

ABSTRAK

Masalah gizi berat badan lebih dan berat badan kurang berhubungan dengan penurunan kemampuan tubuh baik fisik maupun mental, penurunan kemampuan berpikir, peningkatan resiko sakit, dan perlambatan proses penyembuhan penyakit. Salah satu bentuk penurunan kemampuan fisik dapat dilihat dari rendahnya stamina seseorang, stamina ditentukan oleh VO_2 maks, VO_2 maks merupakan pengambilan oksigen maksimal atau volume oksigen maksimal yang dimanfaatkan dalam latihan sampai terjadi kekelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dengan VO_2 maks santri Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya.

Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh santri kelas 11 Madrasah Aliyah kelas MBI di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya sebanyak 24 santri dengan dan sampel berjumlah 20 diambil dengan menggunakan *Purposive sampling*. Variabel independen Status gizi diukur menggunakan perhitungan IMT dan Variabel dependen VO_2 maks diukur menggunakan *multistage step test*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa santri di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya sebagian besar (55 %) mempunyai status gizi normal, Santri di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya hampir setengahnya (45 %) mempunyai nilai VO_2 maks sangat kurang. Hasil uji statistik didapatkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan VO_2 maks pada santri Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya $p = 0,200$ ($p > 0,05$).

Kesimpulan dari penelitian yaitu santri di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya sebagian besar mempunyai status gizi normal. Santri di Pondok Pesantren Amanatul Ummah Surabaya hampir setengahnya mempunyai nilai VO_2 maks sangat kurang. Tidak ada hubungan antara hubungan status gizi dengan VO_2 maks pada santri pondok pesantren Amanatul Ummah Surabaya.

Kata Kunci : Status Gizi, VO_2 maks, dan Pondok Pesantren