

Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Status Gizi, Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa
Program Studi S1 Ilmu Gizi STIKES NW

Wahyu Fitria Dewi – 25010110120151

(2014 - Skripsi)

Mahasiswa kesehatan seharusnya lebih mengetahui bagaimana pola hidup yang baik seperti konsumsi zat gizi dan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga agar menjaga kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi zat gizi (energi, protein, Fe dan vitamin C) dengan, status gizi (IMT dan kadar hemoglobin), aktivitas fisik, dengan kebugaran jasmani. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 42 mahasiswa Prodi S1 Ilmu Gizi STIKES NW dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Variabel penelitian tingkat konsumsi energi, protein, Fe, Vit C dengan *recall* 2x24 jam, IMT dengan alat timbangan berat badan dan miicrotoise, kadar Hb dengan alat cek hemoglobin analyzer, aktivitas fisik dengan kuesioner IPAQ, dan kebugaran jasmani dengan harvard step test. Uji *Rank Spearman* dilakukan untuk mengetahui asosiasi antar variabel. Hasil penelitian ditemukan bahwa kabugaran jasmani kurang (85,7%), tingkat konsumsi energi kurang (61,9%), Fe kurang (71,4%), vitamin C kurang (69%), anemia (76,19%). Ada hubungan konsumsi energi ($r = -0,471$, $p = 0,002$) dan protein ($r = -0,352$, $p = 0,022$) dengan indeks massa tubuh. Terdapat hubungan aktivitas fisik ($r = 0,311$, $p = 0,045$) dengan kebugaran jasmani. Tidak terdapat hubungan konsumsi Fe ($r = 0,17$, $p = 0,915$) dan vitamin C ($r = 0,15$, $p = 0,923$) dengan kadar hemoglobin. Tidak terdapat hubungan indeks massa tubuh (IMT) ($r = -0,191$, $p = 0,226$) dan kadar hemoglobin ($r = 0,049$, $p = 0,756$) dengan kebugaran jasmani. Mahasiswa harus mengkonsumsi makanan yang bergizi dan olahraga yang rutin agar memiliki kebugaran jasmani yang baik

Kata Kunci: kebugaran jasmani, konsumsi zat gizi, status gizi, aktivitas fisik, mahasiswa