

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA PESERTA SENAM AEROBIK

Artikel Penelitian

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



Oleh :

Juni Norma Fitriah

G2C205069

**UNIVERSITAS DIPONEGORO
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1
SEMARANG**

2007

THE ASSOCIATION BETWEEN INTAKE OF NUTRIENT, PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN AEROBIC PARTICIPANT.

Juni Norma Fitriah¹ Etisa Adi Murbawani²

ABSTARCT

Background: The consumption person is became well nourish if the body mass indexs (BMI) between 18.5-22.9. The exceeded intake of energy from carbohydrate, fat and protein can caused obesity. Otherwise, obesity is caused by less physical activity, sedentary life, development of technological progress, psychological factors and genetic factors.

Objective: This research means to know the association between intake of energy from carbohydrate, fat, and protein, physical activity with nutritional status.

Method: The study was Cross-Sectional. The population of the research are participant of gymnastics center with age 20-45 years old taken by consecutive sampling. The chosen sample is must to be active and have in aerobic fitness minimal twice a week, must not be sick, the willing to be samplers. Data is collected by interview using questioners, contained respondents identities, age, height, weight, and intake (energy, protein, fat, carbohydrate), physical activity 3x24 hours food recall. Kolmogorov Smirnov test and Pearson Product Moment test were used for statistical analysis.

Result: Most of the sample (60%) are 20-29 years old. Sixty percent sample was well nourish and 56% sample with moderate physical activity. There is negative association between intake (energy, protein, fat, carbohydrate) with nutritional status ($p < 0,05$). There is not any relationship between physical activity and nutritional status ($p > 0,05$).

Conclusion: There are negative association between intake with nutritional status.

Key word: intake of nutrient, physical activity, nutritional status.

¹Student of Nutritional Science Study Programme, Medical Faculty Diponegoro University

²Lecture of Nutritional Science Study Programme, Medical Faculty Diponegoro University

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA PESERTA SENAN AEROBIK

Juni Norma Firiah¹ Etisa Eti Murbawani²

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsumsi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya status gizi. Status gizi normal, apabila Indeks Massa Tubuh (IMT) 18,5-22,9. Asupan energi dari karbohidrat, lemak, protein bila melebihi angka kecukupan gizi yang dianjurkan akan mengakibatkan terjadinya kegemukan. Faktor terjadinya status gizi lebih adalah kelebihan makanan, kurang aktivitas fisik, kemudahan hidup (*sedentary life*), kemajuan teknologi, faktor psikologis dan faktor genetik.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik dengan status gizi.

Metode: Merupakan Deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua peserta senam yang berusia 20-45 tahun dengan jumlah sampel 50 orang. Sampel dipilih secara *Consecutive Sampling* dengan kriteria sampel, yaitu aktif senam aerobik minimal dua kali dalam satu minggu, tidak sakit dan bersedia menjadi sampel. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner meliputi identitas sampel, umur, berat badan dan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dengan menggunakan *food recall* 3x24 jam sedangkan aktivitas fisik dengan formulir *recall* aktivitas 3x24 jam. Analisis uji statistik yang digunakan *Kolmogorov Smirnov* dan *Pearson Product Moment*.

Hasil: Sebagian besar sampel (60%) berumur 20-29 tahun. Enam puluh persen sampel termasuk status gizi normal dan 56% sampel memiliki aktivitas fisik sedang. Terdapat hubungan yang negatif antara asupan zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi ($p < 0,05$). Aktivitas fisik tidak ada hubungan dengan status gizi ($p > 0,05$)

Simpulan: ada hubungan negatif antara asupan zat gizi dengan status gizi

Kata kunci: Asupan zat gizi, aktivitas fisik, status gizi

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

² Dosen Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang