

Amirio Rolenco (2011) : Hubungan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Dosen Pembimbing : Nurvita Risdiana., S.Kep., Ns., M.Sc

## INTISARI

**Latar Belakang:** Gaya hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu. Gaya hidup merupakan perilaku dan kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani memiliki arti kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan dan masih cukup energi baik.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

**Metodologi:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *non-eksperimental* untuk menguji kebugaran jasmani. Rancangan penelitian dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan metode analisa *deskriptif korelasi*. Uji statistic dengan menggunakan *Spearman Rank*. Sampel penelitian 36 mahasiswa laki-laki dengan menggunakan teknik *purposive sampling* menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner gaya hidup dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan *Harvard step test*.

**Hasil:** Hasil uji statistik menunjukkan bahwa gaya hidup mahasiswa baik (8,3%), cukup (80,6%), kurang (11,1%) dan tingkat kebugaran jasmani berada dalam kategori sangat baik (2,8%), baik (22,2), sedang (58,3%), kurang (13,9%), sangat kurang (2,8%). Hasil analisis *Spearman Rank* diperoleh nilai *p value* = 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran jasmani.

**Kesimpulan:** Sebagian besar gaya hidup mahasiswa cukup (80,6%) dan sebagian besar tingkat kebugaran jasmani mahasiswa berada dalam kategori sedang (58,3%). Ada hubungan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

**Kata Kunci:** gaya hidup, tingkat kebugaran jasmani

Amirio Rolenco (2011) : Correlation between Lifestyle and Physical Fitness Level the Student of Nursing Science at the University of Muhammadiyah Yogyakarta

Lecture : Nurvita Risdiana., S.Kep., Ns., M.Sc

### ABSTRACT

**Background:** Healthy lifestyle has an important role to improve the health of every individual. Lifestyle was the behavior and activities related to efforts to maintain and improve health that affect level of physical fitness. Physical fitness means the body's ability to perform daily activities without fatigue and still enough energy.

**Objectives:** The aim of this research was to know about correlation between lifestyle with physical fitness level the students of Nursing Science at the University of Muhammadiyah Yogyakarta.

**Methodology:** This research was a quantitative type of non-experimental study to test the physical fitness. The study design with cross sectional approach, used methods of analysis descriptive correlation. Test statistic by using Spearman Rank. The research samples 36 male students used purposive sampling techniques used research instruments questionnaire lifestyle and physical fitness level measurement use the Harvard step test.

**Result:** Results of statistical analyzed showed that the lifestyle the student were good (8.3%), enough (80.6%), less (11.1%) and the level of physical fitness were in category very good (2.8%), good (22.2), moderate (58.3%), less (13.9%), very less (2.8%). Spearman Rank analyzed results obtained p value = 0.001 ( $p < 0.05$ ), which means there was a relationship between lifestyle with the level of physical fitness.

**Conclusion:** Most of the student lifestyle was enough (80.6%) and most of the physical fitness level of students was in the moderate category (58.3%). There was a relationship between lifestyle with physical fitness level of students of Nursing Science at the University of Muhammadiyah Yogyakarta.

**Keyword:** lifestyle, physical fitness level