

GAMBARAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA LAKI-LAKI FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS
DIPONEGORO

WEILDSRIE EWILDSYECRAEV R – 25010112130402

(2016 - Skripsi)

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting yang dibutuhkan mahasiswa dalam mengikuti proses perkuliahan. Begitu pula bagi mahasiswa Fakultas Teknik Undip, mahasiswa teknik memerlukan kebugaran yang optimal khususnya dalam menjalani aktivitas perkuliahan mereka yang lebih padat dibandingkan fakultas lainnya. Penelitian di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip tahun 2013 menemukan 67,9% mahasiswa memiliki tingkat kebugaran kurang (poor). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa laki-laki Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain cross sectional. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa laki-laki Fakultas Teknik Universitas Diponegoro yang aktif berkuliah sejumlah 100 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa 72% responden memiliki kebugaran jasmani kategori kurang, 82% responden memiliki aktivitas fisik kategori ringan, 49% responden memiliki kadar kolesterol batas atas, 71% responden memiliki tekanan darah sistolik tinggi, 41% responden memiliki tekanan darah diastolik tinggi, 46% responden indeks massa tubuh tergolong obesitas, 59% responden memiliki persen lemak tubuh kategori sangat tinggi, 29% responden memiliki kebiasaan merokok, 16% responden merupakan perokok ringan, 21% responden merupakan perokok baru, 28% responden merokok dengan menggunakan rokok berfilter, 19% responden merokok dengan cara hisap dalam. Saran untuk mahasiswa Fakultas Teknik yaitu melakukan olahraga minimal 1 kali dalam seminggu. Saran untuk fakultas teknik Undip kiranya tidak memberikan praktikum pada hari libur atau akhir pekan.

Kata Kunci: *Kebugaran jasmani, mahasiswa, gambaran*