoh & Nauri, 2018).

Adapun sistem penilaian yang digunakan untuk interval skor kebiasaan sarapan yaitu :

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}}{\text{Banyaknya kelas}}$$

$$P = \frac{18 - 6}{3}$$

$$P = 4$$

Berdasarkan rumus tersebut maka skor kebiasaan sarapan dikategorikan sebagai berikut :

- 1) Baik (14-18)
- 2) Cukup (10-13)
- 3) Kurang (6-9)

3. TINGKAT STRES

a. Definisi Tingkat Stres

Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya kondisi stres yang dialami seseorang (Sitinjak, 2021). Adapun menurut Hidayati & Harsono (2021) stres merupakan reaksi seseorang terhadap situasi yang berubah atau mengancam. Dalam definisi lain, stres merupakan reaksi tubuh seseorang yang tidak mampu menghadapi dan mengatasi ancaman secara mental, fisik, emosional dan spiritual yang pada suatu saat dapat berpengaruh terhadap kesehatan (Indira, 2018). Setiap orang tidak menutup kemungkinan untuk mempunyai pengalaman terhadap kondisi stres yang pernah dialaminya dengan batasan penyebab stres yang berbeda sesuai situasi dan kondisinya. Stres tersebut menjadikan seseorang berpikir dan berusaha untuk memecahkan permasalahan tersebut sebagai bentuk penyesuaian diri agar dapat bertahan hidup (Sitinjak, 2021).

b. Tingkatan Stres

Kondisi stres seseorang dapat diklasifikasikan menjadi stres dengan tingkat normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat.

1) Stres normal

Stres normal merupakan perasaan stres yang secara alamiah ada dalam diri kehidupan seseorang. Tingkatan stres ini dapat terjadi ketika situasi seperti kelelahan, menyelesaikan tugas atau takut gagal dalam ujian.

2) Stres ringan

Stres ringan merupakan tingkatan stres yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari seperti lupa, mendapat kritikan atau

mengalami kemacetan. Kondisi ini dapat berakhir dan pulih kembali dalam hitungan menit atau jam sehingga tidak akan mengganggu fisiologis seseorang bahkan menimbulkan penyakit terkecuali jika dihadapi secara terus-menerus (Nurfallah & Aliza, 2022).

3) Stres sedang

Stres tingkat sedang adalah kondisi stres yang terjadi dengan rentang waktu yang lebih lama daripada stres ringan yaitu dalam hitungan jam bahkan sampai beberapa hari dan dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Secara psikologis, kondisi stres sedang ini menyebabkan seseorang merasa cemas, mudah tersinggung, mudah marah, tidak sabar, sulit istirahat, kelelahan dan emosi yang meningkat. Sedangkan dari segi tingkah laku dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, daya ingat dan kekuatan fisik, untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Arifiani, 2023).

4) Stres berat

Stres dengan tingkat berat yaitu stres yang bersifat parah dan terjadi dalam hitungan minggu. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan pada pencernaan, peningkatan tekanan darah, penyempitan pembuluh darah dan percepatan pernapasan (Kemenkes, 2018b). Semakin sering dan lama situasi stres yang terjadi, semakin tinggi pula risiko terhadap kesehatannya (Iqbal, 2018).

5) Stres sangat berat

Stres sangat berat merupakan stres yang terjadi dalam waktu bulanan bahkan tahunan. Seseorang dengan tingkat stres sangat berat cenderung akan merasa hidupnya sia-sia, cenderung pasrah dan tidak memiliki motivasi untuk hidup serta menimbulkan gejala kronis lainnya.

c. Faktor Penyebab Stres

Kondisi stres seseorang dapat dipengaruhi oleh adanya faktor yang menjadi sumber penyebab stres yang disebut dengan stresor

(Indira, 2018). Stres terjadi ketika suatu stressor tersebut dianggap sebagai ancaman yang menekan sehingga menyebabkan reaksi stres. Menurut Aryani (2016) dalam bukunya menjelaskan bahwa stres pada remaja terbagi menjadi dua macam yaitu :

1) Stressor Internal

Stressor internal merupakan stres yang bersumber dari dalam diri seseorang seperti perasaan frustrasi, adanya konflik, tekanan dan *self imposed* yang membebankan dirinya sendiri. Pada dasarnya, ambang batas stressor setiap orang akan berbeda-beda (Arifiyani, 2023). Kondisi tersebut dapat dialami dalam diri yang didasari oleh persepsi dalam menghadapi situasi dan kondisi yang ada sehingga stressor bagi seseorang belum tentu menjadi stressor bagi orang lain (Asmarani & Mayasari, 2023).

2) Stressor Eksternal

Faktor yang menjadi stressor eksternal pada kalangan remaja dapat berasal dari keluarga, sekolah dan lingkungan sosialnya. Berbagai situasi yang terjadi pada keluarga seperti sering bertengkarnya orang tua bahkan bercerai dapat menimbulkan stres bagi anak. Faktor stres juga berkaitan dengan sekolah seperti tuntutan tugas yang diberikan, metode pengajaran guru serta pembagian waktu belajar dan ujian siswa. Adapun berdasarkan penelitian Asmarani *et al.*, (2023) stressor utama yang sering terjadi pada kalangan siswa yang berada di pondok pesantren yaitu adaptasi diri terhadap perubahan kondisi lingkungan yang ditempatinya sehingga apabila siswa yang tidak siap secara mental dapat menyebabkan stres baik secara fisik maupun psikisnya.

d. Dampak Stres

Kondisi stres mempunyai dampak yang apabila tidak dapat dikontrol maka akan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan psikisnya (Arta & Fithroni, 2021). Hal ini dikarenakan dalam proses metabolismenya, stres berhubungan erat dengan peningkatan produksi

hormon epinefrin dan kortisol sebagai hormon stres. Pada saat kondisi stres, hormon-hormon tersebut akan meningkat dan saraf simpatis terpengaruhi sehingga memicu timbul masalah kesehatan lainnya seperti meningkatnya tekanan darah dan ketegangan otot. Kondisi stres pada pelajar seringkali menyebabkan rasa lelah, kesulitan tidur, makan berlebihan, sakit otot, kepala, bahu dan leher serta terjadinya perubahan emosi (Cindy *et al.*, 2023). Seseorang dengan tingkat stres yang tinggi juga dapat mengakibatkan pada penurunan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmaninya (Arta & Fithroni, 2021).

e. Pengukuran Tingkat stres dengan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*

Pengukuran tingkat stres seseorang dapat dilakukan salah satunya dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*. Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)* merupakan salah satu instrument terstandar dengan struktur multidimensi untuk mengukur depresi, kecemasan dan stres yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995 (Hakim & Aristawati, 2023). Kuesioner ini terdiri dari 21 pertanyaan yang dibagi menjadi 3 dimensi yaitu depresi, kecemasan dan stres sehingga dalam setiap dimensi terdiri dari 7 pertanyaan. Pilihan jawaban disajikan dalam 4 skala likert dengan bobot skor meliputi 0 (tidak pernah), 1 (kadang-kadang), 2 (sering), 3 (sering sekali) (Henry & Crawford, 2005). Instrument *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)* telah tervalidasi dan teruji reliabilitas konstruk yakni 0,88 untuk dimensi depresi 0,86 untuk dimensi kecemasan, dan 0,77 untuk dimensi stres (Hakim & Aristawati, 2023).

Tabel 2. *Blue Print Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*

Dimensi	Nomor Soal	Jumlah
Depresi	3, 5, 10,13, 16, 17, 21	7
Kecemasan	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20	7
Stres	1, 6, 8, 11, 12, 1, 4, 18	7

Sumber : (Henry & Crawford, 2005)

Tingkat stres seseorang diperoleh dari total skor akhir penilaian dari masing-masing pertanyaan pada dimensi stres instrument *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)* dengan interpretasi kategori tingkat stres sebagai berikut :

Tabel 3. Interpretasi Skor Stres *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*

No	Skor Akhir	Kategori Tingkat Stres
1	0 – 7	Normal
2	8 – 9	Ringan
3	10 – 12	Sedang
4	13-16	Berat
5	>17	Sangat berat

Sumber : (Henry & Crawford, 2005)

4. STATUS GIZI REMAJA

a. Definisi Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan zat gizi untuk proses metabolisme tubuh (Harjatmo *et al.*, 2017). Dalam definisi lain, status gizi merupakan perwujudan dari kondisi keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2016). Status gizi seseorang bergantung pada asupan makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Adapun kebutuhan zat gizi akan berbeda setiap orangnya yang dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, berat badan dan tinggi badan (Harjatmo *et al.*, 2017).

b. Penilaian Status Gizi dengan Antropometri

Antropometri merupakan suatu metode penentuan status gizi dengan cara mengukur tubuh atau bagian tubuh manusia (Harjatmo *et al.*, 2017). Hal ini sebagaimana makna antropometri yang terdiri dari kata *anthropos* (tubuh) dan *metros* (ukuran). Konsep dasar antropometri yaitu pengukuran dimensi dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi dengan parameter yang sering digunakan antara lain berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas

(LiLA) dan tebal lemak di bawah kulit. Pertumbuhan tubuh akan mempengaruhi perubahan ukuran fisik diantaranya yaitu penambahan ukuran berat dan tinggi badan (Harjatmo *et al.*, 2017).

Pada usia remaja, Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) digunakan untuk menentukan status gizi. Menurut Kemenkes (2020) penilaian status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) adalah metode penilaian status gizi yang dapat digunakan untuk anak usia 5 sampai 18 tahun melalui perbandingan antara nilai IMT anak dengan standar IMT berdasarkan usia anak tersebut. Adapun Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung berdasarkan pengukuran antropometri yaitu pengukuran berat badan yang dibandingkan dengan tinggi badan dalam meter kuadrat (Supariasa, 2016).

Berat badan dijadikan sebagai parameter antropometri karena dapat memberikan gambaran jumlah lemak, protein, air dan mineral pada tubuh seseorang (Harjatmo *et al.*, 2017). Selain itu, berat badan juga mudah berubah dalam waktu yang relatif cepat sehingga dapat mencerminkan status gizi masa sekarang. Adapun berat badan tersebut diukur menggunakan alat timbang seperti timbangan injak digital atau *bathroom scale* (timbangan kamar mandi). Sedangkan pengukuran antropometri pada tinggi badan dilakukan untuk menilai pertumbuhan panjang atau tinggi badan yang merupakan parameter antropometri pertumbuhan linear (Harjatmo *et al.*, 2017). Pengukuran ini dilakukan dengan alat ukur tinggi badan microtoise atau stadiometer.

c. **Kategori Status Gizi Remaja**

Status gizi pada remaja yang dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) terdiri dari 4 kategori yaitu status gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas (Kemenkes, 2020). Kategori ini diperoleh dari hasil perhitungan nilai Z-score yakni perbandingan antara nilai IMT individu dengan standar IMT berdasarkan usia tersebut. Dalam Supariasa (2016), nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) suatu individu dihitung menggunakan rumus berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Untuk menghitung nilai Z-score, nilai IMT individu yang diperoleh kemudian dibandingkan dengan umur sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak (Kemenkes, 2020) dengan rumus perhitungan Z-Score yaitu :

$$Z - \text{Score} = \frac{\text{Nilai Individu Subjek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Adapun hasil yang diperoleh diinterpretasikan sebagai berikut sesuai Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak :

Tabel 4. Klasifikasi Status Gizi (IMT/U)

Indeks	Kategori	Ambang Batas (Z-Score)
IMT/U (anak usia 5-18 tahun)	Gizi kurang	-3 SD sampai <-2SD
	Gizi baik	-2 SD sampai +1 SD
	Gizi lebih	+1 SD sampai +2SD
	Obesitas	> +2 SD

Sumber : Kemenkes, 2020

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Berbagai masalah gizi terutama gizi kurang dan gizi lebih rentan terjadi pada masa remaja yang dapat berdampak negatif pada kesehatannya. Menurut Supariasa (2016) keadaan gizi seseorang dapat dipengaruhi antara lain yaitu :

1) Asupan makan

Secara umum, masalah gizi dipengaruhi oleh adanya asupan makan yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh. Pada remaja masalah gizi kurang dipengaruhi oleh tidak teraturnya kebiasaan makan, perubahan psikososial dan tingginya kebutuhan gizi akibat pertumbuhan yang berkembang pesat (Rahayu & Fitriana, 2020).

2) Penyakit infeksi

Seseorang yang terkena penyakit infeksi akan mengalami gangguan proses penggunaan zat gizi akibat aktivitas bakteri atau virus yang ada pada tubuhnya. Penderita penyakit infeksi cenderung akan memiliki status gizi yang rendah atau di bawah normal akibat nafsu makan yang menurun atau peningkatan kebutuhan zat gizi oleh adanya penyakit (Anggraini, 2017).

3) Genetik

Faktor genetik atau keturunan merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi. Seseorang yang berasal dari keluarga yang obesitas, akan berisiko mengalami obesitas sebesar 2-8 kali lebih besar dibandingkan dengan keluarga yang tidak obesitas (Hanani *et al.*, 2021)

4) Aktivitas fisik

Pada dasarnya, asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh akan digunakan dalam pembentukan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi risiko terhadap penyakit degeneratif dan memberi efek positif terhadap kelebihan berat badan serta dapat meningkatkan produktivitas kerja (Munawaroh, 2022).

5) *Hygiene* dan sanitasi

Kondisi *hygiene* dan sanitasi yang kurang mendukung akan menimbulkan permasalahan berbagai penyakit infeksi yang dapat mempengaruhi status gizi. Faktor lingkungan yang mempengaruhinya antara lain ketersediaan air bersih, ada tidaknya jamban, kondisi rumah, jenis lantai rumah, kebersihan peralatan makan dan ketersediaan saluran pembuangan air limbah (Supariasa, 2016).

5. KEBUGARAN JASMANI

a. Definisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menurut Panggraita *et al.*, (2021) adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas harian tanpa merasa kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lainnya. Dalam definisi lain, kebugaran jasmani merupakan tubuh yang mampu melakukan penyesuaian terhadap beban yang diterimanya dari aktivitas harian tanpa merasakan lelah yang berlebihan (Rosario *et al.*, 2019). Jasmani yang bugar menjadikan individu semangat dan kuat melaksanakan semua aktivitas sehari-hari dan tubuhnya akan kembali pulih sepenuhnya sebelum melakukan aktivitas yang sama keesokan harinya.

b. Dampak Kebugaran Jasmani

Tingkat kebugaran jasmani sangat menentukan kemampuan tubuh seseorang dalam melaksanakan kegiatan harian. Semakin baik tingkatan kebugaran jasmani maka semakin baik pula kemampuan kerja fisiknya (Iswanto, 2018). Kebugaran jasmani pada usia sekolah dapat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan belajar serta aktivitas fisik menjadi lebih baik (Nisa & Fitriani, 2020). Latihan kebugaran jasmani yang teratur juga memberikan manfaat fisik dan psikologis seperti menstabilkan tekanan darah, memperkuat sistem imun tubuh, menjaga berat badan dan mencegah obesitas (Arta & Fithroni, 2021). Adapun Iswanto (2018) menambahkan bahwa manfaat lainnya yaitu memperkuat otot jantung, membantu mengendalikan stres, meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi, mengontrol kecemasan dan depresi serta meningkatnya prestasi belajar.

Tubuh seseorang yang kuat tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga lebih dicintai Allah SWT dibandingkan tubuh orang yang lemah (Maesaroh, 2017). Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah SAW dalam hadistnya yang diriwayatkan Abu Hurairah ra berbunyi :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: **الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ** (رواه مسلم)

“Dari Abu Hurairah berkata, Rasulullah saw bersabda Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah SWT daripada Mukmin yang lemah, tetapi dalam diri kedua mereka ada kebaikan. Berusahalah kamu terhadap apa yang bermanfaat bagimu dan minta tolonglah kepada Allah. Dan janganlah kamu lemah. Apabila musibah menimpamu, maka janganlah berkata ‘seandainya’ aku melakukan begini dan begitu, tetapi katakanlah bahwa sesuatu itu atas kekuasaan dan kehendak-Nya, karena sesungguhnya kata ‘seandainya’ merupakan pintu masuk pekerjaan syaitan (HR. Muslim).”

c. Pengukuran Kebugaran Jasmani dengan Metode *Single Test*

Kebugaran jasmani ditentukan oleh unsur terpenting yang dapat dilihat dari daya tahan *cardiorespirasi* atau *cardiovascular* (Sudiana, 2014). *Single test* merupakan pengukuran kebugaran jasmani melalui daya tahan jantung, paru-paru dan peredaran darah. Test ini dilakukan dengan melakukan tes lari jarak menengah sesuai dengan usia dan jenis kelamin yaitu anak berusia 10 hingga 12 tahun diuji untuk lari sejauh 1000 meter dan anak berusia 13 hingga 19 tahun sejauh 1600 meter baik putra maupun putri (Kemenkes, 2019). *Single test* dilakukan sesuai dengan langkah-langkah berikut :

- 1) Responden berdiri tepat pada garis “*start*” yang telah ditentukan.
- 2) Responden mengambil posisi sikap awal berdiri dan siap untuk lari ketika instruksi “siap” diberikan.
- 3) Setelah aba-aba “ya” responden berlari sejauh 1600 meter atau sampai garis finish. Saat aba-aba ini juga pengukuran waktu dimulai.
- 4) Ketika responden tepat melewati garis “*finish*”, pengukuran waktu diberhentikan.

5) Waktu yang tempuh responden dalam hitungan menit dan detik kemudian dicatat dan klasifikasikan berdasarkan tingkat kebugaran jasmani.

Adapun tabel acuan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani berdasarkan pengukuran menggunakan metode *single test* adalah sebagai berikut.

Tabel 5. Klasifikasi Kebugaran Jasmani Metode *Single Test*

Usia (tahun)	Klasifikasi				
	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Putra					
13	≤ 7'23"	7'24" – 8'40"	8'41" – 9'58"	9'59" – 11'15"	≥ 11'16"
14	≤ 7'06"	7'07" – 8'14"	8'15" – 9'21"	9'22" – 10'28"	≥ 10'29"
15	≤ 6'32"	6'33" – 7'46"	7'47" – 9'01"	9'01" – 10'16"	≥ 10'17"
16	≤ 6'31"	6'32" – 7'43"	7'44" – 8'55"	8'56" – 10'06"	≥ 10'07"
17	≤ 6'28"	6'29" – 7'40"	7'41" – 8'52"	8'53" – 10'04"	≥ 10'05"
18	≤ 6'27"	6'28" – 7'27"	7'28" – 8'56"	8'57" – 9'25"	≥ 9'26"
19	≤ 6'21"	6'22" – 7'21"	7'22" – 8'20"	8'21" – 9'19"	≥ 9'20"
Putri					
13	≤ 9'29"	9'30" – 10'55"	10'56" – 12'21"	12'22" – 13'46"	≥ 13'47"
14	≤ 9'26"	9'27" – 10'51"	10'52" – 12'15"	12'16" – 13'39"	≥ 13'40"
15	≤ 9'03"	9'04" – 10'33"	10'34" – 12'04"	12'05" – 13'34"	≥ 13'35"
16	≤ 7'55"	7'56" – 9'48"	9'49" – 11'40"	11'41" – 13'32"	≥ 13'33"
17	≤ 7'54"	7'55" – 9'43"	9'44" – 11'33"	11'34" – 13'22"	≥ 13'23"
18	≤ 7'52"	7'53" – 9'27"	9'28" – 11'02"	11'03" – 12'37"	≥ 13'28"
19	≤ 7'51"	7'52" – 9'25"	9'26" – 11'00"	11'01" – 12'34"	≥ 12'35"

Sumber : Kementerian Kesehatan, 2019

Keterangan :

' : Satuan waktu dalam menit

" : Satuan waktu dalam detik

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran

Menurut Alamsyah *et al.*, (2017) tingkat kebugaran seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

1) Tingkat stres

Menurunnya kebugaran jasmani seseorang dapat diakibatkan oleh adanya tingkat stres yang tinggi. Hal ini terjadi karena hormon epinefrin dan kortisol yang merupakan hormon

stres mengalami peningkatan akibat dari rangsangan stressor. Dengan adanya olahraga yang rutin dan teratur dapat mengurangi hormon-hormon pencetus stres yang meningkat (Arta & Fithroni, 2021).

2) Aktivitas Fisik

Seseorang yang banyak melakukan aktivitas fisik akan mengalami peningkatan VO_2 max sehingga terjadi penurunan denyut jantung saat kondisi istirahat dan latihan serta baiknya kebugaran kardiovaskuler yang dimiliki. Melalui latihan fisik yang teratur, sistem kardiovaskuler akan menjadi lebih efisien dalam memompa dan mengedarkan darah ke seluruh tubuh sehingga semakin baik tingkat aktivitas fisik maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya (Alamsyah *et al.*, 2017).

3) Status Gizi

Faktor lain yang dapat memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang yaitu status gizi. Menurut Nugraha & Wibowo, 2021) status gizi seseorang dapat mempengaruhi kemampuan motorik, perkembangan fisik dan keaktifan gerak. Seseorang dengan status gizi yang baik mempunyai simpanan energi yang cukup dalam tubuhnya sehingga dapat beraktivitas dengan optimal dan tanpa merasa kelelahan yang berlebihan. Dengan demikian, status gizi yang baik memungkinkan seseorang untuk memiliki kekuatan fisik yang baik pula.

Selain faktor-faktor di atas, faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang yaitu :

1) Usia

Usia sangat mempengaruhi daya tahan kardiorespiratori yang menjadi unsur terpenting dalam menentukan kebugaran jasmani seseorang (Sudiana, 2014). Semakin bertambah usia seseorang maka semakin menurun daya tahan kardiorespiratorinya

(Buanasita, 2022). Adapun penurunan tersebut dapat dikurangi dengan melakukan olahraga secara rutin dan teratur sejak dini

2) Jenis kelamin

Menurut Arta & Fithroni (2021) tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik dimiliki oleh laki-laki daripada perempuan. Perbedaan kebugaran tersebut berkaitan dengan hormon, komposisi tubuh, jumlah hemoglobin, kekuatan otot dan kapasitas paru-paru yang dimiliki (Buanasita, 2022). Selain itu, pada anak laki-laki juga biasanya lebih banyak melakukan aktivitas fisik daripada anak perempuan (Arta & Fithroni, 2021).

3) Asupan nutrisi harian

Tubuh membutuhkan nutrisi yang cukup sebagai sumber tenaga untuk dapat melakukan setiap aktivitas fisik ataupun olahraga. Adapun kebutuhan tersebut didapatkan dari asupan makanan dan minuman salah satunya melalui sarapan pagi. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan dimiliki oleh seseorang yang terbiasa melakukan sarapan (Ulfah & Fransiske, 2022).

4) Kebiasaan merokok

Kebiasaan merokok merupakan salah satu pola hidup kurang sehat yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Adanya kandungan nikotin dan karbon monoksida dalam rokok akan mengganggu sistem kardiovaskuler seseorang yang berdampak pula pada kebugaran jasmani (Arta & Fithroni, 2021).

6. HUBUNGAN ANTAR VARIABEL

a. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kebugaran

Kebiasaan sarapan berkaitan erat dengan kebugaran jasmani seseorang. Sarapan memberikan energi yang dibutuhkan untuk memulai dan melakukan aktivitas harian. Pada umumnya, sarapan tersebut berkontribusi untuk memberikan energi sebesar 25-30% dari total kebutuhan energi dalam sehari sehingga kegiatan sarapan sangat

dianjurkan untuk dapat mencukupi kebutuhan zat gizi harian (Kemenkes, 2014).

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa individu yang rutin melakukan sarapan berhubungan secara signifikan dengan kebugaran jasmani yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang jarang sarapan. Penelitian tersebut diantaranya yang dilakukan oleh Ulfah & Fransiske (2022) terhadap 50 atlet remaja sepakbola dengan hasil sebanyak 32 dari 50 orang (82,1%) mempunyai tingkat kebugaran yang baik dengan kebiasaan rutin melakukan sarapan yaitu $\geq 5x$ /minggu. Hal ini sejalan dengan penelitian Rosario *et al.*, (2019) yakni sebanyak 26 dari 30 siswa (86,7%) berkebugaran jasmani cukup dengan terbiasa sarapan.

Berdasarkan hal diatas, dengan sarapan remaja cenderung akan memiliki lebih banyak energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari dan tanpa merasa lelah yang berlebih yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani. Selain itu, sarapan juga dapat mempengaruhi komposisi tubuh dan berat badan yang merupakan faktor penting dalam kebugaran jasmani. Kebiasaan melewatkan sarapan juga mempunyai risiko 1,87 kali lebih tinggi mengalami kematian akibat penyakit kardiovaskuler dibandingkan dengan mereka yang rutin melakukan sarapan (Rong *et al.*, 2019).

b. Hubungan Tingkat Stres dengan Kebugaran

Stres merupakan respon fisiologis dan psikologis terhadap ketidakmampuan tubuh untuk mengatasi suatu tuntutan atau ancaman yang dihadapi secara mental, fisik dan emosional (Indira, 2018). Remaja seringkali mengalami stres akibat tuntutan dari sekolah, masalah sosial ataupun tekanan dari lingkungan sekitarnya. Kondisi stres yang berkepanjangan dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, daya ingat dan kekuatan fisik, untuk melakukan aktivitas sehari-hari (Arifiyani, 2023).

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat memberikan pengaruh yang negatif pada kebugaran jasmani. Semakin rendah tingkat stres maka semakin baik kebugaran jasmani seseorang (Moonti *et al.*, 2023). Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan melepaskan hormon kortisol yang merupakan hormon stres. Hormon tersebut dapat menyebabkan otot menjadi melemah dikarenakan berkurangnya sintesis protein dan peningkatan katabolisme diseluruh tubuh. Selain itu, hormon kortisol yang tinggi juga dapat menyebabkan resistensi insulin dan pembuluh darah perifer yang berpengaruh pada meningkatnya curah jantung dan frekuensi nadi sehingga ketahanan kardiorespirasi menjadi rendah (Putri *et al.*, 2023). Berbagai kondisi tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas harian dengan optimal yang pada akhirnya berdampak juga pada kebugaran jasmani.

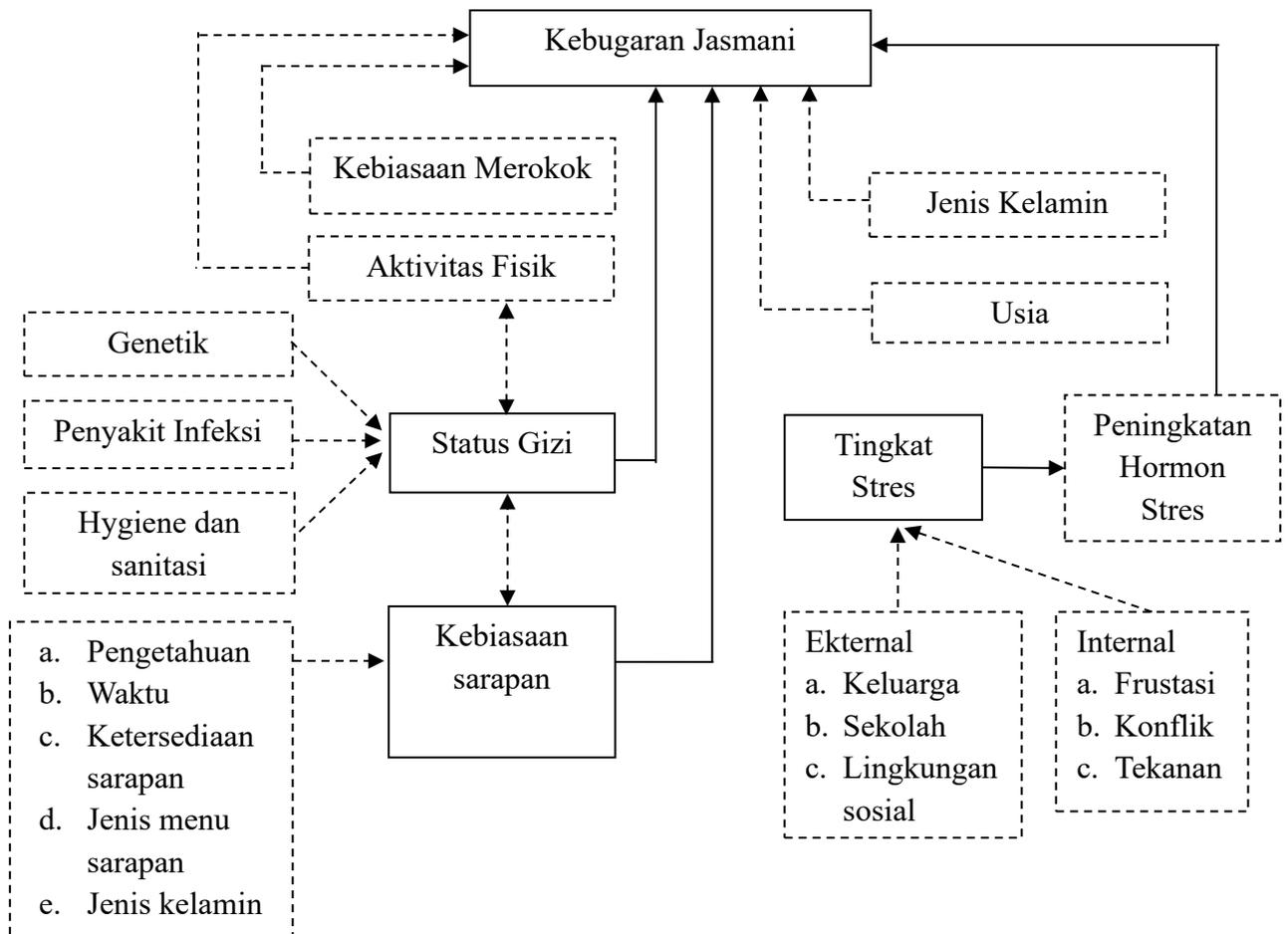
c. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran

Status gizi menggambarkan keadaan akibat keseimbangan dan pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Status gizi yang baik mempunyai peranan penting dalam memastikan tubuh menerima kecukupan nutrisi melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut Nugraha & Wibowo, (2021) status gizi seorang siswa dapat mempengaruhi keaktifan gerak sehingga berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan kemampuan motoriknya.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa status gizi yang baik akan berkontribusi positif terhadap kebugaran jasmani, sementara status gizi yang kurang dapat menyebabkan berbagai gangguan pada kesehatan dan menurunkan tingkat kebugaran. Semakin baik status gizi seseorang maka semakin baik kebugaran jasmaninya (Rosario *et al.*, 2019). Remaja dengan tingkat kebugarannya yang rendah cenderung mengalami kekurangan gizi. Hal ini dikarenakan tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal sehingga meningkatkan risiko kelelahan menurunnya tingkat kebugaran jasmani (Rosario *et al.*, 2019).

B. KERANGKA TEORI

Berdasarkan teori yang telah didapatkan dari berbagai referensi yang digunakan, dapat disusun kerangka teori yang mengacu pada topik penelitian yang dibahas yaitu sebagai berikut :

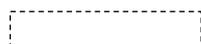


Gambar 1. Kerangka Teori

Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti



: Hubungan yang dianalisis



: Hubungan yang tidak dianalisis

Skema di atas memberikan gambaran terkait hubungan antar variabel penelitian dan faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut Rosario *et al.*, (2019), kebugaran jasmani dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan sebagai asupan nutrisi harian. Hal ini dikarenakan sarapan berperan penting dalam menyediakan energi untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Pada saat pagi hari, tubuh kekurangan kadar glukosa darah karena ketika tidur, proses metabolisme yang terjadi dalam tubuh masih tetap berlangsung. Glukosa merupakan salah satu substrat utama dalam pembentukan energi yang dapat diperoleh dari pencernaan karbohidrat atau pemecahan glikogen dari hati dan otot (Almatsier, 2004). Untuk mengganti kadar glukosa yang berkurang tersebut, tubuh membutuhkan asupan zat gizi melalui sarapan di pagi hari. Sarapan berperan penting untuk menyediakan energi, gairah belajar dan bekerja (Fadhilah *et al.*, 2023).

Kebiasaan melewatkan sarapan juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Hal ini terjadi karena dengan menurunnya kadar glukosa dalam tubuh akibat tidak mendapatkan asupan zat gizi dari sarapan, sistem saraf akan memicu perasaan lapar karena adanya impuls yang dikirim ke otak. Ketika stimultan tersebut terjadi, seseorang akan berkeinginan untuk makan yang banyak sehingga pada waktu makan selanjutnya akan mengasup makanan yang berlebih. Asupan makan yang berlebih akan memicu sekresi insulin yang mengakibatkan enzim lipase menjadi terhambat dan lemak menjadi tertimbun dalam tubuh. Seseorang yang terbiasa melewatkan sarapan berkaitan dengan aktivitas fisik yang rendah serta adanya perubahan pada ritme, pola dan siklus waktu makan yang salah. Remaja yang melewatkan sarapan berisiko 2 kali lebih besar mengalami kejadian gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang melakukan sarapan pagi (Fadhilah *et al.*, 2023).

Selain kebiasaan sarapan, faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu status gizi. Status gizi merupakan gambaran keseimbangan tubuh menerima zat gizi dengan yang diperlukan oleh tubuh. Penentuan status gizi menggunakan IMT merupakan salah satu komponen pengukuran kebugaran jasmani dalam mengevaluasi komposisi tubuh (Putri, 2015). Status gizi yang

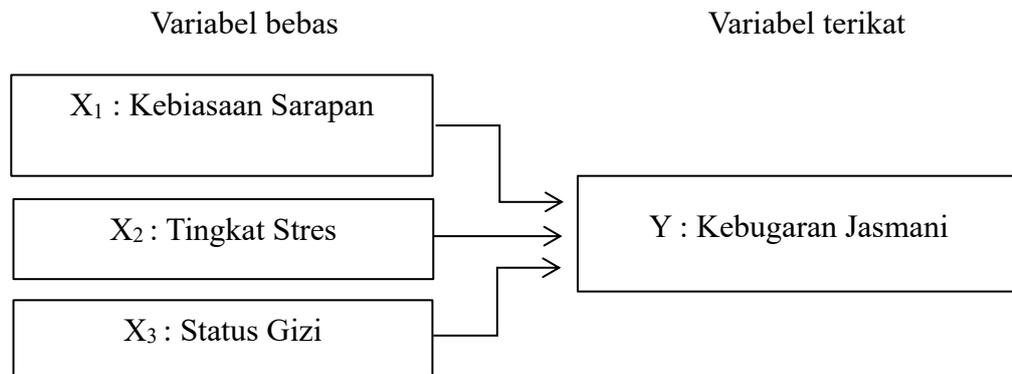
baik berperan dalam memastikan tubuh menerima kecukupan nutrisi untuk diubah menjadi energi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Akan tetapi, individu yang berstatus gizi berlebih cenderung terjadi penimbunan lemak pada tubuh yang membungkus jaringan viseral sehingga jantung harus bekerja dengan lebih kuat agar dapat memasok oksigen ke jaringan untuk menghasilkan energi. Selain itu, sel dan otot yang semakin besar pada individu dengan berat badan berlebih juga berpengaruh pada kebutuhan nutrisi yang berlebih pula sehingga terjadi peningkatan denyut jantung karena pada satu kali curah jantung oksigen yang dihantarkan kurang dari jumlah yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan nutrisi sel-sel yang berlebih tersebut. Ketidakefisienan fungsi jantung ini akan berakibat pada penurunan kebugaran jasmani seseorang (Putri, 2015).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu tingkat stres. Keadaan stres berhubungan erat dengan peranan kortisol yang merupakan hormon katabolik yang disekresikan pada keadaan stres fisik maupun psikis (Putri *et al.*, 2023). Hormon kortisol akan disekresikan oleh tubuh ketika kondisi emosi seseorang berada dalam keadaan negatif seperti stres, cemas, takut, dan frustrasi. Pelepasan hormon kortisol tersebut dapat menyebabkan kelemahan otot akibat menurunnya sintesis protein dan peningkatan katabolisme di seluruh sel tubuh. Selain itu, kortisol yang tinggi juga dapat menyebabkan resistensi insulin yakni kondisi di mana sel-sel tubuh tidak merespons insulin dengan baik sehingga sel tubuh menjadi kekurangan energi karena terjadinya penurunan produksi ATP. Adanya penurunan ini dapat mengurangi juga kemampuan otot untuk menyerap dan menggunakan oksigen secara efektif selama latihan, sehingga VO_2 max menurun dan secara tidak langsung berkontribusi terhadap kebugaran jasmani (Putri *et al.*, 2023).

Kebiasaan sarapan, tingkat stres dan status gizi merupakan faktor yang menjadi variabel bebas pada penelitian yang dikaitkan dengan kebugaran jasmani sebagai variabel terikat. Selain itu, kebugaran jasmani juga dipengaruhi juga oleh usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok, tetapi tidak menjadi variabel yang akan dianalisis pada penelitian ini.

C. KERANGKA KONSEP

Kerangka konsep disusun berdasarkan kerangka teori yang telah dibuat yang menghubungkan antar variabel pada penelitian ini yaitu :



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan :

- : Variabel yang diteliti
→ : Hubungan yang dianalisis

D. HIPOTESIS

Rumusan hipotesis berdasarkan kerangka konsep yang disusun pada penelitian ini adalah :

- Ha : Ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.

Ho : Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.
- Ha : Ada hubungan tingkat stres dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.

Ho : Tidak ada hubungan tingkat stres dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.

3. Ha : Ada hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.
Ho : Tidak ada hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.
4. Ha : Ada hubungan kebiasaan sarapan, tingkat stres dan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.
Ho : Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan, tingkat stres dan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. JENIS PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasional analitik dengan metode pendekatan secara *cross sectional*. Desain penelitian *cross sectional* merupakan penelitian yang menguji hubungan antara faktor risiko (*independent*) dan pengaruhnya (*dependen*) melalui pengumpulan data yang dilakukan dalam waktu yang sama (Masturoh & Nauri, 2018). Desain ini digunakan pada penelitian untuk menguji hubungan antara kebiasaan sarapan, tingkat stres, dan status gizi terhadap kebugaran siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.

B. WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN

1. Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari bulan Maret 2024 sampai bulan Agustus dengan beberapa tahapan yang diawali dari penyusunan proposal hingga pengolahan dan penyajian data.

2. Tempat

Penelitian dilaksanakan di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah yang beralamat di Jl. Raya Cipari No. 1765 Kelurahan Cipari, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Kuningan.

A. POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN

1. Populasi

Populasi pelaksanaan penelitian yaitu siswa aktif di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah sebanyak 250 siswa meliputi kelas VII, VIII dan IX.

2. Sampel

Besar sampel dari penelitian dihitung berdasarkan rumus Lemeshow 1997 yaitu :

$$n = \frac{Z^2 \alpha p (1-p) N}{d^2 (N-1) + Z^2 \alpha p (1-p)}$$

$$\begin{aligned}
n &= \frac{(1,96)^2 \cdot 0,62 \cdot (1-0,62) \cdot 250}{(0,1)^2 \cdot (250-1) + (1,96)^2 \cdot 0,62 \cdot (1-0,62)} \\
&= \frac{(3,8416) \cdot 0,62 \cdot (0,38) \cdot 250}{(0,01)(249) + (3,8416) \cdot 0,62 \cdot (0,38)} \\
&= \frac{226,27024}{(2,49) + (0,9051)} \\
&= \frac{226,2702}{3,3951} \\
&= 66,65 \approx 67 \text{ orang}
\end{aligned}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel minimal yang diperlukan

N : Jumlah populasi

$Z^{2\alpha}$: Derajat kepercayaan 95% ($Z = 1,96$ untuk $\alpha = 0,05$)

p : Proporsi suatu kasus tertentu terhadap populasi (62% = 0,62 berdasarkan proporsi kebugaran jasmani tingkat SMP di Indonesia (Maksum *et al.*, 2023))

q : (1 - p)

d : Presisi atau limit error 10% (0,1)

Berdasarkan perhitungan diatas, besar sampel minimal agar dapat mewakili penelitian yaitu sebanyak 67 orang. Adapun untuk mengatasi adanya kemungkinan *dropout* maka ditambahkan 10% sampel cadangan sehingga total sampel minimal yaitu sebanyak 74 orang.

