

INTISARI

Status gizi gemuk dan kurus masih menjadi masalah di Indonesia. Gemuk dan kurus dapat berdampak pada sistem kardiorespirasi dan ketahanan fisik, menyebabkan gangguan pada jantung, paru dan pembuluh darah untuk mengambil oksigen dan mendistribusikannya ke jaringan untuk pembentukan energi. Akibatnya terjadi penurunan kebugaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa FK Unissula melalui uji *Harvard Step Test*.

Jenis penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Besar sampel penelitian sejumlah 59 orang mahasiswa FK Unissula yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis statistik dengan menggunakan Uji Korelasi Bivariat *Spearman* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dan keeratan hubungan antara status gizi dengan kebugaran kardiorespirasi.

Hasil uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan bermakna antara status gizi dengan kebugaran kardiorespirasi dengan keeratan lemah dan arah korelasi negatif ($p = 0,020$; $p < 0,05$, $r = - 0,302$).

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah bahwa status gizi berhubungan dengan kebugaran kardiorespirasi.

Kata kunci: Status Gizi, Kebugaran Kardiorespirasi