

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI DAN PENGUKURAN ANTROPOMETRI DENGAN KEBUGARAN JASMANI
MAHASISWI PEMINATAN GIZI 2018 FKM UNDIP

DETI WIJAYANTI – 25010114120190

(2018 - Skripsi)

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa letih yang berlebihan secara efisien dan efektif. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang optimal diperlukan asupan gizi, pada mahasiswa asupan zat gizi sangatlah penting dibutuhkan untuk memperoleh prestasi yang optimal dan membantu masa pertumbuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi dan pengukuran antropometri dengan kebugaran jasmani mahasiswi peminatan gizi 2018 FKM Undip. Jenis penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populsi nya adalah seluruh mahasiswi peminatan gizi 2018 berusia 20-22 tahun di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dan *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat asupan energi tergolong kurang (69,6%), asupan karbohidrat tergolong kurang (69,6%), asupan protein tergolong kurang (45,7%), serta asupan lemak tergolong kurang (80,4%). Persentase lemak tubuh tergolong Laten Obes (32,6%) serta kebugaran jasmani tergolong kurang sekali (67,4%). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan tingkat asupan energi ($p = 0,186$), karbohidrat ($p=0,061$), protein ($p=0,576$), lemak ($0,485$) dengan persentase lemak tubuh mahasiswi peminatan gizi 2018. Ada hubungan persentase lemak tubuh ($p=0,034$) dengan kebugaran jasmani mahasiswi peminatan gizi 2018. Penelitian ini merekomendasi agar mahasiswa untuk memperhatikan kebiasaan makan dan pola makannya sesuai dengan prinsip gizi seimbang, agar kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh dapat terpenuhi dengan seimbang guna untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya

Kata Kunci: Asupan Zat Gizi, Pengukuran Antropometri (Persentase Lemak Tubuh), Kebugaran Jasmani, Mahasiswi