Pemilihan sampel penelitian menggunakan teknik *stratified random sampling* yaitu prosedur pengambilan sampel yang membagi suatu populasi menjadi beberapa tingkatan. Kemudian sampel dipilih secara acak dari setiap tingkatan tersebut dan digabungkan menjadi sebuah sampel (Masturoh & Nauri, 2018). Adapun distribusi pengambilan sampel pada penelitian yaitu :

a. Kelas VII

$$\begin{aligned}
n_i &= \frac{\text{Populasi dalam 1 kelas}}{\text{Total populasi keseluruhan}} \times \text{total besar sampel} \\
&= \frac{61}{250} \times 74 \\
&= 18,1 \approx 18 \text{ orang}
\end{aligned}$$

b. Kelas VIII

$$\begin{aligned} \text{nii} &= \frac{\text{Populasi dalam 1 kelas}}{\text{Total populasi keseluruhan}} \times \text{total besar sampel} \\ &= \frac{76}{250} \times 74 \\ &= 22,5 \approx 23 \text{ orang} \end{aligned}$$

c. Kelas IX

$$\begin{aligned} \text{niii} &= \frac{\text{Populasi dalam 1 kelas}}{\text{Total populasi keseluruhan}} \times \text{total besar sampel} \\ &= \frac{113}{250} \times 74 \\ &= 33,4 \approx 33 \text{ orang} \end{aligned}$$

Pengambilan sampel disesuaikan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan berikut ini :

Kriteria inklusi

- a. Merupakan siswa aktif SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah tahun ajaran 2024/2025
- b. Berusia 13-15 tahun
- c. Sehat jasmani
- d. Bersedia menjadi responden penelitian

Kriteria Eksklusi

- a. Responden mundur dari penelitian

C. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL

1. Variabel Penelitian

- a. Variabel bebas (X) pada penelitian menggunakan variabel kebiasaan sarapan (X₁), tingkat stres (X₂) dan status gizi (X₃).
- b. Variabel terikat (Y) penelitian yang akan dilakukan yaitu kebugaran jasmani siswa SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.

2. Definisi Operasional

Tabel 6. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Kategori	Skala Ukur
Variabel Bebas (X)						
1	Kebiasaan sarapan	Suatu kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman yang rutin dilakukan setiap pagi hari sebelum melakukan aktivitas (Wiarso, 2013)	Melakukan pengisian kuesioner	Formulir kuesioner kebiasaan sarapan	Kebiasaan sarapan dikategorikan berdasarkan skor yang didapatkan yaitu: a. Baik (21-27) b. Cukup (15-20) c. Kurang (9-14) Sumber : (Zebua, 2021)	Ordinal
2	Tingkat stres	Hasil penilaian terhadap berat ringannya kondisi stres yang dialami seseorang (Sitinjak, 2021)	Melakukan pengisian kuesioner	Formulir kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)</i>	Kategori tingkat stres berdasarkan hasil penjumlahan seluruh aspek skala stres a. Normal (0-7) b. Ringan (8-9) c. Sedang (10-12) d. Berat (≥ 13) Sumber : (Henry & Crawford, 2005)	Ordinal
3	Status Gizi	Perwujudan dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa, 2016)	Melakukan pengukuran berat dan tinggi badan yang kemudian dihitung nilai z-scorenya	Timbangan berat badan dan mikrotoise	Kategori status gizi berdasarkan IMT/U a. Gizi kurang : -3 SD sampai < -2 SD b. Gizi baik : -2 SD sampai $+1$ SD c. Gizi lebih : $> +1$ SD Sumber : (Kemenkes, 2020)	Ordinal
Variabel Terikat (Y)						
4	Kebugaran Jasmani	Kemampuan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama dan tanpa	Melakukan tes kebugaran melalui <i>single test</i>	Alat ukur waktu (<i>Stopwatch</i>)	Kategori kebugaran siswa berdasarkan waktu tempuh Usia 13 tahun a. Baik : 7'24" - 8'40" (Pa) 9'30" - 10'55" (Pi) b. Cukup : 8'41" - 9'58" (Pa)	Ordinal

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Kategori	Skala Ukur
		merasa kelelahan yang berlebih (Kemenkes, 2019).			10'56" – 12'21" (Pi) c. Kurang : 9'59" – 11'15" (Pa) 12'22" – 13'46" (Pi)	
					Usia 14 Tahun a. Baik : 7'07" – 8'14"(Pa) 9'27" – 10'51" (Pi) b. Cukup : 8'15" – 9'21" (Pa) 10'52" – 12'15" (Pi) c. Kurang : 9'22" – 10'28" (Pa) 12'16" – 13'39" (Pi)	
					Usia 15 Tahun a. Baik : 6'33" – 7'46" (Pa) 9'04" – 10'33" (Pi) b. Cukup : 7'47" – 9'01" (Pa) 10'34" – 12'04" (Pi) c. Kurang : 9'01" – 10'16" (Pa) 12'05" – 13'34" (Pi)	
					Sumber : (Kemenkes, 2019)	

D. PROSEDUR PENELITIAN

1. Jenis Data

a. Data primer

Data primer adalah data yang diambil secara langsung pada saat penelitian berdasarkan hasil pengukuran sampel. Adapun data primer yang dikumpulkan terdiri dari identitas seperti nama responden, usia dan jenis kelamin, data kebiasaan sarapan, data tingkat stres responden, data mengenai tinggi dan berat badan serta data tingkat kebugaran jasmani responden.

b. Data sekunder

Pada penelitian digunakan juga data sekunder antara lain data mengenai profil dan jumlah siswa aktif tahun ajaran 2024/2025 di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.

2. Instrumen Penelitian

Beberapa instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu :

a. Formulir *Informed Consent*

Formulir *Informed consent* merupakan selembaran formulir yang berisi tentang persetujuan sampel untuk mengikuti serangkaian penelitian sampai akhir.

b. Lembar Kuesioner Kebiasaan Sarapan

Lembar kuesioner kebiasaan sarapan yang digunakan pada penelitian ini berisi tentang pertanyaan-pertanyaan yang disajikan dengan pilihan jawaban menggunakan skala likert yaitu nilai 3 pada pilihan a, nilai 2 pada pilihan b dan pilihan c bernilai 1. Pertanyaan yang diberikan terdiri dari enam pertanyaan yang meliputi enam indikator berikut ini :

Tabel 7. *Blue Print* Kuesioner Kebiasaan Sarapan

Indikator	Nomor Soal
Frekuensi sarapan	1,2
Pelaksanaan sarapan	3,4
Waktu sarapan	5

Indikator	Nomor Soal
Ketersediaan sarapan	6
Pemilihan makanan	7,8
Keragaman makanan	9

Adapun kebiasaan sarapan dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup dan kurang dengan interval skor dari setiap kategori dan sistem penilaian mengacu pada Zebua (2021) yaitu :

$$P = \frac{\text{Nilai tertinggi} - \text{Nilai terendah}}{\text{Banyaknya kelas}}$$

c. Lembar Kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*

Instrument *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)* merupakan lembar kuesioner yang digunakan pada penelitian ini untuk mengetahui tingkat stres dari siswa. Pertanyaan terkait stres pada instrument ini terdiri dari 7 pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban dalam skala likert dan bobot skor yaitu 0 (tidak pernah), 1 (kadang-kadang), 2 (sering), 3 (sering sekali). Berikut merupakan indikator dari kuesioner stres pada *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*.

Tabel 8. *Blue Print* Kuesioner Tingkat Stres

Dimensi	Indikator	Nomor Soal
Stres	Reaksi berlebihan	2
	Mudah tersinggung	7
	Perasaan gugup	3
	Sulit tenang	5
	Sulit istirahat	1
	Tidak bisa memaklumi gangguan	6
	Gelisah	4

Sumber : (Henry & Crawford, 2005)

d. Alat ukur tinggi badan, berat badan dan alat ukur waktu

Beberapa alat ukur yang digunakan juga dalam penelitian yaitu *microtoise* untuk mengukur tinggi badan, timbangan berat badan untuk mengumpulkan data berat badan dan *stopwatch* untuk mengukur waktu tempuh pelaksanaan tes kebugaran jasmani. Adapun *microtoise* yang digunakan mempunyai ketelitian 0,1 cm sedangkan ketelitian timbangan berat badan yaitu 0,01 kg.

3. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan pengujian untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu kuesioner yang digunakan untuk mendapatkan data yang hendak diukur dalam penelitian. Uji validitas dilakukan melalui uji *pearson product moment* dengan cara membandingkan r hitung terhadap r tabel untuk *degree of freedom* ($df = n-2$) pada signifikansi 5% dimana n merupakan jumlah responden. Adapun untuk memperoleh distribusi nilai pengukuran yang mendekati normal dari uji validitas dan reliabilitas kuesioner maka jumlah responden minimal yaitu 30 responden (Sugiyono, 2013).

Uji validitas dilakukan menggunakan bantuan *software* program statistik SPSS dengan hasil jika r hitung $>$ dari r tabel maka item pertanyaan dinyatakan valid (Suyanto *et al.*, 2018). Adapun r hitung untuk setiap item pertanyaan dilihat dari hasil uji pada kolom Corrected Item - Total Correlation. Selain itu, item pertanyaan juga dapat dinyatakan valid jika nilai Sig. (2-tailed) $\leq 0,05$ dan bernilai positif (Sugiyono, 2013).

Pada penelitian ini, uji validitas kuesioner dilakukan secara acak kepada 31 siswa meliputi siswa SMA dan SMP Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan dengan menyebarkan *form* kuesioner berisi 9 pertanyaan terkait kebiasaan sarapan dan 7 pertanyaan terkait tingkat stres. Setiap item kuesioner ini kemudian dilakukan uji validitas melalui uji *pearson product moment* dan didapatkan hasil semua item pertanyaan pada kuesioner penelitian dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu pengujian untuk mengukur sejauh mana kuesioner dapat memberikan hasil yang stabil dan konsisten meskipun digunakan berulang kali dengan kondisi yang berbeda untuk mengukur objek yang sama (Sugiyono, 2013). Pengujian reliabilitas

yang paling banyak digunakan untuk kuesioner yang disusun menggunakan skala likert yaitu uji *Cronbach Alpha*. Adapun suatu kuesioner dinyatakan reliabel jika nilai *Cronbach's alpha* > 0,60 (Anggraini *et al.*, 2022).

Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas instrument dilakukan dengan bantuan *software* program statistik SPSS dan menghasilkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,746 pada kuesioner kebiasaan sarapan dan 0,700 pada kuesioner tingkat stres. Oleh karena itu, kuesioner yang digunakan pada penelitian ini dinyatakan reliabel.

4. Prosedur Pengambilan Data

a. Tahap Persiapan Penelitian

Beberapa persiapan yang dilakukan sebelum penelitian yaitu membuat proposal penelitian, mempersiapkan instrumen yang dibutuhkan dan mengajukan surat permohonan pelaksanaan penelitian.

b. Tahap Pelaksanaan Penelitian

- 1) Peneliti mengawali penelitian dengan memperkenalkan diri kepada responden, melakukan pendekatan dan menyampaikan maksud serta tujuan.
- 2) Peneliti memberikan formulir *informed consent* dan dilanjutkan dengan proses pengisian sebagai tanda persetujuan menjadi subjek dalam penelitian.
- 3) Peneliti membagikan lembar asesmen penelitian dan menyampaikan prosedur pengisiannya. Lembar asesmen berisi identitas data sampel meliputi nama, kelas, jenis kelamin dan tempat tanggal lahir. Selain itu, lembar asesmen juga berisi pertanyaan terkait kebiasaan sarapan siswa dan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*.
- 4) Responden mengisi lembar asesmen penelitian sesuai dengan arahan yang telah diberikan.

- 5) Peneliti mengukur berat badan menggunakan timbangan dan tinggi badan menggunakan microtoise sebagai data penentuan status gizi responden. Adapun prosedur pengukuran antropometri tersebut yaitu :

Pengukuran tinggi badan

- a) Peneliti memasang mikrotoise menggunakan paku di dinding yang rata dengan cara meletakkan mikrotoise dilantai yang rata kemudian tarik ke atas hingga kaca mikrotoise menunjukkan angka nol.
- b) Setelah mikrotoise terpasang dengan tepat, alas kaki dilepaskan dari responden yang akan diukur
- c) Responden berdiri tegak dengan posisi kepala bagian belakang, punggung, pantat, dan tumit menempel dan membelakangi dinding serta wajah menghadap lurus ke depan.
- d) Rapatkan dan luruskan kedua kaki responden.
- e) Mikrotoise ditarik hingga tepat diatas kepala responden dengan ujung mikrotoise menempel dan membentuk siku-siku dengan dinding.
- f) Tinggi badan dicatat berdasarkan angka yang muncul pada kaca mikrotoise.

Pengukuran berat badan

- a) Timbangan diletakan pada alas yang datar.
- b) Tekan pada bagian pijakan timbangan untuk mengaktifkannya.
- c) Pastikan timbangan menyala dan angka 0,00 yang muncul dilayar
- d) Responden berdiri di atas timbangan dengan pandangan lurus ke depan dan beban bertumpu pada kedua kaki.

- e) Responden ditimbang dengan pakaian yang seminimal mungkin yaitu tidak menggunakan sepatu, jaket, topi dan lain sebagainya yang dapat mempengaruhi berat badan.
- f) Angka yang tertera pada layar merupakan berat badan responden.

Setelah data berat dan tinggi badan sampel didapatkan, peneliti melakukan perhitungan Z-Score dengan indeks IMT/U untuk mengetahui status gizinya. Dalam Supriasa (2016), rumus untuk mencari Indeks Massa Tubuh (IMT) itu sendiri menggunakan rumus berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Hasil perhitungan IMT selanjutnya dibandingkan dengan umur sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak (Kemenkes, 2020) dan dimasukkan ke dalam perhitungan Z-Score yaitu :

$$Z - Score = \frac{\text{Nilai Individu Subjek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

- 6) Peneliti juga melakukan pengukuran kebugaran jasmani siswa dengan metode *Single Test* yaitu tes lari sejauh 1600 meter untuk usia 13 sampai 19 tahun baik putra maupun putri (Kemenkes, 2019). Adapun pengukuran dilakukan di Stadion Mashud Wisnusaputra Kabupaten Kuningan yang sekelilingnya terdapat trek lari sepanjang 400 meter dengan prosedur pelaksanaan tes berikut ini :
 - a) Responden berdiri tepat pada garis “start” yang telah ditentukan.
 - b) Responden mengambil posisi sikap awal berdiri dan siap untuk lari ketika instruksi “siap” diberikan.
 - c) Setelah aba-aba “ya” responden berlari sejauh 1600 meter atau empat kali keliling Stadion Mashud Wisnusaputra

sampai garis *finish*. Saat aba-aba ini juga pengukuran waktu dimulai.

- d) Ketika responden tepat melewati garis “*finish*”, pengukuran waktu dihentikan
 - e) Waktu yang tempuh responden dalam hitungan menit dan detik kemudian dicatat dan klasifikasikan berdasarkan tingkat kebugaran jasmani.
- 7) Setelah data yang diperlukan terkumpul secara lengkap, peneliti mengolah data dan menganalisisnya untuk dapat diketahui hubungan kebiasaan sarapan, tingkat stres dan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa.

E. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

1. Pengolahan data

Untuk menyajikan informasi yang berguna dan menjawab tujuan penelitian dari suatu data, maka dilakukan pengolahan data (Masturoh & Nauri, 2018). Adapun tahapan yang dilakukan dalam pengolahan data antara lain :

a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Pada tahap ini, pemeriksaan dan memastikan ulang kelengkapan data dari setiap instrument seperti data kuesioner kebiasaan sarapan, kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*, hasil pengukuran antropometri dan data waktu tempuh tingkat kebugaran jasmani dilakukan oleh peneliti. Apabila dalam proses ini ditemukan ketidaklengkapan atau kesalahan data, maka data dilengkapi sebelum dilakukannya analisis data.

b. Pemberian Kode (*Coding*)

Coding merupakan tahapan dimana setiap variabel penelitian diberi kode agar mudah untuk proses penginputan data ke dalam *software* program statistik. Adapun penelitian ini menggunakan kode-kode sebagai berikut :

Tabel 9. *Coding* Variabel Penelitian

No	Variabel	Kode
1	Kelas	1 = Kelas VII 2 = Kelas VIII 3 = Kelas IX
2	Usia	1 = 13 tahun 2 = 14 tahun 3 = 15 tahun
3	Jenis kelamin	1 = Laki-laki 2 = Perempuan
4	Kebiasaan sarapan	1 = Kurang 2 = Cukup 3 = Baik
5	Tingkat stres	1 = Normal 2 = Ringan 3 = Sedang
6	Status gizi	1 = Kurang 2 = Baik 3 = Lebih
7	Kebugaran jasmani	1 = Kurang 2 = Cukup 3 = Baik

c. *Entry Data*

Tahapan selanjutnya yang dilakukan dalam proses pengolahan data yaitu *entry data*. Pada tahapan ini data dimasukkan satu per satu ke dalam *Microsoft Excel* terlebih dahulu sebelum selanjutnya dilakukan proses analisis data menggunakan *software* program statistik.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan untuk memberi gambaran distribusi setiap variabel penelitian baik variabel terikat maupun variabel bebas. Hasil analisis ini disajikan berupa tabel distribusi frekuensi dan persentase. Pada penelitian ini, analisis univariat dilakukan untuk sebaran karakteristik responden (usia, kelas dan jenis kelamin), kebiasaan sarapan, tingkat stres, status gizi

dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis bivariat terhadap kebiasaan sarapan dan kebugaran, tingkat stres dan kebugaran serta status gizi dan kebugaran dilakukan pada penelitian ini. Adapun jenis data dari setiap variabel penelitian merupakan jenis data ordinal sehingga uji yang akan dilakukan yaitu menggunakan uji gamma untuk mengetahui ada tidaknya hubungan serta besarnya kekuatan dari hubungan tersebut.

Hasil akhir dari analisis uji gamma akan diperoleh angka *significancy* yang merupakan kunci untuk menentukan ada atau tidaknya hubungan dari variabel yang diuji. Suatu variabel dapat dikatakan ada hubungan dengan variabel lainnya jika angka *significancy* yang diperoleh kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) sedangkan jika angka *significancy*nya melebihi 0,05 ($p > 0,05$) maka di antara dua variabel yang diuji tidak menunjukkan adanya hubungan (Suyanto *et al.*, 2018). Adapun interpretasi dalam menafsirkan ada tidaknya hubungan, besarnya kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel yang diuji menggunakan uji gamma yaitu :

Tabel 10. Interpretasi Hasil Uji Gamma

Parameter	Nilai	Makna / Interpretasi
Nilai p	$p < 0,05$	Ada hubungan antar variabel yang diuji
	$p > 0,05$	Tidak ada hubungan antara variabel yang diuji
Kekuatan hubungan	0,0 - < 0,2	Kekuatan hubungan sangat lemah
	0,2 - < 0,4	Kekuatan hubungan lemah
	0,4 - < 0,6	Kekuatan hubungan sedang
	0,6 - < 0,8	Kekuatan hubungan kuat
	0,8 - < 1	Kekuatan hubungan sangat kuat
Arah hubungan	+ (positif)	Searah yaitu semakin besar nilai satu variabel semakin besar pula nilai variabel lainnya
	- (negatif)	Berlawanan arah yaitu semakin besar nilai satu variabel, semakin kecil nilai variabel lainnya

Sumber : (Suyanto *et al.*, 2018)

c. Analisis Multivariat

Analisis multivariat merupakan analisis yang bertujuan untuk mempelajari hubungan dari beberapa variabel bebas dengan satu atau lebih variabel terikat (Masturoh & Nauri, 2018). Pada penelitian ini digunakan analisis regresi logistik ordinal. Regresi logistik ordinal merupakan salah satu model statistik yang menggambarkan hubungan antara variabel dependen (Y) yang berkala ordinal dengan sekumpulan variabel independent (X) (Djamaris, 2021).

