

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KEBUGARAN FISIK PADA REMAJA: *LITERATURE REVIEW*

Niken Shelly Puspitasari

Abstrak

Latar Belakang : Kebanyakan remaja saat ini malas untuk melakukan olahraga padahal olahraga memiliki kedudukan penting dalam hal kebugaran fisik. Tingkat kebugaran Fisik dipengaruhi salah satu faktor penting yaitu Indeks Masa Tubuh (IMT). **Tujuan** : pada penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kebugaran fisik pada remaja terhadap artikel-artikel ilmiah yang ada. **Metode** : metode yang digunakan berupa *Literature Review*. Pencarian *literature* tersebut melalui artikel atau jurnal yang dipublikasi di situs internet seperti *Google Scholar*, *PuBMeD*, dan berbagai situs jurnal lainnya. Artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang setelah itu di analisa..Artikel yang digunakan yaitu penelitian yang berjenis *Cross Sectional Study* dengan judul sesuai kata kunci dalam rentang tahun 2016-2021. Untuk menilai kualitas jurnal ataupun artikel yang telah terpilih menggunakan Scimago Journal & Country Rank (SJR). **Hasil** : remaja dengan hasil distribusi IMT normal memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik, sedangkan remaja dengan hasil distribusi IMT *underweight*, *overweight*, dan obesitas memiliki tingkat kebugaran fisik yang buruk. **Kesimpulan** : kelima jurnal yang telah ditemukan menunjukkan terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kebugaran fisik pada remaja.

Kata Kunci : indeks massa tubuh (IMT), kebugaran fisik, remaja

RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX (BMI) WITH PHYSICAL FITNESS IN ADOLESCENTS: *LITERATURE REVIEW*

Niken Shelly Puspitasari

Abstract

Background : Most adolescents today are lazy to do sports even though sport have an important position in terms of physical fitness. Physical fitness level affects one important factor, namely Body Mass Index (BMI). **Objectives**: This study aims to study the relationship between Body Mass Index (BMI) and physical fitness in adolescents to existing scientific articles. **Method** : The method used is *Literature Review*. Search the *literature* through articles or journals published on internet sites such as *Google Scholar*, *PuBMeD*, and various other journal sites. Articles that meet the inclusion and exclusion criteria are then analyzed. The articles used is a *cross-sectional study* with titles according to keywords in the 2016-2021 range. To assess the quality of selected journals or articles, that have been selected using the Scimago Journal & Country Rank (SJR). **Results**: Adolescents with a normal BMI distribution result have a good level of physical fitness, while adolescents with underweight, overweight, and obesity BMI distribution have poor physical fitness levels. **Conclusion**: the five journals that have been found show that there is a relationship between body mass index (BMI) and physical fitness in adolescents.

Keywords: body mass index (BMI), physical fitness, adolescents