

HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN (ENERGI, PROTEIN, Fe), INDEKS MASSA
TUBUH DAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN KEMAMPUAN AKTIVITAS
FISIK PADA TARUNI DI POLITEKNIK ILMU PELAYARAN SEMARANG TAHUN
2009

RISQI AMALIA -- E2A005084
(2009 - Skripsi)

Kemampuan aktivitas fisik merupakan kemampuan yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, kecekatan, kekuatan, dan ketrampilan serupa. Agar stamina tetap terjaga, maka perlu didukung dengan konsumsi zat gizi yang seimbang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui atau menganalisis hubungan konsumsi makanan (energi, protein, Fe), IMT dan kadar hemoglobin dengan kemampuan aktivitas fisik pada taruni di PIP Semarang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian penjelasan dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh taruni tingkat satu dan dua yang berjumlah 39 orang, kemudian diperoleh subjek 31 orang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang diambil secara total sampling. Hasil analisis data menggunakan uji korelasi *Pearsson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan 48,4% taruni menderita anemia dan mengalami defisit energi. Sebagian besar taruni (77,4%) mengkonsumsi protein 6080-99% AKP per hari dan seluruh taruni termasuk dalam kategori defisit Fe. Indeks Massa Tubuh taruni sebagian besar termasuk dalam kategori normal (67,7%) dan kemampuan aktivitas fisik termasuk dalam kategori sangat baik (90,3%). Uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan konsumsi energi dengan kemampuan aktivitas fisik ($r=0,084;p=0,653$), tidak ada hubungan konsumsi protein dengan kemampuan aktivitas fisik ($r=-0,125;p=0,503$), tidak ada hubungan konsumsi Fe dengan kemampuan aktivitas fisik ($r=0,057;p=0,76$), tidak ada hubungan IMT dengan kemampuan aktivitas fisik ($r=-0,094;p=0,617$), tidak ada hubungan kadar Hb dengan kemampuan aktivitas fisik ($r=-0,02;p=0,916$). Dari penelitian ini ditunjukkan bahwa tingkat konsumsi subjek masih dibawah angka kecukupan, namun hampir seluruh taruni memiliki kemampuan aktivitas fisik yang sangat baik.

Kata Kunci: konsumsi makanan, IMT, kadar hemoglobin, kemampuan aktivitas fisik, taruni