Pengujian parameter model regresi ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu menentukan model regresi logistic dari setiap variabel independen, uji kebaikan model (*goodness of fit*), koefisien determinasi model dan interpretasi model yang sebelumnya telah dilakukan uji multikolinearitas. Adapun hasil akhir dari analisis regresi logistik yaitu mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas dengan terikatnya yang diinterpretasikan melalui nilai $\exp(B)$ = OR (*Odds Ratio*) atau nilai dari eksponen koefisien persamaan regresi yang terbentuk (Djamaris, 2021).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Binaul Ummah Kuningan merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berada di Jalan Cipari No.1765 RT.11 RW.04 Kelurahan Cipari, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Kuningan Provinsi Jawa Barat. Sekolah ini telah terakreditasi A dan berada di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Binaul Ummah Kuningan yang juga menyelenggarakan pendidikan tingkat RA, MDTA, SDIT, SMA dan SMK IT Binaul Ummah (Ummah, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dengan wakasek humas yang disajikan pada Lampiran 9. Kegiatan wawancara, SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah menerapkan kurikulum perpaduan antara kurikulum dinas pendidikan (penerapan kurikulum merdeka) dan kurikulum kepesantrenan khas Binaul Ummah seperti Al-Qur'an dan ilmu Al-Qur'an, hadist dan ilmu hadist, aqidah islam, fiqih dan usul fiqih, tazkiyah akhlaq, sejarah islam dan tsaqofah islam. Selain itu, terdapat juga lembaga tahsin dan tahfidz Al-Qur'an dengan target hafalan minimal 3 juz untuk kelompok reguler dan 6 juz untuk kelompok takhusus tingkat SMP, lembaga bahasa meliputi bahasa arab dan inggris serta kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler lainnya. Ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh seluruh siswa setiap minggunya antara lain sains club, kepanduan (pramuka, paskibra dan PMR), bela diri (pencak silat dan karate), olahraga (futsal, basket, panahan dan volly), dan seni (hadroh, nasyid, teater dan sastra).

Siswa SMP Binaul Ummah tinggal di asrama sebagai salah satu peraturan Pondok Pesantren Binaul Ummah yang mewajibkan para siswanya untuk tinggal di asrama dalam mengikuti pendidikan dan pembelajaran yang terintegrasi selama 24 jam. Setiap harinya, siswa dipadatkan dengan kegiatan yang dimulai dari pukul 03.00 pagi hingga

pukul 22.00. Sementara itu, berdasarkan Lampiran 9. Kegiatan wawancara dengan kepala bagian dapur, Pondok Pesantren Binaul Ummah juga melakukan penyelenggaraan makanan setiap harinya secara terpusat dan terjadwal sebanyak 3 kali waktu makan yaitu sarapan, makan siang dan makan malam terkecuali hari kamis yang hanya menyediakan makan pagi dan makan malam karena adanya peraturan untuk melaksanakan puasa sunnah. Siklus menu yang digunakan yaitu siklus 7 hari dengan pergantian menu dilaksanakan setiap satu minggu sekali.

2. Gambaran Umum Responden Penelitian

Pada penelitian ini, subjek penelitian merupakan siswa SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kuningan tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 250 siswa meliputi kelas VII, VIII dan IX. Berdasarkan rumus Lameshow didapatkan besar sampel minimal agar dapat mewakili penelitian yaitu sebanyak 66 siswa dengan estimasi *drop out* 10% sehingga total sampel secara keseluruhan yaitu 74 siswa. Berikut ini merupakan gambaran umum hasil distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian.

Tabel 11. Gambaran Umum Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kelas		
Kelas VII	18	24,3
Kelas VIII	23	31,1
Kelas IX	33	44,6
Total	74	100
Usia		
13 tahun	35	47,3
14 tahun	31	41,9
15 tahun	8	10,8
Total	74	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	47,3
Perempuan	39	52,7
Total	74	100

Berdasarkan Tabel 11 dapat diketahui bahwa mayoritas responden penelitian merupakan kelas IX yaitu sebanyak 33 siswa (44,6%) dan berusia

13 tahun yaitu 35 siswa (47,3%). Adapun pada jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 39 siswa (52,7%).

3. Hasil Analisis

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden yang akan diteliti meliputi kebiasaan sarapan, tingkat stres dan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya, pengukuran tinggi badan dan berat badan serta pengukuran kebugaran jasmani responden melalui *single test* yakni lari 1600 meter di lapangan stadion Mashud Wisnusaputra Kabupaten Kuningan. Adapun distribusi frekuensi karakteristik responden dari setiap variabel penelitian disajikan pada tabel berikut ini :

Tabel 12. Analisis Univariat Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kebiasaan Sarapan		
Kurang	5	6,8
Cukup	34	45,9
Baik	35	47,3
Total	74	100
Tingkat Stres		
Normal	38	51,4
Ringan	20	27,0
Sedang	16	21,6
Total	74	100
Status Gizi		
Kurang	8	10,8
Baik	47	63,5
Lebih	19	25,7
Total	74	100
Kebugaran Jasmani		
Kurang	39	52,7
Cukup	26	35,1
Baik	9	12,2
Total	74	100

Berdasarkan Tabel 12 diketahui bahwa mayoritas kebiasaan sarapan responden terkategori baik yakni sebanyak 35 siswa (47,3%).

Pada karakteristik tingkat stres, mayoritas responden memiliki tingkat stres normal yakni sebanyak 38 siswa (51,4%). Adapun pada status gizi menunjukkan bahwa responden mayoritas berstatus gizi baik yakni 47 siswa (63,5%) dan pada karakteristik kebugaran jasmani mayoritas responden berkebugaran jasmani kurang yakni sebanyak 39 siswa (52,7%).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun analisis statistik dilakukan dengan uji gamma pada *software* SPSS. Berikut merupakan hasil analisis uji bivariat pada penelitian ini.

1) Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kebugaran Jasmani

Tabel 13. Analisis Bivariat Kebiasaan Sarapan dengan Kebugaran Jasmani

Variabel	Kebugaran Jasmani			Total	Koefesien Korelatif (r)	Nilai p		
	Kurang	Cukup	Baik					
Kebiasaan Sarapan	Kurang	n	3	2	0	0,324	0,077	
		%	4,1	2,7	0			6,8
	Cukup	n	20	13	1			34
		%	27	17,6	1,4			45,9
	Baik	n	16	11	8			35
		%	21,6	14,9	10,8			47,3
Total	n	39	26	9	74			
	%	52,7	35,1	12,2	100			

Berdasarkan Tabel 13 diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki kebugaran jasmani kurang dengan kebiasaan sarapan yang cukup yakni sebanyak 20 siswa (27%). Nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0,077 ($p > 0,05$) sehingga H_a ditolak dan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani.

2) Hubungan Tingkat Stres dengan Kebugaran Jasmani

Tabel 14. Analisis Bivariat Tingkat Stres dengan Kebugaran Jasmani

Variabel	Kebugaran Jasmani			Total	Koefesien Korelatif (r)	Nilai p		
	Kurang	Cukup	Baik					
Tingkat Stres	Normal	n	11	21	6	-0,622	0,000	
		%	14,9	28,4	8,1			51,4
	Ringan	n	15	3	2			20
		%	20,3	4,1	2,8			27,2

Variabel	Kebugaran Jasmani			Total	Koefisien Korelatif (r)	Nilai p	
	Kurang	Cukup	Baik				
Sedang	%	20,3	4,1	2,7	27	-0,622	0,000
	n	13	2	1	16		
Total	%	17,6	2,7	1,4	21,6		
	n	39	26	9	74		
	%	52,7	35,1	12,2	100		

Berdasarkan Tabel 14 diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki kebugaran jasmani cukup dengan tingkat stres normal yakni sebanyak 21 siswa (28,4%). Nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_a diterima dan ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani. Adapun nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,622 yang bermakna bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi yang kuat.

3) Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Tabel 15. Analisis Bivariat Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Variabel	Kebugaran Jasmani			Total	Koefisien Korelatif (r)	Nilai p		
	Kurang	Cukup	Baik					
Status Gizi	Kurang	n	3	4	1	-0,504	0,003	
		%	4,1	5,4	1,4			10,8
	Baik	n	21	18	8			47
		%	28,4	24,3	10,8			63,5
	Lebih	n	15	4	0			19
		%	20,3	5,4	0			25,7
Total	n	39	26	9	74			
	%	52,7	35,1	12,2	100			

Berdasarkan Tabel 15 diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki kebugaran jasmani kurang dengan status gizi baik yakni sebanyak 21 siswa (28,4%). Nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0,003 ($p < 0,05$) sehingga H_a diterima dan ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani. Adapun nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,504 yang bermakna bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi yang sedang.

c. Analisis Multivariat

1) Uji Multikolinearitas

Pengujian multikolinearitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya korelasi antar variabel independen dalam suatu model regresi. Pada penelitian ini variabel yang akan diujikan yaitu variabel tingkat stres dan status gizi. Adapun hasil uji penelitian ini dapat dilihat dari nilai *VIF* (*Variance Inflation Factor*) dan nilai *Tolerance* dengan interpretasi jika nilai $VIF < 10,00$ atau nilai *Tolerance* $> 0,10$ maka model regresi dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas (Ghazali, 2016).

Tabel 16. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Nilai Kolinearitas	
	Tolerance	VIF
Tingkat Stres	0,985	1,015
Status Gizi	0,985	1,015

Berdasarkan Tabel 16 diketahui bahwa nilai *tolerance* dan *VIF* pada variabel penelitian tingkat stres dan status gizi mempunyai nilai yang sama yaitu nilai *tolerance* 0,985 ($>0,10$) dan nilai *VIF* sebesar 1,015 ($<10,00$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel tingkat stres dan status gizi.

2) Uji Regresi Logistik Ordinal

a) Model Regresi Logistik

Tabel 17. Model Regresi Logistik

Variabel	Koefisien	S. e	Wald	df	Nilai p
Threshold					
Kebugaran jasmani = 1	2,706	,882	9,426	1	,002
Kebugaran jasmani = 2	4,992	1,008	24,521	1	,000
Location					
Tingkat stres	,650	,828	,617	1	,432
Status gizi	1,507	,930	2,624	1	,105

Berdasarkan Tabel 17 menunjukkan bahwa nilai konstanta yang diperoleh sebesar 2,706 dan 4,992. Sedangkan

nilai variabel prediktor dari variabel tingkat stres (X_2) yaitu 0,650 dan variabel status gizi (X_3) sebesar 1,507. Berdasarkan hasil tersebut persamaan regresi logistik ordinal yang terbentuk sebagai berikut :

$$Y = \text{Konstanta} + aX_1 + aX_2 + \dots + a_iX_i$$

$$\text{Logit } (Y_1) = 2,706 + 0,650 X_1 + 1,507 X_2$$

$$\text{Logit } (Y_2) = 4,992 + 0,650 X_1 + 1,507 X_2$$

b) Uji Kebaikan Model (*Goodness of Fit*)

Tabel 18. Hasil Uji Kebaikan Model (Goodness of Fit)

	Chi-square	Nilai p
Pearson	13,999	0,301
Deviance	14,728	0,257

Uji kebaikan model dilakukan untuk mengetahui layak atau tidaknya model regresi logistik ordinal digunakan. Interpretasi dari pengujian ini yaitu jika angka signifikansi pada kolom *Chi-Square* metode *Deviance* $> 0,05$ maka model logit diterima (Djamaris, 2021). Berdasarkan Tabel 18 menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,257 ($>0,05$) sehingga model logit layak digunakan.

c) Koefisien Determinasi Model

Tabel 19. Koefisien Determinasi Model

	Nilai R-Square
Cox and Snell	.262
Nagelkerke	.307
McFadden	.158

Besarnya nilai koefisien determinasi pada model regresi logistik ditunjukkan oleh nilai *Cox and Snell*, *Nagelkerke* dan *McFadden*. Berdasarkan Tabel 19 diperoleh bahwa nilai koefisien determinasi *McFadden* sebesar 0,158 sedangkan koefisien determinasi *Cox and Snell* sebesar 0,262 dan koefisien determinasi *Nagelkerke* sebesar 0,307 atau

30,7%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres dan status gizi memengaruhi kebugaran jasmani sebesar 30,7% sedangkan 69,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam pengujian model.

d) Interpretasi

Odds Ratio (OR) merupakan hasil interpretasi dari model regresi logistik ordinal yang telah diuji dan memperoleh hasil baik serta signifikansi nyata. Berikut merupakan *odds ratio* yang dapat diinterpretasikan.

(1) *Odds ratio* tingkat stres (X_2) = $e^{0,650} = 1,92$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat stres mempunyai pengaruh 1,92 kali terhadap kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.

(2) *Odds ratio* status gizi (X_3) = $e^{1,507} = 4,51$. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa status gizi mempunyai pengaruh 4,51 kali terhadap kebugaran jasmani di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan.

B. PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Kebiasaan Sarapan

Analisis univariat terkait kebiasaan sarapan responden disajikan pada Tabel 12. Analisis univariat karakteristik responden. Kategori kebiasaan sarapan responden diperoleh dari skor akhir hasil pengisian kuesioner yakni kurang jika skor akhir berada pada rentang 9-14, cukup pada rentang 15-20 dan baik jika skor akhir berada pada rentang 21-27. Pertanyaan kebiasaan sarapan berjumlah sebanyak 9 pertanyaan dengan pilihan jawaban berskala likert pada setiap pertanyaan yang sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Adapun indikator kebiasaan sarapan pada penelitian ini terdiri dari enam indikator yaitu frekuensi

sarapan pagi, pelaksanaan sarapan, waktu sarapan, ketersediaan sarapan, pemilihan makanan dan keragaman makanan (Zebua, 2021).

Berdasarkan hasil analisis data pada variabel kebiasaan sarapan diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kebiasaan sarapan yang baik yakni 35 siswa (47,3 %), sedangkan sebanyak 34 siswa (45,9%) memiliki kebiasaan sarapan yang cukup dan 5 siswa (6,8%) lainnya berkebiasaan sarapan yang kurang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zebua (2021), Purwaningtyas *et al.*, (2023) dan Ulfah & Fransiske (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas kebiasaan sarapan pada total sampel penelitiannya terkategori baik dan rutin yakni $\geq 4x$ /minggu. Seseorang yang terbiasa sarapan dapat dikatakan mempunyai kebiasaan yang baik terutama dalam memenuhi energinya (Zebua, 2021).

Sarapan yang disediakan setiap hari oleh asrama Pondok Pesantren Binaul Ummah menjadikan subjek pada penelitian ini rutin melaksanakan sarapan meskipun jika dilihat dari menu yang disajikan tidak sesuai dengan isi piringku berdasarkan pedoman gizi seimbang. Menu yang disajikan seringkali *double* karbohidrat seperti nasi putih dengan kentang, bihun atau kwetiaw dengan lauk atau sayur saja. Tidak ada buah pada menu sarapan yang disajikan oleh pihak pondok. Adapun siklus menu yang diterapkan di Pondok Pesantren Binaul Ummah Kuningan yaitu siklus menu 7 hari.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner sampel penelitian, sebagian besar responden melakukan sarapan dengan frekuensi 4-6 kali seminggu dan tidak menghabiskan sarapan yang telah disediakan meskipun rutin melaksanakan sarapan. Responden menyatakan bahwa perasaan malas karena antri, rasa masakan yang kurang enak, tidak nafsu makan dan perasaan kenyang menjadikan responden melewatkan sarapan atau tidak menghabiskan sarapannya. Hal ini sesuai dengan penelitian Choiriyah *et al.*, (2021) yang menyatakan bahwa asupan makan pagi dipengaruhi oleh kurangnya nafsu makan di pagi hari, makanan yang tidak lagi hangat

karena disajikan dalam waktu lama dan makanan yang tidak menarik seperti rasa hambar, nasi keras dan sayur lembek. Selain itu, porsi makan yang berlebih dan rasa yang kurang enak juga mempengaruhi asupan makan seseorang (Choiriyah *et al.*, 2021).

b. Tingkat Stres

Stres merupakan respon fisiologis dan psikologis terhadap ketidakmampuan tubuh untuk mengatasi suatu tuntutan atau ancaman yang dihadapi secara mental, fisik dan emosional (Indira, 2018). Pada penelitian ini, tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)* pada dimensi stres yang berjumlah sebanyak 7 pernyataan dengan pilihan jawaban menggunakan 4 skala likert. Adapun kategori tingkat stres responden diperoleh dari skor akhir hasil pengisian kuesioner yakni normal jika skor akhir berada pada rentang 0-7, ringan pada skor 8-9, sedang pada skor 10-12 dan berat pada skor ≥ 13 .

Pada Tabel 12. Analisis univariat karakteristik responden menunjukkan hasil bahwa mayoritas siswa di SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kuningan memiliki tingkat stres yang normal sebanyak 38 siswa (51,4%), ringan 20 siswa (27,0%) dan sedang sebanyak 16 siswa (21,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Shelma & Ridwan (2018) yang menunjukkan bahwa tingkat stres pada siswa pesantren yang menjadi sampel pada penelitiannya mayoritas mempunyai tingkat stres normal. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pratiwi *et al.*, (2023) menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres yang sedang.

Kondisi stres seseorang dapat dipengaruhi oleh adanya faktor yang menjadi sumber penyebab stres yang disebut dengan stressor (Indira, 2018). Pada penelitian ini, beberapa alasan yang menjadi penyebab stres responden antara lain yaitu target hafalan yang belum tercapai dan beberapa peraturan serta tugas yang diberikan. Seseorang mampu menghadapi kondisi stres sesuai dengan bagaimana individu tersebut

memiliki *coping stres* yang baik terhadap suatu kondisi yang menyebabkan stres (Shelma & Ridwan, 2018). Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah ini memiliki *coping stres* yang baik yakni mekanisme seseorang untuk memecahkan permasalahan yang menyebabkan timbulnya stres sehingga dapat mengurangi tingkat stres tersebut. Adapun menurut penelitian Asmarani & Mayasari, (2023), santri melakukan strategi *coping stress* menggunakan *emotional focused coping* yang meliputi *seeking social emotional support* (bercerita dengan teman, ustadzah, ustadz, orangtua, dan mendekati diri kepada Allah), *positive reappraisal* (berfikir positif, sabar, dzikir, dan bersyukur) dan *accepting responsibility* (mencari cara menyelesaikan masalah, menerima tanggungjawab dan mampu menyesuaikan diri).

c. Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dihasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan zat gizi untuk proses metabolisme tubuh (Harjatmo *et al.*, 2017). Penentuan status gizi pada penelitian ini menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan nilai *zscore* yang dikategorikan menjadi 4 kategori yakni gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas. Adapun pada penelitian ini, peneliti menggabungkan gizi lebih dan obesitas menjadi gizi lebih sehingga status gizi dikategorikan menjadi gizi kurang jika nilai *zscore* berada pada rentang -3 SD sampai $< -2SD$, gizi baik -2 SD sampai $+1$ SD dan gizi lebih $> +1$ SD. Penggabungan ini dilakukan juga oleh penelitian Khasanah (2022) yang mengategorikan status menjadi 3 kategori yaitu status gizi kurang, normal dan lebih.

Berdasarkan Tabel 12. Analisis univariat karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas sampel penelitian mempunyai status gizi baik yakni sebanyak 47 siswa (63,5%), status gizi lebih sebanyak 19 siswa (25,7%) dan status gizi kurang yaitu 8 siswa (10,8%). Hasil

penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwaningtyas *et al.*, (2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitiannya mempunyai status gizi baik yakni 82 siswa (82%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Munawaroh (2022) juga menunjukkan hasil yang sama yakni mayoritas responden penelitiannya berstatus gizi baik yakni 19 siswa (39,5%).

Menurut Supriasa (2016) keadaan gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu asupan makan. Berdasarkan hasil penelitian, siswa dapat memperoleh 3 kali makan utama setiap harinya yang diselenggarakan oleh pihak asrama di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah terkecuali hari kamis karena adanya peraturan untuk melaksanakan puasa sunnah. Selain itu, di lingkungan sekolah juga terdapat kantin yang menyediakan berbagai jajanan yang dapat dijangkau oleh siswa sehingga asupan gizi harian siswa dapat terpenuhi dan terjadinya keseimbangan antara kebutuhan dan pengeluaran energi yang digambarkan oleh status gizi responden.

d. Kebugaran Jasmani

Hasil data analisis univariat terkait kebugaran jasmani disajikan pada Tabel 12. Analisis univariat karakteristik responden. Kategori kebugaran jasmani diperoleh dari hasil pengukuran *single test* yaitu tes lari sejauh 1600 meter untuk usia 13 sampai 19 tahun baik putra maupun putri (Kemenkes, 2019). *Single test* merupakan pengukuran kebugaran jasmani melalui daya tahan *cardiorespiratory* meliputi jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang merupakan unsur terpenting untuk melihat kebugaran jasmani seseorang (Sudiana, 2014). Adapun pengukuran dilakukan di Stadion Mashud Wisnusaputra Kabupaten Kuningan yang sekelilingnya terdapat trek lari sepanjang 400 meter sehingga responden lari sebanyak 4 kali putaran.

Berdasarkan Tabel 12. Analisis univariat karakteristik responden diketahui bahwa sebanyak 39 siswa (52,7%) mempunyai tingkat kebugaran yang kurang, sedangkan 26 siswa (35,1%) mempunyai kebugaran jasmani cukup dan 9 siswa lainnya (12,2%) mempunyai

tingkat kebugaran yang baik. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Munawaroh (2022) dan Alamsah (2022) yang menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki kebugaran jasmani yang kurang. Adapun penelitian Khasanah (2022) menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kebugaran yang cukup.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan efektif dan efisien dalam jangka waktu yang relatif lama dan tanpa merasa kelelahan yang berlebihan (Kemenkes, 2019). Kebugaran jasmani sangat berkaitan erat dengan penggunaan oksigen secara maksimum sebagai indikator daya tahan kardiorespirasi untuk mengangkut oksigen ke otot yang bekerja selama tubuh melakukan aktivitas. Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu usia, jenis kelamin, asupan makanan, kebiasaan merokok, tingkat stres, aktivitas fisik, dan status gizi (Putri *et al.*, 2023).

Berdasarkan penelitian ini mayoritas responden memiliki kebugaran jasmani yang kurang. Hal ini dapat disebabkan oleh rendahnya latihan fisik responden yang sebagian besar waktunya dihabiskan dengan kegiatan pembelajaran di sekolah. Adapun kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan yaitu hanya pada jam olahraga dan latihan ekstrakurikuler. Akan tetapi hanya beberapa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga seperti futsal, basket dan panahan. Selain itu asupan makan yang digambarkan dengan status gizi juga dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dikarenakan asupan tersebut akan menjadi bahan utama dalam pembentukan energi untuk melakukan aktivitas.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kebugaran Jasmani

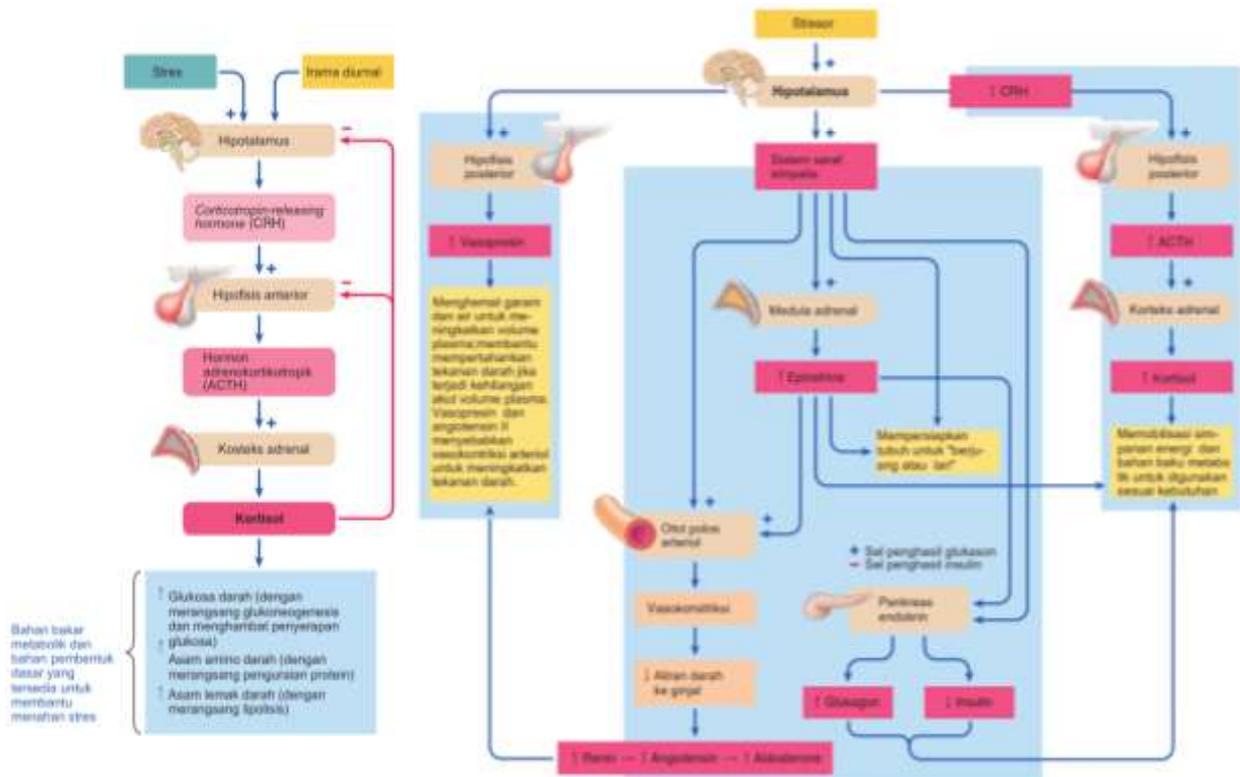
Hasil analisis bivariat kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani melalui uji statistik gamma disajikan pada Tabel 13. Analisis bivariat kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani menunjukkan bahwa nilai

p-value yang diperoleh sebesar 0,077 ($p > 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani. Adapun nilai koefisien korelatif sebesar 0,324 yang berarti kebiasaan sarapan mempunyai kekuatan hubungan yang lemah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mentari *et al.*, (2015) dan Ethasari & Nuryanto, (2014) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani dengan masing-masing nilai *p-value* yaitu 0,094 ($p > 0,05$) dan 0,080 ($p > 0,05$). Adapun penelitian Ulfah & Fransiske (2022) menyebutkan hasil yang berbeda yakni terdapat hubungan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani yang dibuktikan dengan nilai *p-value* sebesar 0,023 ($p < 0,05$).

Kebiasaan sarapan merupakan suatu kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman yang rutin dilakukan setiap pagi hari sebelum melakukan aktivitas (Wiarso, 2013). Kebiasaan sarapan memberikan manfaat untuk menyimpan energi untuk beraktifitas dan mengganti cadangan energi yang telah digunakan selama metabolisme tubuh saat tidur di malam hari. Sarapan yang teratur membantu tubuh untuk memberikan pasokan zat-zat gizi penting yang digunakan dalam proses metabolisme (Octavia, 2020). Pada penelitian ini kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan kebugaran jasmani karena tidak mempertimbangkan kontribusi energi dan terdapat faktor lain yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Berdasarkan penelitian Maulana & Sulistyarto (2016) menyatakan bahwa tingkat konsumsi energi berkontribusi 3,5% terhadap kebugaran jasmani sedangkan sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor lain yaitu genetik dan aktivitas fisik. Adapun dari semua jenis simpanan energi dalam tubuh, simpanan karbohidrat (glikogen otot dan glukosa darah) dan lemak merupakan sumber makanan utama yang digunakan untuk menghasilkan energi selama otot berkontraksi (Dwi Lestari, 2020).

b. Hubungan Tingkat Stres dengan Kebugaran Jasmani

Hasil analisis bivariat tingkat stres dengan kebugaran jasmani melalui uji statistik gamma disajikan pada Tabel 14. Analisis bivariat tingkat stres dengan kebugaran jasmani yang menunjukkan bahwa diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga H_a diterima dan adanya hubungan tingkat stres dengan kebugaran jasmani. Adapun nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,622 yang bermakna bahwa tingkat stres memiliki kekuatan korelasi kuat dengan arah korelasi berbanding terbalik yakni semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka semakin rendah kebugaran jasmaninya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pratiwi *et al.*, (2023), Moonti *et al.*, (2023) dan Arta & Fithroni, (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kebugaran jasmani seseorang.



Gambar 3. Integrasi Respon Stres oleh Hipotalamus

Sumber : (Sherwood, 2013)

Berdasarkan Gambar 3. Integrasi respon stres oleh hipotalamus, kondisi stres berpengaruh terhadap kebugaran jasmani karena adanya peranan dari hormon kortisol sebagai hormon stres. Individu dengan stres tinggi akan menunjukkan nilai kortisol lebih tinggi yang menyebabkan timbulnya keadaan patologis dan nilai VO₂ Max yang rendah (Putri *et al.*, 2023). Hasil penelitian diperoleh sebanyak 13 siswa (17,6%) memiliki kebugaran jasmani yang kurang dengan tingkat stres sedang. Ketika seseorang berada dalam kondisi emosi negatif seperti stres, cemas, takut, dan frustrasi, tubuh akan melepaskan hormon kortisol. Pelepasan hormon kortisol akan menyebabkan peningkatan glukoneogenesis di hati yaitu proses pembentukan glukosa dari sumber non karbohidrat seperti protein. Untuk mendukung proses tersebut, kortisol juga memicu pemecahan protein di otot melalui proses katabolisme sehingga mengurangi massa dan kekuatan otot. Selain itu, hormon kortisol yang tinggi juga dapat menyebabkan terjadinya resistensi insulin yakni kondisi di mana sel-sel tubuh tidak merespons insulin dengan baik sehingga sel tubuh menjadi kekurangan energi karena terjadinya penurunan produksi ATP (Sherwood, 2013). Adanya penurunan ini dapat mengurangi juga kemampuan otot untuk menyerap dan menggunakan oksigen secara efektif selama latihan, sehingga VO₂ max menurun dan secara tidak langsung berkontribusi terhadap kebugaran jasmani (Putri *et al.*, 2023).

c. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani

Hasil analisis bivariat status gizi dengan kebugaran jasmani melalui uji statistik gamma pada Tabel 15. Analisis bivariat status gizi dengan kebugaran jasmani menunjukkan bahwa terdapat hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani. Hal ini dibuktikan dengan nilai *p-value* 0,003 ($p < 0,05$) sehingga H_a diterima. Adapun nilai koefisien relasi (*r*) yaitu -0,504 yang bermakna bahwa hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani memiliki arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi yang sedang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh

Alamsah (2022) yang menyatakan bahwa status gizi memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani yakni nilai *p-value* sebesar 0,005 ($p < 0,05$) dan tingkat korelasi sebesar -0,552. Penelitian lain yang dilakukan oleh Munawaroh, (2022) menunjukkan hasil yang berbeda yakni tidak terdapat hubungan antara status gizi dan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 2 Sleman.

Status gizi merupakan perwujudan dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa, 2016). Seseorang yang memiliki gizi baik maka kebutuhan asupan gizinya telah terpenuhi dan dapat melakukan aktivitas sehari-harinya tanpa merasa kelelahan yang berat karena memiliki cadangan energi yang cukup. Semakin baik status gizi seseorang maka semakin baik kebugaran jasmaninya (Rosario *et al.*, 2019). Status gizi yang baik berperan dalam memastikan tubuh menerima kecukupan nutrisi untuk diubah menjadi energi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 47 siswa dengan status gizi baik sebanyak 21 siswa (28.4%) memiliki kebugaran jasmani kurang, 18 siswa (24.3%) berkebugaran jasmani cukup dan 8 siswa (10.8%) memiliki kebugaran jasmani yang baik. Hal ini dikarenakan kebugaran jasmani juga dipengaruhi oleh latihan fisik sehingga seseorang tanpa melakukan latihan fisik yang teratur dan terprogram maka kebugaran jasmaninya kurang optimal (Nugraha & Wibowo, 2021).

Hal diatas berkaitan juga dengan seseorang dengan seseorang yang memiliki status gizi lebih. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 19 siswa berstatus gizi lebih sebanyak 15 siswa (20,3%) memiliki kebugaran jasmani kurang dan 4 siswa (5,4%) memiliki kebugaran jasmani kurang. Status gizi lebih berkaitan dengan keseimbangan energi yang positif akibat pemenuhan zat gizi yang melebihi kebutuhan tubuh, sementara tingkat kebugaran jasmani berkaitan dengan kondisi fisik seseorang. Kondisi fisik yang bugar dan sehat akan dicapai dengan latihan yang teratur. Oleh karena itu, seseorang

dengan yang status gizi normal atau lebih tanpa melakukan latihan fisik yang rutin dan terprogram, tingkat kebugaran jasmaninya belum tentu baik juga (Nugraha & Wibowo, 2021). Selain itu, seseorang dengan status gizi berlebih juga akan mengganggu komposisi tubuh yang cenderung terjadi penimbunan lemak terutama pada jaringan visceral sehingga jantung harus bekerja dengan lebih kuat agar dapat mensuplai oksigen ke jaringan untuk menghasilkan energi. Ketidakefisienan fungsi jantung ini akan berakibat pada penurunan kebugaran jasmani seseorang (Putri, 2015).

3. Analisis Multivariat

Analisis multivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan dari beberapa variabel bebas dengan satu variabel terikat. Pada penelitian ini terdapat dua variabel bebas yang berhubungan dengan variabel terikat (kebugaran jasmani) yaitu tingkat stres dan status gizi. Adapun analisis multivariat dilakukan dengan analisis regresi logistik ordinal yaitu analisis yang menggambarkan seberapa besar pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) yang berskala ordinal (Djarmais, 2012).

Analisis multivariat dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu pengujian multikolinearitas, penentuan model regresi, uji kebaikan model (*goodness of fit*), koefisien determinasi model dan interpretasi model. Berdasarkan hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel tingkat stres dan status gizi sebagai variabel bebas yang diujikan. Pada uji kebaikan model, diperoleh nilai *deviance* 0,257 ($>0,05$) sehingga model layak untuk digunakan dan pada uji selanjutnya yaitu koefisien determinasi model menunjukkan nilai koefisien determinasi *Nagelkerke* sebesar 0,307 atau 30,7% sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan status gizi memengaruhi kebugaran jasmani sebesar 30,7% sedangkan 69,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam pengujian model. Adapun berdasarkan interpretasi model persamaan regresi logistik tingkat stres mempunyai pengaruh 1,92 kali sedangkan status gizi

memiliki pengaruh yang lebih besar yaitu 4,51 kali terhadap kebugaran jasmani.

Status gizi merupakan suatu kondisi fisik seseorang yang menggambarkan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi dari jumlah maupun kualitasnya dalam proses metabolisme tubuh. Dalam kebugaran jasmani, status gizi berperan untuk memastikan tubuh menyediakan nutrisi yang cukup sebagai bahan bakar untuk diubah menjadi energi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Sedangkan tingkat stres merupakan hasil penilaian terhadap berat ringannya kondisi stres yaitu reaksi tubuh seseorang yang tidak mampu menghadapi dan mengatasi ancaman secara mental, fisik, emosional atau spiritual. Kondisi stres yang dialami oleh seseorang ini yang secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani karena adanya peningkatan hormon kortisol (Putri *et al.*, 2023).

Pada penelitian ini status gizi dan tingkat stres memberikan pengaruh sebesar 30,7% terhadap kebugaran jasmani sedangkan 69,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam pengujian multivariat ini seperti faktor usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Menurut Buanasita (2022) usia sangat mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi yakni semakin bertambahnya usia maka semakin menurun juga daya tahan kardiorespiratorinya. Selain itu tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik juga dimiliki oleh laki-laki daripada perempuan karena adanya perbedaan hormon, komposisi tubuh, jumlah hemoglobin, kekuatan otot atau kapasitas paru-paru yang dimiliki. Adapun aktivitas fisik dan kebiasaan merokok berkaitan dengan sistem kardiovaskuler yakni kandungan nikotin dan karbon monoksida dalam rokok akan mengganggu sistem kardiovaskuler sedangkan latihan fisik yang teratur akan menjadikan sistem kardiovaskuler lebih efisien dalam memompa dan mengedarkan darah ke seluruh tubuh sehingga semakin baik tingkat aktivitas fisik maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya (Alamsyah *et al.*, 2017).

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 74 responden siswa SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan terkait hubungan kebiasaan sarapan, tingkat stres dan status gizi terhadap kebugaran jasmani diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan dengan nilai $p = 0,077$
2. Ada hubungan tingkat stres dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan dengan nilai $p = 0,000$
3. Ada hubungan status gizi dengan kebugaran jasmani siswa di SMP berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan dengan nilai $p = 0,003$
4. Status gizi merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani pada penelitian ini yaitu 4,51 kali

B. SARAN

1. Bagi Siswa

Perlu adanya edukasi kepada siswa terkait pentingnya sarapan dan memperhatikan pemenuhan asupan nutrisi baik dari fasilitas penyelenggaraan makan yang sudah disediakan maupun makanan jajanan karena masih banyak siswa yang melewatkan makan dengan alasan malas. Siswa juga diharapkan dapat mengikuti program ekstrakurikuler terutama yang berhubungan dengan latihan fisik dan mengikuti jam pelajaran olahraga dengan baik guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah sebaiknya ikut berpartisipasi aktif dalam memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan terkait pentingnya sarapan pagi dan

memperhatikan asupan gizi yang cukup dan seimbang sesuai dengan kebutuhan yang digambarkan dengan status gizi. Para tenaga pendidik juga dapat menyelenggarakan pembelajaran dengan metode yang lebih santai sehingga siswa tidak merasa stres. Selain itu diharapkan pembelajaran pada jam olahraga dan ekstrakurikuler dapat dimaksimalkan sebagai latihan fisik yang teratur dan terstruktur guna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didiknya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti kebiasaan sarapan, sebaiknya dapat menganalisis juga besarnya kontribusi energi terhadap kebugaran jasmani siswa. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan variabel atau faktor lain yang dapat memberikan pengaruh juga terhadap kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahjuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (1st ed.). Penebar Media Pustaka.
- Alamsah, A. W. (2022). *Hubungan Asupan Vitamin C, Status Gizi, dan Kadar Hemoglobin terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Putri MAN 2 Kota Semarang* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Alamsyah, D. A. N., Hestiningih, R., & Dian Saraswati, L. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 5(3)*, 77–86. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia, S. M. K., & Adriani, M. (2019). Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *Amerta Nutr*, 212–217. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i4.2019.12-217>
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Anggraini, V. L. (2017). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi dan Prestasi Belajar Murid di Sekolah Dasar Negeri Pesanggrahan 02 Jakarta* [Skripsi]. Universitas Sumatera Utara.
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol. 09(03)*, 261–270.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika.
- Asmarani, Y., & Mayasari, R. (2023). Dinamika Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Modern Al-Ikhlas Labunti Kecamatan Lasalepa Kabupaten Muna. *Jurnal Mercusuar*, 3(1).
- Az-Zuhaili, W. (2016). *Tafsir Al-Munir : Akidah, Syariah & Manhaj*. Gema Insani.
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran* (Nasrudin, Ed.; Cetakan ke-1). PT. NasyaExpanding Management (Penerbit

NEM - Anggota IKAPI).
https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Gizi_Olahraga_Aktivitas_Fisik/w_9fEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1

- Choiriyah, S., Sholichah, F., & Widiastuti. (2021). Sistem Penyelenggaraan Makan Pagi dan Status Gizi Santriwati Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 44(1), 31–44.
- Djamaris, A. R. A. (2021). *Pemanfaatan Regresi Logistik Ordinal dan Multinomial dengan SPSS* [Pengabdian Kepada Masyarakat]. Universitas Bakrie.
- Dwi Lestari, T. (2020). *Hubungan Kecukupan Energi, Status Gizi dan Kualitas Tidur terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMA Negeri 2 Grabag Magelang* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Ethasari, R. K., & Nuryanto. (2014). Hubungan antara Kebiasaan Sarapan dengan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik. *Journal of Nutrition College*, 3(3), 346–352.
- Fadhilah, N., Salam, A., Trisasmita, L., Mansur, M. A., & Jafar, N. (2023). Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Durasi Tidur pada Remaja Status Gizi Lebih di SMP Muhammadiyah Limbung. *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 12(2).
- Febrihartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. SEAMEO RECFON. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Ghazali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23* (Edisi 8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gnardellis, C., Vagka, E., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and Its Association with Depression, Anxiety and Stress (DASS Scale), Among Young Adults in Greece. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(12), 2765–2778. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13120191>
- Hakim, Moh. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur Depresi, Kecemasan, dan Stres pada Kelompok Dewasa Awal di Indonesia: Uji Validitas dan Reliabilitas Konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Hamdanah & Surawan. (2022). *Remaja dan Dinamika : Tinjauan Psikologi dan Pendidikan* (Muslimah, Ed.; 1st ed.). Penerbit K-Media.

- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Bahan Ajar Gizi Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Hartini. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. *Islamic Counseling*, Vol.1(02).
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The Short-Form Version of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct Validity and Normative Data in a Large Non-Clinical Sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Hidayati, L. N., & Harsono, D. M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Indira, I. E. (2018). *Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective*.
- Iqbal, M. (2018). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Program Studi Matematika di STKIP PGRI Kabupaten Pacitan [Skripsi]*. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Iswanto, H. (2018). *Olahraga dan Rekreasi Paket B Tingkatan III Modul Tema 5 : Bugur dan Sehat*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan - Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat - Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia). (2016). *Kamus versi online/daring (Dalam Jaringan)*. Badan Pengembangan Dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi Republik Indonesia. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kebiasaan>
- Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kemenkes RI. (2018a). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.

- Kemenkes RI. (2018b). *Mengapa Stres dapat Menyebabkan Penyakit?* Direktorat P2PTM Kementerian Kesehatan RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/mengapa-stres-dapat-menyebabkan-penyakit>
- Kemenkes RI. (2019). *Panduan Pembinaan Kebugaran Jasmani Bagi Peserta Didik melalui UKS/M* (Kemenkes & RI, Eds.). Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Khasanah, A. N. (2022). *Hubungan Asupan Zat Besi, Kadar Hemoglobin dan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Putri di MA Keterampilan Al-Irsyad Gajah* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Koca, T., Akcam, M., Serdaroglu, F., & Dereci, S. (2017). Breakfast habits, dairy product consumption, physical activity, and their associations with body mass index in children aged 6–18. *European Journal of Pediatrics*, 176(9), 1251–1257. <https://doi.org/10.1007/s00431-017-2976-y>
- Maesaroh, S. (2017). *Nilai - Nilai Pendidikan Jasmani (Kajian Tafsir Surat Al-Baqarah Ayat 247)* [Skripsi]. UIN Syarif Hidayatullah.
- Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2023). *Laporan Nasional Sport Development Index 2022 : Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data*. Deputi Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. <https://www.researchgate.net/publication/369183715>
- Masturoh, I., & Nauri, A. T. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Cetakan Pertama). Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maulana, A. M., & Sulistyarto, S. (2016). Deskripsi Tingkat Konsumsi Energi dengan Kebugaran Jasmani (Pada Siswa Kelas V dan Vi Putra SDN Pacing Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 630–639.
- Mentari, Y. A., Yosephin, B., & Kusdalinah. (2015). Perbedaan Kesegaran Jasmani Dilihat dari Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 37–40. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Moonti, M. A., Heryanto, M. L., & Nugraha, Moch. D. (2023). Korelasi Tingkat Stres dan Pola Tidur dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Tingkat Akhir di

- Stikes Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, 3(02), 145–154.
<https://doi.org/10.34305/jmc.v3i02.741>
- Munawaroh, M. A. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 2 Sleman* [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nisa, N., & Fitriani, A. (2020). The Factors Associated with Cardiorespiratory Fitness Status of Students at Muhammadiyah 3 Senior High School Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(2), 75–82.
<https://doi.org/10.22236/argipa.v5i2.4013>
- Noviyanti, R. D., & Kusudaryanti, D. P. D. (2018). *Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Anak Sekolah*. Nuha Medika.
- Nugraha, M. H., & Wibowo, S. (2021). Hubungan antara Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 09(02)*, 19–27. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Nur Arifiyani, L. (2023). *Pengaruh Pola Makan, Tingkat Stres Psikologis dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang* [Skripsi]. UIN Walisongo.
- Nurfallah, W. V., & Aliza, N. F. (2022). Perbandingan Tingkat Stres Berorganisasi Internal Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian Di PPM MBS Putri Yogyakarta. *Islamic Counseling : Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(1), 75.
<https://doi.org/10.29240/jbk.v6i1.3964>
- Octavia, Z. F. (2020). Frekuensi dan Kontribusi Energi dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 32–36.
- Octaviani, Y., Rachmawati, K., & Santi, E. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangsang Hambuku Martapura Barat. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 101. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7296>
- Panggraita, G. N., Tresno, I., Widya P, M., Sapto Januar, A., & Amar, M. (2021). *Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa* (H. Ibda, Ed.; Cetakan 1). CV. Pilar Nusantara.
https://www.google.co.id/books/edition/Profil_Tingkat_Kebugaran_Jasmani_Mahasis/EGJCEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0

- Pratiwi, A. C., Purnama, S. K., Liskustyawati, H., & Riyadi, S. (2023). Hubungan Aktivitas Olahraga, Kualitas Tidur, Tingkat Stres Terhadap Kebugaran Jasmani Santriwati PPMI Assalaam Sukoharjo. *Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu Tantangan Pendidikan Tinggi Menuju Dudi Melalui Merdeka Belajar, Vol. 4*(No. 1), 292–311.
- Purwaningtyas, D. R., Nurfauziah, N., & Ningtyas, L. N. (2023). Status Gizi, Kebugaran, Kebiasaan Sarapan, dan Prestasi Hafalan Santri Roudhotul Qur'an Depok. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(3), 119. <https://doi.org/10.22146/ijcn.73354>
- Putri, H. (2015). *Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2015* [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Putri, T. N., Sudjatmoko, A., & Ambarsarie, R. (2023). Peran Stres Mental dalam Memengaruhi Ketahanan Kardiorespirasi pada Dewasa Muda : Tinjauan Kepustakaan Sistematis. *JKR (Jurnal Kedokteran Raflesia)*, 9(1), 1–12. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jukeraflesia>
- Rahayu, T. B., & Fitriana. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *JVK Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46–51. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- Rong, S., Snetselaar, L. G., Xu, G., Sun, Y., Liu, B., Wallace, R. B., & Bao, W. (2019). Association of Skipping Breakfast With Cardiovascular and All-Cause Mortality. *Journal of the American College of Cardiology*, 73(16), 2025–2032. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2019.01.065>
- Rosario, A. M., Samodra, Y. L., & Suryanto, Y. I. (2019). Kebiasaan Sarapan Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 6(2), 139–144. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2019.006.02.7>
- Shelma, Y., & Ridwan, A. (2018). Intensitas Belajar dengan Tingkat Stres Pada Siswa Pesantren. *JIM FKep*, III(3), 125–130.
- Sherwood, L. (2013). *Introduction to Human Physiology, International Edition* (8th ed.). Yolanda Cossio.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.

- Sitinjak, S. P. B. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa dalam Mengikuti Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Prodi Ners Tingkat III di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021* [Skripsi]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Supariasa, I. D. N. (2016). *Penilaian Status Gizi* (2nd ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suyanto, Ikhlasul Amal, A., Arifin Noor, M., & Tri Astutik, I. (2018). *Analisis Data Penelitian Petunjuk Praktis Bagi Mahasiswa Kesehatan Menggunakan SPSS*. UNISSULA PRESS.
- Ulfah, S. M., & Fransiske, S. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Remaja. *Indonesian Journal of Health Development, Vol.4 No.2*, 69–75.
- Ummah, B. (2024). *Binaul Ummah*. <https://binaulummah-kng.ponpes.id/#>
- Wiarso, G. (2013). *Budaya Hidup Sehat*. Gosyen Publishing.
- Zahrah, S., Harjatmo, T. P., Tugiman, Endang Titi, & Nugroho, A. (2022). The Relationship of Breakfast's Nutrient Intake and Nutritional Status with Physical Fitness of 4th Grade Students In Urban Area SDN Cililitan 02 Jakarta Timur. *SANITAS: Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan, 13(2)*, 162–183. <https://doi.org/10.36525/sanitas.2022.15>
- Zebua, H. A. (2021). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan* [Skripsi]. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :
Kelas : VII/VIII/IX
Jenis Kelamin :
Tempat Tanggal Lahir :

Menyatakan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai subjek penelitian yang berjudul “Hubungan Kebiasaan sarapan, Tingkat Stres, dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan” yang dilakukan oleh:

Nama : Nur Kiki Patmawati
NIM : 2007026084
Program Studi : Gizi
Universitas : UIN Walisongo Semarang

Saya telah diberikan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan dan saya percaya data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya serta hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kuningan, 2024

Responden

(.....)

Lampiran 2

LEMBAR ASESMEN PENELITIAN

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Kelas : VII/VIII/IX
Jenis Kelamin :
Tempat dan Tanggal Lahir :

B. KEBUGARAN JASMANI

Waktu tempuh *single test** :
Interpretasi* :

C. STATUS GIZI

Tinggi Badan* :
Berat Badan* :
IMT/U* :
Interpretasi* :

D. KEBIASAAN SARAPAN

Petunjuk pengisian

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan memberi tanda silang (x) pada pilihan yang dianggap sesuai dengan kebiasaan sarapan Anda!

No	Pertanyaan	Jawaban
1	Berapa kali Anda sarapan dalam seminggu?	a. 7 kali seminggu (selalu) b. 4-6 kali seminggu (sering) c. 1-3 kali seminggu (jarang)
2	Apakah Anda terbiasa melewatkan sarapan dalam seminggu?	a. Tidak b. Kadang-kadang, alasannya ... c. Ya, selalu, alasannya ...
3	Pada saat kapan Anda sarapan?	a. Setiap pagi hari b. Ketika akan berangkat ke sekolah c. Ketika merasa lapar pagi hari

* Diisi oleh peneliti

No	Pertanyaan	Jawaban
4	Mengapa Anda melakukan sarapan?	a. Karena sudah terbiasa b. Karena ada tuntutan dari orang lain c. Karena merasa lapar
5	Pukul berapa Anda biasanya sarapan?	a. Sebelum jam 9 pagi b. Setelah jam 9 pagi c. Tidak menentu
6	Apakah sarapan Anda selalu tersedia?	a. Ya, selalu b. Kadang-kadang c. Tidak pernah
7	Apa sarapan yang biasa Anda konsumsi?	a. Makanan lengkap : Nasi, lauk dan sayur b. Makanan tidak lengkap, sebutkan ... c. Hanya minuman, sebutkan....
8	Apakah Anda selalu menghabiskan sarapan yang telah disediakan?	a. Ya, selalu b. Kadang-kadang, alasannya.... c. Tidak pernah, alasannya....
9	Apakah jenis sarapan yang Anda konsumsi selalu berganti setiap hari?	a. Ya b. Kadang-kadang c. Tidak

E. TINGKAT STRES

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan berikut dengan baik
2. Berilah tanda silang (√) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan pengalaman Anda menghadapi situasi sehari-hari selama satu minggu terakhir
3. Bertanyalah kepada peneliti jika ada pernyataan yang tidak dimengerti

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1	Saya merasa sulit untuk beristirahat				

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
2	Saya cenderung menunjukkan reaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
3	Saya merasa energi saya terkuras karena terlalu gugup				
4	Saya merasa gelisah				
5	Saya merasa sulit untuk merasa tenang				
6	Saya sulit untuk bersabar dalam menghadapi gangguan yang terjadi ketika sedang melakukan sesuatu				
7	Perasaan saya mudah tergugah atau tersinggung				

Contoh Hasil Pengisian Asesmen Penelitian Responden

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Kiki Patmawati
Kelas : VII/VIII IX
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat Tanggal Lahir : Kuningan, 22-02-2011

Menyatakan secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai subjek penelitian yang berjudul "Hubungan Kebiasaan sarapan, Tingkat Stres, dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Di SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan" yang dilakukan oleh:

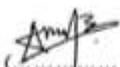
Nama : Nur Kiki Patmawati
NIM : 2007026084
Program Studi : Gizi
Universitas : UIN Walisongo Semarang

Saya telah diberikan penjelasan mengenai penelitian yang akan dilakukan dan saya percaya data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiannya serta hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini saya sampaikan, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kuningan, 26, Juli..... 2024

Responden


(.....)

27)

LEMBAR ASESMEN PENELITIAN

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama : ~~XXXXXXXXXXXX~~
 Kelas : VII(VIII)X
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Tempat dan Tanggal Lahir : Kuningan, 22-02-2001 / 15 tahun 5 bulan

B. KEBUGARAN JASMANI

Waktu tempuh *single test** : 8' 58"
 Interpretasi* : cukup

C. STATUS GIZI

Tinggi Badan* : 146 cm IMT subjek : 17,97
 Berat Badan* : 38,50 kg IMT median : 18,6 / -1,50 16,6
 IMT/U* : - 0,32 Zscore : - 0,32
 Interpretasi* : Baik

D. KEBIASAAN SARAPAN

Petunjuk pengisian

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan memberi tanda silang (x) pada pilihan yang dianggap sesuai dengan kebiasaan sarapan Anda!

No	Pertanyaan	Jawaban	
1	Berapa kali Anda sarapan dalam seminggu?	a. 7 kali seminggu (selalu) <input checked="" type="checkbox"/> 4-6 kali seminggu (sering) c. 1-3 kali seminggu (jarang)	2
2	Apakah Anda terbiasa melewatkan sarapan dalam seminggu?	a. Tidak <input checked="" type="checkbox"/> Kadang-kadang, alasannya karena mabuk tidak enak c. Ya, selalu, alasannya ...	2
3	Pada saat kapan Anda sarapan?	<input checked="" type="checkbox"/> Setiap pagi hari b. Ketika akan berangkat ke sekolah c. Ketika merasa lapar pagi hari	3
4	Mengapa Anda melakukan sarapan?	a. Karena sudah terbiasa b. Karena ada tuntutan dari orang lain <input checked="" type="checkbox"/> Karena merasa lapar	1
5	Pukul berapa Anda biasanya sarapan?	<input checked="" type="checkbox"/> Sebelum jam 9 pagi b. Setelah jam 9 pagi c. Tidak menentu	3

* Diisi oleh peneliti

No	Pertanyaan	Jawaban	
6	Apakah sarapan Anda selalu tersedia?	a. Ya, selalu <input checked="" type="checkbox"/> b. Kadang-kadang c. Tidak pernah	2
7	Apa sarapan yang biasa Anda konsumsi?	<input checked="" type="checkbox"/> a. Makanan lengkap : Nasi, lauk dan sayur b. Makanan tidak lengkap, sebutkan ... c. Hanya minuman, sebutkan....	3
8	Apakah Anda selalu menghabiskan sarapan yang telah disediakan?	a. Ya, selalu <input checked="" type="checkbox"/> b. Kadang-kadang, alasannya <i>karena sudah kenyang</i> c. Tidak pernah, alasannya....	2
9	Apakah jenis sarapan yang Anda konsumsi selalu berganti setiap hari?	<input checked="" type="checkbox"/> a. Ya b. Kadang-kadang c. Tidak	3

E. TINGKAT STRES

Petunjuk Pengisian

- Bacalah pernyataan berikut dengan baik
- Berilah tanda silang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan pengalaman Anda menghadapi situasi sehari-hari selama satu minggu terakhir
- Bertanyalah kepada peneliti jika ada pernyataan yang tidak dimengerti

No	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering	
1	Saya merasa sulit untuk beristirahat		✓			1
2	Saya cenderung menunjukkan reaksi berlebihan terhadap suatu situasi		✓			1
3	Saya merasa energi saya terkuras karena terlalu gugup	✓				0
4	Saya merasa gelisah		✓			1
5	Saya merasa sulit untuk merasa tenang	✓				0
6	Saya sulit untuk bersabar dalam menghadapi gangguan yang terjadi ketika sedang melakukan sesuatu			✓		2
7	Perasaan saya mudah tergugah atau tersinggung			✓		2

Lampiran 3

SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 3247/Un.10.7/D1/KM.00.01/05/2024
Lamp. : -
Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

15 Mei 2024

Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMP Binaul Ummah Kuningan
di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Nur Kiki Patmawati
2. Nim : 2007026084
3. Jurusan : Gizi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan
6. Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Stres, dan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik & Kelembagaan

Nadiatus Salama M.Si., Ph.D

Tembusan Yth :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).



YAYASAN PONDOK PESANTREN BINAUL UMMAH KUNINGAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA BINAUL UMMAH
KUNINGAN - JAWA BARAT
TERAKREDITASI "A"

SURAT KETERANGAN
Nomor : 029/K.5/SMP-BU/VII/2024

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Effendy Kurnia, S.Pd.I
Jabatan : Kepala Sekolah
Alamat Sekolah : Jl. Raya Cipari Kel. Cipari Kec. Cigugur Kab. Kuningan

Menerangkan bahwa :

Nama : **NUR KIKI PATMAWATI**
NIM : 2007026084
Jurusan : Gizi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

adalah benar nama tersebut di atas telah melaksanakan penelitian dengan Judul Skripsi "Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Stres, dan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa di SMP Berbasis Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan" di SMP Binaul Ummah Kuningan.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kuningan, 27 Juli 2024

Kepala Sekolah,


Effendy Kurnia, S.Pd.I

Lampiran 4

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KUESIONER PENELITIAN

No	Pertanyaan	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Kuesioner Kebiasaan Sarapan				
1	P1	0,686	0,355	Valid
2	P2	0,482	0,355	Valid
3	P3	0,801	0,355	Valid
4	P4	0,570	0,355	Valid
5	P5	0,753	0,355	Valid
6	P6	0,497	0,355	Valid
7	P7	0,442	0,355	Valid
8	P8	0,397	0,355	Valid
9	P9	0,457	0,355	Valid
Kuesioner Tingkat Stres				
1	P1	0,472	0,355	Valid
2	P2	0,612	0,355	Valid
3	P3	0,713	0,355	Valid
4	P4	0,446	0,355	Valid
5	P5	0,689	0,355	Valid
6	P6	0,537	0,355	Valid
7	P7	0,706	0,355	Valid

Correlations

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	Total
P1	Pearson Correlation	1	.496**	.505**	.306	.352	.391*	.262	.116	.164	.686**
	Sig. (2-tailed)		.005	.004	.094	.052	.030	.155	.535	.377	.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
P2	Pearson Correlation	.496**	1	.470**	.227	.277	.025	-.074	-.110	.025	.482**
	Sig. (2-tailed)	.005		.008	.220	.132	.892	.694	.556	.892	.006
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
P3	Pearson Correlation	.505**	.470**	1	.454*	.589**	.283	.147	.096	.206	.801**
	Sig. (2-tailed)	.004	.008		.010	.000	.123	.431	.608	.265	.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
P4	Pearson Correlation	.306	.227	.454*	1	.225	.273	.112	.023	.095	.570**
	Sig. (2-tailed)	.094	.220	.010		.224	.137	.547	.901	.611	.001
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
P5	Pearson Correlation	.352	.277	.589**	.225	1	.376*	.249	.257	.234	.753**
	Sig. (2-tailed)										
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

	Sig. (2-tailed)	.052	.132	.000	.224		.037	.177	.163	.205	.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
P6	Pearson Correlation	.391*	.025	.283	.273	.376*	1	.164	-.008	.217	.497**
	Sig. (2-tailed)	.030	.892	.123	.137	.037		.377	.965	.241	.004
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
P7	Pearson Correlation	.262	-.074	.147	.112	.249	.164	1	.530**	.334	.442*
	Sig. (2-tailed)	.155	.694	.431	.547	.177	.377		.002	.066	.013
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
P8	Pearson Correlation	.116	-.110	.096	.023	.257	-.008	.530**	1	.501**	.397*
	Sig. (2-tailed)	.535	.556	.608	.901	.163	.965	.002		.004	.027
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
P9	Pearson Correlation	.164	.025	.206	.095	.234	.217	.334	.501**	1	.457**
	Sig. (2-tailed)	.377	.892	.265	.611	.205	.241	.066	.004		.010
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31
Total	Pearson Correlation	.686**	.482**	.801**	.570**	.753**	.497**	.442*	.397*	.457**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.006	.000	.001	.000	.004	.013	.027	.010	
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.746	9

Correlations

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	Total
P1	Pearson Correlation	1	.000	.276	.192	.484**	.000	.067	.472**
	Sig. (2-tailed)		1.000	.133	.301	.006	1.000	.721	.007
	N	31	31	31	31	31	31	31	31
P2	Pearson Correlation	.000	1	.352	-.034	.233	.392*	.578**	.612**
	Sig. (2-tailed)	1.000		.052	.856	.207	.029	.001	.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31
P3	Pearson Correlation	.276	.352	1	.172	.327	.077	.619**	.713**
	Sig. (2-tailed)	.133	.052		.355	.073	.681	.000	.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31

P4	Pearson Correlation	.192	-.034	.172	1	.255	.380*	-.060	.446*
	Sig. (2-tailed)	.301	.856	.355		.166	.035	.749	.012
	N	31	31	31	31	31	31	31	31
P5	Pearson Correlation	.484**	.233	.327	.255	1	.251	.388*	.689**
	Sig. (2-tailed)	.006	.207	.073	.166		.174	.031	.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31
P6	Pearson Correlation	.000	.392*	.077	.380*	.251	1	.304	.537**
	Sig. (2-tailed)	1.000	.029	.681	.035	.174		.097	.002
	N	31	31	31	31	31	31	31	31
P7	Pearson Correlation	.067	.578**	.619**	-.060	.388*	.304	1	.706**
	Sig. (2-tailed)	.721	.001	.000	.749	.031	.097		.000
	N	31	31	31	31	31	31	31	31
Total	Pearson Correlation	.472**	.612**	.713**	.446*	.689**	.537**	.706**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	.000	.000	.012	.000	.002	.000	
	N	31	31	31	31	31	31	31	31

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.700	7

Lampiran 5

DATA HASIL PENELITIAN

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	Kebiasaan Sarapan		Tingkat Stres		Status Gizi				Single Test		
					Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	BB	TB	Nilai	Kategori	Waktu Tempuh		Kategori
													Menit (')	Detik (")	
1	NK	IX	P	14 t 11 b	25	Baik	6	Normal	46,25	154	-0,28	Baik	10	49	Baik
2	AFZ	IX	P	15 t 0 b	16	Cukup	6	Normal	45,75	145	0,47	Baik	11	58	Cukup
3	CLHP	IX	P	14 t 1 b	18	Cukup	9	Ringan	42,35	168,5	-2,04	Kurang	13	40	Kurang
4	KZM	IX	P	14 t 1 b	19	Cukup	4	Normal	45,12	155	-0,36	Baik	13	23	Kurang
5	QDA	IX	P	14 t 8 b	16	Cukup	12	Sedang	71	164	1,94	Lebih	13	33	Kurang
6	ARK	IX	P	14 t 3 b	22	Baik	2	Normal	57,1	159	0,90	Baik	11	54	Cukup
7	MS	IX	P	14 t 8 b	25	Baik	10	Sedang	59,72	162,7	0,78	Baik	12	45	Kurang
8	BDSP	IX	P	14 t 9 b	19	Cukup	9	Ringan	62,13	159	1,40	Lebih	12	56	Kurang
9	ADK	IX	P	15 t 0 b	17	Cukup	11	Sedang	58,96	163	0,60	Baik	13	5	Kurang
10	JFA	IX	P	14 t 8 b	18	Cukup	10	Sedang	46,65	163,5	-1,06	Baik	13	14	Kurang
11	FSA	IX	P	14 t 6 b	14	Kurang	12	Sedang	42,1	157,8	-1,25	Baik	13	56	Kurang
12	TAH	IX	P	14 t 5 b	20	Cukup	8	Ringan	42,23	158	-1,24	Baik	12	10	Cukup
13	QZA	IX	P	14 t 7 b	17	Cukup	12	Sedang	44,99	151,5	-0,17	Baik	12	19	Kurang
14	ASA	IX	P	15 t 1 b	19	Baik	9	Ringan	48,79	167,8	-1,19	Baik	13	5	Kurang
15	NKN	IX	P	14 b 4 b	17	Cukup	5	Normal	57	159	0,86	Baik	12	7	Cukup
16	HIIP	IX	P	14 t 9 b	19	Baik	8	Ringan	58,03	150,8	1,64	Lebih	12	45	Kurang
17	RF	IX	P	15 t 1 b	14	Kurang	9	Ringan	36,68	155	-2,01	Kurang	12	58	Kurang
18	AZ	IX	P	15 t 2 b	20	Cukup	6	Normal	37,78	157,5	-2,03	Kurang	11	47	Cukup
19	RF	IX	L	14 t 7 b	19	Cukup	12	Sedang	50,89	150	1,11	Lebih	9	2	Cukup

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	Kebiasaan Sarapan		Tingkat Stres		Status Gizi				Single Test		
					Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	BB	TB	Nilai	Kategori	Waktu Tempuh		Kategori
													Menit (')	Detik (")	
20	KR	IX	L	15 t 0 b	14	Kurang	7	Normal	42,89	167	-2,01	Kurang	8	55	Cukup
21	MFA	IX	L	14 t 8 b	18	Cukup	8	Ringan	66,12	160,5	2,13	Lebih	9	59	Kurang
22	RRP	IX	L	14 t 11 b	16	Cukup	10	Sedang	46,79	158	-0,46	Baik	9	13	Cukup
23	RA	IX	L	14 t 0 b	24	Baik	4	Normal	48,31	140	1,67	Lebih	8	31	Cukup
24	RR	IX	L	14 t 7 b	17	Cukup	5	Normal	40,17	162,5	-2,04	Kurang	9	18	Cukup
25	DA	IX	L	14 t 3 b	20	Cukup	3	Normal	48,35	151	0,72	Baik	9	5	Cukup
26	MDN	IX	L	14 t 8 b	17	Cukup	12	Sedang	49,98	158,5	0,14	Baik	9	11	Cukup
27	KA	IX	L	14 t 9 b	14	Kurang	9	Ringan	58,15	159,8	1,09	Lebih	9	38	Kurang
28	MIN	IX	L	14 t 7 b	14	Kurang	5	Normal	54,1	152	1,40	Lebih	8	45	Cukup
29	MAB	IX	L	14 t 11 b	17	Cukup	10	Sedang	64,1	156,5	2,23	Lebih	10	5	Kurang
30	GN	IX	L	15 t 1 b	20	Cukup	4	Normal	45,36	149	0,21	Baik	8	55	Cukup
31	EP	IX	L	14 t 4 b	19	Cukup	8	Ringan	45,78	155,5	-0,17	Baik	8	59	Cukup
32	UAA	IX	L	15 t 2 b	22	Baik	6	Normal	60,25	164,5	0,82	Baik	9	28	Kurang
33	MNS	IX	L	14 t 8 b	22	Baik	6	Normal	50,62	163,8	-0,30	Baik	8	11	Baik
34	AFN	VII	P	13 t 0 b	25	Baik	8	Ringan	42,18	147	0,24	Baik	10	53	Baik
35	SS	VII	P	13 t 0 b	18	Cukup	8	Ringan	60,1	160	1,56	Lebih	13	29	Kurang
36	AAZ	VII	P	13 t 2 b	19	Cukup	11	Sedang	45,5	160,5	-0,56	Baik	13	39	Kurang
37	PRI	VII	P	13 t 3 b	25	Baik	9	Ringan	52,85	152	1,29	Lebih	13	55	Kurang
38	SAP	VII	P	13 t 1 b	21	Baik	4	Normal	33,23	136,8	-0,52	Baik	12	19	Cukup
39	KAB	VII	P	13 t 3 b	19	Cukup	8	Ringan	46,1	154	0,15	Baik	13	3	Kurang
40	AWS	VII	P	13 t 1 b	15	Cukup	11	Sedang	32,89	144	-1,38	Baik	12	35	Kurang
41	RN	VII	P	13 t 2 b	18	Cukup	5	Normal	38,75	140,5	0,24	Baik	12	59	Kurang

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	Kebiasaan Sarapan		Tingkat Stres		Status Gizi				Single Test		
					Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	BB	TB	Nilai	Kategori	Waktu Tempuh		Kategori
													Menit (')	Detik (")	
42	APS	VII	P	13 t 1 b	23	Baik	8	Ringan	38,22	150,5	-0,92	Baik	13	10	Kurang
43	HFK	VII	L	13 t 0 b	21	Baik	4	Normal	33,2	151	-2,02	Kurang	8	23	Baik
44	MAA	VII	L	13 t 0 b	24	Baik	7	Normal	39,1	143,7	0,28	Baik	8	38	Baik
45	DGA	VII	L	13 t 1 b	25	Baik	1	Normal	44,39	151,5	0,40	Baik	8	45	Cukup
46	AHD	VII	L	13 t 3 b	24	Baik	7	Normal	51,89	166,3	0,13	Baik	9	50	Cukup
47	IFA	VII	L	13 t 1 b	24	Baik	9	Ringan	72,05	166,5	2,96	Lebih	10	34	Kurang
48	RF	VII	L	13 t 4 b	21	Baik	7	Normal	33,4	142	-1,02	Baik	9	23	Cukup
49	NYH	VII	L	13 t 0 b	20	Cukup	5	Normal	35,6	149,5	-1,26	Baik	9	11	Cukup
50	AN	VII	L	13 t 0 b	21	Baik	7	Normal	40,25	138,8	1,04	Lebih	10	18	Kurang
51	MNAF	VII	L	13 t 1 b	20	Cukup	7	Normal	34,79	144,5	-0,86	Baik	10	9	Kurang
52	KCA	VIII	P	13 t 9 b	25	Baik	9	Ringan	47,73	162,5	-0,58	Baik	12	19	Cukup
53	NAS	VIII	P	13 t 4 b	23	Baik	5	Normal	52,3	145	1,93	Lebih	12	25	Kurang
54	LD	VIII	P	14 t 1 b	18	Cukup	6	Normal	49,8	153	0,52	Baik	13	10	Kurang
55	DS	VIII	P	13 t 8 b	23	Baik	5	Normal	58,15	149	2,22	Lebih	13	15	Kurang
56	FN	VIII	P	13 t 11 b	23	Baik	6	Normal	44,2	135,8	1,40	Lebih	12	43	Kurang
57	EV	VIII	P	13 t 10 b	22	Baik	10	Sedang	51,2	158,7	0,29	Baik	12	33	Kurang
58	LR	VIII	P	13 t 9 b	21	Baik	7	Normal	55,79	158	0,95	Baik	13	4	Kurang
59	CRM	VIII	P	13 t 6 b	18	Cukup	8	Ringan	38,1	143,5	-0,30	Baik	12	55	Kurang
60	GAM	VIII	P	14 t 5 b	21	Cukup	5	Normal	35,25	153	-2,02	Kurang	11	42	Cukup
61	BSA	VIII	P	14 t 1 b	21	Baik	7	Normal	43,33	155,5	-0,73	Baik	10	50	Baik
62	NN	VIII	P	13 t 9 b	19	Cukup	9	Ringan	38,79	145	-0,41	Baik	12	59	Kurang
63	JA	VIII	P	14 t 2 b	21	Baik	7	Normal	45,55	149	0,26	Baik	11	48	Cukup

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	Kebiasaan Sarapan		Tingkat Stres		Status Gizi				Single Test		
					Nilai	Kategori	Nilai	Kategori	BB	TB	Nilai	Kategori	Waktu Tempuh		Kategori
													Menit (')	Detik (")	
64	AFM	VIII	L	13 t 7 b	24	Baik	9	Ringan	54,75	163	0,71	Baik	7	55	Baik
65	FNF	VIII	L	13 t 8 b	19	Cukup	7	Normal	48,69	166,7	-0,62	Baik	10	3	Kurang
66	MIAS	VIII	L	13 t 4 b	20	Cukup	5	Normal	69,4	167	2,46	Lebih	9	23	Cukup
67	AMA	VIII	L	13 t 3 b	25	Baik	4	Normal	43	157	-0,50	Baik	9	45	Cukup
68	MFS	VIII	L	13 t 4 b	19	Cukup	9	Ringan	73,13	162,5	3,54	Lebih	11	4	Kurang
69	NM	VIII	L	13 t 10 b	24	Baik	0	Normal	44,35	152,8	0,04	Baik	8	19	Baik
70	AKH	VIII	L	13 t 5 b	21	Baik	7	Normal	38,3	146	-0,32	Baik	8	58	Cukup
71	FSM	VIII	L	13 t 7 b	24	Baik	5	Normal	43	155,2	-0,42	Baik	9	3	Cukup
72	MAG	VIII	L	14 t 2 b	23	Baik	11	Sedang	43,25	169,5	-2,02	Kurang	9	59	Kurang
73	MS	VIII	L	13 t 11 b	17	Baik	10	Sedang	54,59	168	0,16	Baik	10	45	Kurang
74	MAZ	VIII	L	14 t 4 b	21	Baik	10	Sedang	50,35	148,5	1,26	Lebih	10	13	Kurang

Lampiran 6

DATA KUESIONER KEBIASAAN SARAPAN

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	Total Skor
1	NK	IX	P	14 t 11 b	3	3	3	3	3	3	2	2	3	25
2	AFZ	IX	P	15 t 0 b	1	2	1	1	1	2	3	2	3	16
3	CLHP	IX	P	14 t 1 b	2	2	1	2	1	2	3	2	3	18
4	KZM	IX	P	14 t 1 b	2	2	1	1	3	3	3	2	2	19
5	QDA	IX	P	14 t 8 b	1	2	1	1	1	3	2	2	3	16
6	ARK	IX	P	14 t 3 b	2	3	3	1	3	3	3	2	2	22
7	MS	IX	P	14 t 8 b	3	3	3	3	3	3	3	2	2	25
8	BDSP	IX	P	14 t 9 b	1	2	1	1	3	3	3	2	3	19
9	ADK	IX	P	15 t 0 b	1	3	1	1	1	2	3	3	2	17
10	JFA	IX	P	14 t 8 b	1	2	1	1	3	3	2	2	3	18
11	FSA	IX	P	14 t 6 b	1	1	1	2	1	3	1	2	2	14
12	TAH	IX	P	14 t 5 b	3	1	2	1	3	3	3	2	2	20
13	QZA	IX	P	14 t 7 b	1	2	1	1	1	3	3	2	3	17
14	ASA	IX	P	15 t 1 b	2	2	2	1	1	2	3	3	3	19
15	NKN	IX	P	14 b 4 b	1	1	1	1	2	3	3	2	3	17
16	HIIP	IX	P	14 t 9 b	2	2	2	1	1	3	3	2	3	19
17	RF	IX	P	15 t 1 b	1	2	1	1	1	2	2	2	2	14
18	AZ	IX	P	15 t 2 b	3	2	1	1	1	3	3	3	3	20
19	RF	IX	L	14 t 7 b	2	2	1	1	3	3	3	2	2	19
20	KR	IX	L	15 t 0 b	1	2	1	1	1	2	2	2	2	14
21	MFA	IX	L	14 t 8 b	1	2	2	1	1	3	2	3	3	18
22	RRP	IX	L	14 t 11 b	2	2	2	1	1	2	2	2	2	16
23	RA	IX	L	14 t 0 b	3	2	3	3	3	3	2	2	3	24
24	RR	IX	L	14 t 7 b	1	2	1	1	1	3	3	2	3	17
25	DA	IX	L	14 t 3 b	1	2	2	1	3	3	3	2	3	20
26	MDN	IX	L	14 t 8 b	2	2	2	1	1	3	2	2	2	17
27	KA	IX	L	14 t 9 b	1	2	1	1	1	2	2	2	2	14
28	MIN	IX	L	14 t 7 b	1	1	1	1	1	2	2	2	3	14
29	MAB	IX	L	14 t 11 b	2	2	1	1	1	3	2	2	3	17
30	GN	IX	L	15 t 1 b	2	2	2	3	3	2	2	2	2	20
31	EP	IX	L	14 t 4 b	2	3	1	1	1	3	3	2	3	19
32	UAA	IX	L	15 t 2 b	2	2	2	3	1	3	3	3	3	22
33	MNS	IX	L	14 t 8 b	2	2	3	1	3	3	2	3	3	22
34	AFN	VII	P	13 t 0 b	2	2	3	3	3	3	3	3	3	25
35	SS	VII	P	13 t 0 b	2	2	1	1	1	3	3	2	3	18
36	AAZ	VII	P	13 t 2 b	2	2	1	1	1	3	3	3	3	19
37	PRI	VII	P	13 t 3 b	2	3	3	3	3	3	3	3	2	25

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	Total Skor
38	SAP	VII	P	13 t 1 b	2	3	1	1	3	2	3	3	3	21
39	KAB	VII	P	13 t 3 b	2	2	3	1	1	2	3	2	3	19
40	AWS	VII	P	13 t 1 b	1	2	1	1	1	2	3	2	2	15
41	RN	VII	P	13 t 2 b	1	2	1	1	3	3	2	2	3	18
42	APS	VII	P	13 t 1 b	3	2	3	1	3	2	3	3	3	23
43	HFK	VII	L	13 t 0 b	2	2	3	1	3	3	3	2	2	21
44	MAA	VII	L	13 t 0 b	2	3	3	1	3	3	3	3	3	24
45	DGA	VII	L	13 t 1 b	3	1	3	3	3	3	3	3	3	25
46	AHD	VII	L	13 t 3 b	2	3	3	1	3	3	3	3	3	24
47	IFA	VII	L	13 t 1 b	2	3	3	1	3	3	3	3	3	24
48	RF	VII	L	13 t 4 b	2	2	2	1	3	3	3	2	3	21
49	NYH	VII	L	13 t 0 b	2	2	2	2	3	3	2	2	2	20
50	AN	VII	L	13 t 0 b	2	2	3	1	3	2	3	3	2	21
51	MNAF	VII	L	13 t 1 b	2	2	1	2	1	3	3	3	3	20
52	KCA	VIII	P	13 t 9 b	2	2	3	3	3	3	3	3	3	25
53	NAS	VIII	P	13 t 4 b	2	2	2	3	3	3	3	2	3	23
54	LD	VIII	P	14 t 1 b	2	2	1	1	1	3	2	3	3	18
55	DS	VIII	P	13 t 8 b	2	2	2	3	3	3	3	2	3	23
56	FN	VIII	P	13 t 11 b	2	2	2	3	3	3	3	2	3	23
57	EV	VIII	P	13 t 10 b	2	2	2	2	3	3	3	2	3	22
58	LR	VIII	P	13 t 9 b	2	2	2	3	3	2	2	2	3	21
59	CRM	VIII	P	13 t 6 b	2	2	1	1	1	3	3	2	3	18
60	GAM	VIII	P	14 t 5 b	1	2	3	1	3	3	2	3	3	21
61	BSA	VIII	P	14 t 1 b	2	2	2	1	3	3	3	2	3	21
62	NN	VIII	P	13 t 9 b	2	2	1	1	3	3	2	2	3	19
63	JA	VIII	P	14 t 2 b	2	2	3	3	3	2	2	2	2	21
64	AFM	VIII	L	13 t 7 b	3	2	3	1	3	3	3	3	3	24
65	FNF	VIII	L	13 t 8 b	2	2	1	1	1	3	3	3	3	19
66	MIAS	VIII	L	13 t 4 b	2	2	1	1	3	3	3	2	3	20
67	AMA	VIII	L	13 t 3 b	3	2	3	3	3	3	3	2	3	25
68	MFS	VIII	L	13 t 4 b	2	2	1	1	1	3	3	3	3	19
69	NM	VIII	L	13 t 10 b	3	2	3	1	3	3	3	3	3	24
70	AKH	VIII	L	13 t 5 b	2	2	3	1	3	2	3	2	3	21
71	FSM	VIII	L	13 t 7 b	3	3	3	1	3	3	3	2	3	24
72	MAG	VIII	L	14 t 2 b	2	2	3	3	3	3	2	2	3	23
73	MS	VIII	L	13 t 11 b	2	2	1	1	1	3	2	2	3	17
74	MAZ	VIII	L	14 t 4 b	2	2	3	3	3	2	2	2	2	21

Lampiran 7

DATA KUESIONER TINGKAT STRES

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	Total Skor
1	NK	IX	P	14 t 11 b	1	2	0	1	0	1	1	6
2	AFZ	IX	P	15 t 0 b	2	0	0	1	1	1	1	6
3	CLHP	IX	P	14 t 1 b	1	1	1	2	2	1	1	9
4	KZM	IX	P	14 t 1 b	1	1	0	1	0	0	1	4
5	QDA	IX	P	14 t 8 b	2	1	2	1	2	1	3	12
6	ARK	IX	P	14 t 3 b	1	0	0	1	0	0	0	2
7	MS	IX	P	14 t 8 b	2	1	1	1	2	1	2	10
8	BDSP	IX	P	14 t 9 b	2	1	0	2	1	2	1	9
9	ADK	IX	P	15 t 0 b	2	2	1	2	1	1	2	11
10	JFA	IX	P	14 t 8 b	1	2	1	2	1	1	2	10
11	FSA	IX	P	14 t 6 b	1	1	3	2	3	1	1	12
12	TAH	IX	P	14 t 5 b	1	1	0	2	1	1	2	8
13	QZA	IX	P	14 t 7 b	1	2	1	3	2	1	2	12
14	ASA	IX	P	15 t 1 b	1	1	2	2	1	1	1	9
15	NKN	IX	P	14 b 4 b	1	0	0	1	1	1	1	5
16	HIIP	IX	P	14 t 9 b	1	1	2	1	0	1	2	8
17	RF	IX	P	15 t 1 b	2	1	1	1	1	2	1	9
18	AZ	IX	P	15 t 2 b	1	0	1	1	0	2	1	6
19	RF	IX	L	14 t 7 b	1	1	2	2	3	2	1	12
20	KR	IX	L	15 t 0 b	1	1	1	1	1	1	1	7
21	MFA	IX	L	14 t 8 b	1	1	1	1	1	2	1	8
22	RRP	IX	L	14 t 11 b	2	1	1	1	1	2	2	10
23	RA	IX	L	14 t 0 b	1	1	0	0	0	1	1	4
24	RR	IX	L	14 t 7 b	1	0	0	1	1	1	1	5
25	DA	IX	L	14 t 3 b	1	0	0	0	0	1	1	3
26	MDN	IX	L	14 t 8 b	2	2	2	1	2	1	2	12
27	KA	IX	L	14 t 9 b	1	2	1	1	1	2	1	9
28	MIN	IX	L	14 t 7 b	1	2	0	1	0	0	1	5
29	MAB	IX	L	14 t 11 b	1	2	2	1	1	2	1	10
30	GN	IX	L	15 t 1 b	2	0	0	1	1	0	0	4
31	EP	IX	L	14 t 4 b	1	1	2	2	1	0	1	8
32	UAA	IX	L	15 t 2 b	0	1	2	1	0	1	1	6
33	MNS	IX	L	14 t 8 b	0	1	2	1	0	1	1	6
34	AFN	VII	P	13 t 0 b	1	0	1	1	1	2	2	8
35	SS	VII	P	13 t 0 b	1	1	1	1	2	1	1	8
36	AAZ	VII	P	13 t 2 b	3	1	1	1	1	3	1	11
37	PRI	VII	P	13 t 3 b	1	2	2	1	0	2	1	9

No	Nama	Kelas	Jenis Kelamin	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	Total Skor
38	SAP	VII	P	13 t 1 b	0	1	1	0	1	1	0	4
39	KAB	VII	P	13 t 3 b	2	1	1	1	1	1	1	8
40	AWS	VII	P	13 t 1 b	2	1	0	1	1	3	3	11
41	RN	VII	P	13 t 2 b	0	1	1	0	1	1	1	5
42	APS	VII	P	13 t 1 b	1	1	0	1	2	1	2	8
43	HFK	VII	L	13 t 0 b	1	1	0	0	0	1	1	4
44	MAA	VII	L	13 t 0 b	1	0	2	2	1	1	0	7
45	DGA	VII	L	13 t 1 b	0	0	1	0	0	0	0	1
46	AHD	VII	L	13 t 3 b	1	0	2	1	1	1	1	7
47	IFA	VII	L	13 t 1 b	1	1	2	1	1	2	1	9
48	RF	VII	L	13 t 4 b	1	1	1	1	1	1	1	7
49	NYH	VII	L	13 t 0 b	1	2	1	0	1	0	0	5
50	AN	VII	L	13 t 0 b	1	1	1	1	0	1	2	7
51	MNAF	VII	L	13 t 1 b	1	0	1	1	2	1	1	7
52	KCA	VIII	P	13 t 9 b	1	2	1	1	1	1	2	9
53	NAS	VIII	P	13 t 4 b	1	0	1	1	1	0	1	5
54	LD	VIII	P	14 t 1 b	1	1	1	0	0	1	2	6
55	DS	VIII	P	13 t 8 b	2	1	0	1	0	0	1	5
56	FN	VIII	P	13 t 11 b	0	1	1	1	1	1	1	6
57	EV	VIII	P	13 t 10 b	2	1	1	1	1	1	3	10
58	LR	VIII	P	13 t 9 b	1	2	0	2	1	1	0	7
59	CRM	VIII	P	13 t 6 b	1	1	1	1	1	2	1	8
60	GAM	VIII	P	14 t 5 b	1	0	0	1	1	1	1	5
61	BSA	VIII	P	14 t 1 b	1	0	0	2	1	2	1	7
62	NN	VIII	P	13 t 9 b	2	1	1	0	1	2	2	9
63	JA	VIII	P	14 t 2 b	1	2	1	0	1	1	1	7
64	AFM	VIII	L	13 t 7 b	1	1	2	1	1	2	1	9
65	FNF	VIII	L	13 t 8 b	3	1	0	0	0	1	2	7
66	MIAS	VIII	L	13 t 4 b	1	0	1	1	1	0	1	5
67	AMA	VIII	L	13 t 3 b	0	1	0	1	0	1	1	4
68	MFS	VIII	L	13 t 4 b	1	2	1	1	1	2	1	9
69	NM	VIII	L	13 t 10 b	0	0	0	0	0	0	0	0
70	AKH	VIII	L	13 t 5 b	1	1	0	1	0	2	2	7
71	FSM	VIII	L	13 t 7 b	2	0	0	1	1	0	1	5
72	MAG	VIII	L	14 t 2 b	1	1	1	2	1	3	2	11
73	MS	VIII	L	13 t 11 b	1	1	1	1	2	2	2	10
74	MAZ	VIII	L	14 t 4 b	2	1	2	2	1	1	1	10

Lampiran 8

HASIL UJI STATISTIK

A. Univariat

Statistics

		Kelas	Usia	Jenis_Kelamin	Kebiasaan_Sarapan	Tingkat_Stres	Status_Gizi	Kebugaran_Jasmani
N	Valid	74	74	74	74	74	74	74
	Missing	0	0	0	0	0	0	0

Kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas VII	18	24.3	24.3	24.3
	Kelas VIII	23	31.1	31.1	55.4
	Kelas IX	33	44.6	44.6	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13 tahun	35	47.3	47.3	47.3
	14 tahun	31	41.9	41.9	89.2
	15 tahun	8	10.8	10.8	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	35	47.3	47.3	47.3
	Perempuan	39	52.7	52.7	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

Kebiasaan_Sarapan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	5	6.8	6.8	6.8
	Cukup	34	45.9	45.9	52.7
	Baik	35	47.3	47.3	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

Tingkat_Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	38	51.4	51.4	51.4
	Ringan	20	27.0	27.0	78.4
	Sedang	16	21.6	21.6	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

Status_Gizi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	8	10.8	10.8	10.8
	Baik	47	63.5	63.5	74.3
	Lebih	19	25.7	25.7	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

Kebugaran_Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	39	52.7	52.7	52.7
	Cukup	26	35.1	35.1	87.8
	Baik	9	12.2	12.2	100.0
	Total	74	100.0	100.0	

B. Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kebiasaan_Sarapan * Kebugaran_Jasmani	74	100.0%	0	0.0%	74	100.0%
Tingkat_Stres * Kebugaran_Jasmani	74	100.0%	0	0.0%	74	100.0%
Status_Gizi * Kebugaran_Jasmani	74	100.0%	0	0.0%	74	100.0%

Kebiasaan_Sarapan * Kebugaran_Jasmani

Crosstab

		Kebugaran_Jasmani			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Kebiasaan_Sarapan	Kurang	Count	3	2	0	5
		% of Total	4.1%	2.7%	0.0%	6.8%
	Cukup	Count	20	13	1	34
		% of Total	27.0%	17.6%	1.4%	45.9%
	Baik	Count	16	11	8	35
		% of Total	21.6%	14.9%	10.8%	47.3%
Total	Count	39	26	9	74	
	% of Total	52.7%	35.1%	12.2%	100.0%	

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	.324	.175	1.769	.077
N of Valid Cases		74			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Tingkat_Stres * Kebugaran_Jasmani

Crosstab

		Kebugaran_Jasmani			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Tingkat_Stres	Normal	Count	11	21	6	38
		% of Total	14.9%	28.4%	8.1%	51.4%
	Ringan	Count	15	3	2	20
		% of Total	20.3%	4.1%	2.7%	27.0%
	Sedang	Count	13	2	1	16
		% of Total	17.6%	2.7%	1.4%	21.6%
Total	Count	39	26	9	74	
	% of Total	52.7%	35.1%	12.2%	100.0%	

Symmetric Measures

	Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal Gamma	-.622	.135	-4.332	.000
N of Valid Cases	74			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Status_Gizi * Kebugaran_Jasmani

Crosstab

		Kebugaran_Jasmani			Total	
		Kurang	Cukup	Baik		
Status_Gizi	Kurang	Count	3	4	1	8
		% of Total	4.1%	5.4%	1.4%	10.8%
	Baik	Count	21	18	8	47
		% of Total	28.4%	24.3%	10.8%	63.5%
	Lebih	Count	15	4	0	19
		% of Total	20.3%	5.4%	0.0%	25.7%
Total		Count	39	26	9	74
		% of Total	52.7%	35.1%	12.2%	100.0%

Symmetric Measures

	Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal Gamma	-.504	.148	-3.010	.003
N of Valid Cases	74			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

C. Multivariat

Coefficients^a

		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	Tingkat_Stres	.985	1.015
	Status Gizi	.985	1.015

a. Dependent Variable: Kebugaran_Jasmani

Goodness-of-Fit

	Chi-Square	df	Sig.
Pearson	13.999	12	.301
Deviance	14.728	12	.257

Link function: Logit.

Pseudo R-Square

Cox and Snell	.262
Nagelkerke	.307
McFadden	.158

Link function: Logit.

Parameter Estimates

		Estimate	Std. Error	Wald	df	Sig.	95% Confidence Interval	
		e	Error				Lower Bound	Upper Bound
Threshold	[Kebugaran_Jasmani = 1.00]	2.706	.882	9.426	1	.002	.979	4.434
	[Kebugaran_Jasmani = 2.00]	4.992	1.008	24.521	1	.000	3.016	6.967
Location	[Tingkat_Stres=1.00]	2.217	.731	9.201	1	.002	.784	3.649
	[Tingkat_Stres=2.00]	.650	.828	.617	1	.432	-.972	2.272
	[Tingkat_Stres=3.00]	0 ^a	.	.	0	.	.	.
	[Status_Gizi=1.00]	1.507	.930	2.624	1	.105	-.316	3.331
	[Status_Gizi=2.00]	1.580	.684	5.331	1	.021	.239	2.920
	[Status_Gizi=3.00]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Link function: Logit.

a. This parameter is set to zero because it is redundant.

Lampiran 9

KEGIATAN WAWANCARA

- A. Tanggal Wawancara** : Jumat, 14 Juni 2024
Tempat Wawancara : Ruang Wakasek SMP Binaul Ummah Kuningan
Narasumber : Bapak Luki Pirmansah, S.Pd (Wakasek Humas SMP Binaul Ummah Kabupaten Kuningan)

Peneliti	: “Bagaimana penerapan kurikulum dan sistem pembelajaran di SMP Binaul Ummah?”
Narasumber	: “SMP Binaul Ummah sudah terakreditasi A dengan menerapkan gabungan 2 kurikulum yaitu kurikulum yang mengacu pada dinas pendidikan yaitu kurikulum merdeka dan kurikulum kepesantrenan khas Binaul Ummah. Untuk sistem pembelajarannya dilakukan secara terintegrasi selama 24 jam sehingga siswa diwajibkan untuk tinggal di asrama yang telah disediakan oleh pihak Yayasan Pondok Pesantren Binaul Ummah Kuningan”
Peneliti	: “Bagaimana sekolah menerapkan kurikulum kepesantrenan khas Binaul Ummah Kuningan?”
Narasumber	: “Kurikulum kepesantrenan khas Binaul Ummah diselenggarakan melalui pembelajaran seperti Al-Qur’an dan ilmu Al-Qur’an, hadist dan ilmu hadist, aqidah islam, fiqih dan usul fiqih, tazkiyah akhlaq, sejarah islam dan tsaqofah islam. Selain itu, terdapat juga lembaga tahsin dan tahfidz Al-Quran dengan minimal target hafalan yang sudah ditetapkan yaitu 3 juz untuk kelompok reguler dan 6 juz untuk kelompok takhusus. Selain itu, ada juga lembaga bahasa meliputi bahasa arab dan bahasa inggris serta beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh siswa”

Peneliti	: “Apa saja ekstrakurikuler yang diselenggarakan di SMP Binaul Ummah Kuningan?”
Narasumber	: “Ekstrakurikuler yang dapat diikuti oleh siswa setiap minggunya antara lain eskul sains club, eskul kepanduan yang terdiri dari pramuka, paskibra, dan PMR, eskul bela diri seperti pencak silat dan karate, eskul olahraga seperti futsal, basket, panahan dan voli serta eskul yang bernuansa seni yaitu hadroh, nasyid, teater dan sastra”
Peneliti	: “Bagaimana kegiatan yang dilakukan siswa setiap harinya?”
Narasumber	: “Setiap harinya siswa bangun sekitar jam 03.00 pagi yang dilanjutkan dengan kegiatan keasramaan seperti sholat tahajud, sholat subuh berjamaah dan kegiatan tahfidz. Kemudian nanti dari jam 07.00–15.00 siswa melakukan pembelajaran di kelas dan setelah ashar sampai sekitar jam 22.00 siswa melakukan pembelajaran di asrama”
Peneliti	: “Apakah ada kegiatan olahraga bersama yang dilakukan setiap minggunya?”
Narasumber	: “Untuk kegiatan olahraga biasanya dilakukan pada saat jam pelajaran olahraga yaitu 2 jam pelajaran atau selama 60 menit. Selain itu, bagi siswa yang mengikuti eskul olahraga biasanya setiap seminggu sekali dilaksanakan latihan.”

- B. Tanggal Wawancara** : Sabtu, 20 Juli 2024
- Tempat Wawancara** : Ruang Dapur Pondok Pesantren Binaul Ummah
- Narasumber** : Ibu Aning (Kepala bagian dapur Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan)

Peneliti	: "Bagaimana penyelenggaraan makanan yang diterapkan di Pondok Pesantren Binaul Ummah Kuningan?"
Narasumber	: "Setiap harinya Pondok Pesantren Binaul Ummah Kuningan menyelenggarakan makan secara terpusat dan terjadwal yaitu makan pagi jam 06.00, makan siang jam 12.00 atau ba'da dzuhur dan makan malam jam 18.00 atau ba'da magrib. Tetapi khusus hari kamis hanya menyelenggarakan 2 kali yaitu makan sahur dan buka puasa saja karena santri diwajibkan untuk melaksanakan puasa sunnah"
Peneliti	: "Apakah Pondok Pesantren Binaul Ummah Kuningan menerapkan siklus menu dalam menyelenggarakan makanan?"
Narasumber	: "Ya, disini diterapkan siklus menu yaitu siklus 7 hari dengan pergantian siklus dilakukan setiap hari jumat"

Lampiran 10

SIKLUS MENU PONDOK PESANTREN BINAUL UMMAH

Menu makan periode tanggal 12 – 18 Juli 2024

Hari	Jadwal Makan		
	Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
Jum'at	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Ayam suwir - Lumpia 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Tahu petis - Rolade 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Cah kangkung - Balado telur ceplok - Kerupuk
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi goreng sosis dan bakso - Timun - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Soto kikil - Tempe mendoan - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Ayam geprek sambel merah - Tempe goreng - Sambal + lalab
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> - Lontong - Sayur buncis - Kerupuk - Sambal 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Sambal goreng bakso dan telur puyuh - Perkedel jagung 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Ikan cue bumbu sarden - Tumis tahu toge - Kerupuk
Senin	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi uduk - Oreg tempe - Bihun - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Buncis tempe kecap - Sukri - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Ayam suwir balado - Sayur pelangi
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Dadar telur - Sayur bayam - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Tumis waluh - Nugget asam manis - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Tahu isi - Mie goreng sayur
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Semur daging - Mustofa - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Sop ayam - Soun goreng - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Semur tahu - Jamur krispi
Kamis	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Simrol saos padang - Bakwan sayur 		<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Sempol - Orek tempe basah - Kerupuk

Menu makan periode tanggal 19 – 25 Juli 2024

Hari	Jadwal Makan		
	Makan Pagi	Makan Siang	Makan Malam
Jum'at	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Sambal goreng-kentang - Perkedel jagung 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Rolade tepung - Tahu saos padang - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Pedesan - Bihun sayur
Sabtu	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi Goreng - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Soto ayam - Tempe mendoan - Sambal 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Balado telur - Cah kangkung - Kerupuk
Ahad	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Sayur bayam bakso - Omlet 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Ceker cabe ijo - Soun goreng 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Ayam suwir rica - Tahu tepung
Senin	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi uduk - Oreg tempe basah - Bakwan sayur - Sambal 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Orek tempe kacang - Balado cue - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Kikil cabe ijo - Sayur jamur
Selasa	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi sabogana - Kerupuk - Sambal goreng 	<ul style="list-style-type: none"> - Nais putih - Nugget balado cabe ijo - Mie goreng - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Sop ayam - Perkedel tahu-sayuran
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Opor ayam - Tempe bacem - Kerupuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Sayur lodeh - Sukri 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Semur tahu - Lumpia
Kamis	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Simrol - Kwetiaw - Kerupuk 		<ul style="list-style-type: none"> - Nasi putih - Sempol asam-manis - Sayur pelangi

Lampiran 11

DOKUMENTASI PENELITIAN



Instrumen Penelitian



Pelaksanaan Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Penelitian



Pelaksanaan Sarapan Pagi Pondok Pesantren Binaul Ummah Kabupaten Kuningan



Pengisian *Informed Consent*



Penjelasan dan Pengisian Kuesioner Penelitian (Kebiasaan Sarapan dan Tingkat Stres)



Pengukuran Berat Badan Responden Penelitian



Pengukuran Tinggi Badan Responden Penelitian



Pelaksanaan *Single Test*

Lampiran 12

RIWAYAT HIDUP PENULIS

A. Identitas Diri

Nama : Nur Kiki Patmawati
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat, Tanggal Lahir : Kuningan, 04 Juli 2001
Alamat : Lingk. Subur RT.07/RW.02 Kel.Windusengkahan
Kec/Kab. Kuningan – Jawa Barat
No. Hp : 08976573511
Email : nur.kikipatmawati1@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD Negeri 2 Windusengkahan (2008-2014)
 - b. SMP Binaul Ummah Kuningan (2014-2017)
 - c. SMA Negeri 2 Kuningan (2017-2020)
 - d. UIN Walisongo Semarang (2020-2024)
2. Pendidikan Non Formal
 - a. Praktek Kerja Gizi Klinik di RS Tk. III 04.06.02 Bhakti Wira Tamtama Semarang (2023)
 - b. Praktek Kerja Gizi Institusi di RS Tk. III 04.06.02 Bhakti Wira Tamtama Semarang (2023)
 - c. Praktek Kerja Gizi Masyarakat di Puskesmas Karangayu Semarang (2023)

C. Pengalaman Organisasi

1. Pengurus Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Departemen Dalam Negeri dan Kaderisasi periode 2022-2023

D. Pengabdian Masyarakat

1. Pengenalan Sistem Jaminan Produk Halal pada UMKM di Desa Meteseh Kecamatan Boja Kabupaten Kendal (2022)

2. Pengenalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar di SD IT Cahaya Bangsa Mijen (2022)
3. Kuliah Kerja Nyata Mandiri Inisiatif Terprogram (KKN MIT) Ke-17 Desa Rejosari Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak (2024)
4. Peningkatan Keterampilan dalam Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berbasis Pangan Lolal pada Ibu Balita di Desa Gondang Kecamatan Limbangan Kabupaten Kendal (2024)