

BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEBUGARAN JASMANI
MANULA USIA 55-64 TAHUN DI RW VIII KELURAHAN GAJAHMUNGKUR
SEMARANG TAHUN 2006

NOVTIKA FARKHATUN -- E2A002048
(2006 - Skripsi)

Di Indonesia diperkirakan penambahan kelompok manula dari tahun 1990-2025 sebesar 41,4%. Pada manula umumnya terjadi penurunan massa otot dan kekuatannya, denyut jantung maksimal, toleransi latihan, kapasitas aerobik dan peningkatan lemak tubuh, sehingga kebugaran jasmani manula dapat menurun. Salah satu upaya untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan status gizi yang baik dan tingkat konsumsi yang cukup. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan IMT, IMT dan kebugaran jasmani. Jenis penelitian explanatory research dengan metode survei yang bersifat cross sectional. Populasi adalah manula di RW VIII Kelurahan Gajahmungkur Semarang. Jumlah sampel 32 orang, metode pengambilan sampel secara purposive sampling. Analisis data berupa univariat (tabel distribusi dan grafik) dan bivariat menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dan Rank Spearman, serta Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tingkat konsumsi energi manula 55,84% dengan standar deviasi 25,86% AKE, tingkat konsumsi protein 80,13% dengan standar deviasi 66,77% AKP, tingkat konsumsi lemak 60,42% dengan standar deviasi 39,37% AKLe, IMT 20,15 dengan standar deviasi 3,84, aktifitas fisik 1,86 kali dengan standar deviasi 0,31 dan kebugaran jasmani 18,31 kali dengan standar deviasi 10,99. Uji statistik menunjukkan ada hubungan antara aktifitas fisik dan kebugaran jasmani (p-value 0,026, $r=0,393$), tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan IMT (p-value 0,329, $r=-0,178$, p-value 0,582, $r=-0,034$, p-value 0,552, $r=-0,109$), tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan IMT dan Kebugaran Jasmani (p-value 0,459, $r=-0,459$, p-value 0,231, $r=-0,218$). Dari hasil penelitian disarankan kepada instansi kesehatan untuk meningkatkan dan memperbaiki tingkat konsumsi (kecukupan energi, protein, lemak)manula yang masih defisit. Serta bagi manula harus melakukan aktifitas fisik yang rutin untuk menjaga kebugaran jasmani. Karena terbukti bahwa aktifitas fisik sangat berhubungan dengan kebugaran jasmani.

Kata Kunci: kata kunci:tingkat konsumsi energi, tingkat konsumsi protein, tingkat konsumsi lemak, aktifitas fisik, IMT, kebugaran jasmani manula. kepustakaan:63, 1972-2004

FACTORS RELATED TO THE ELDERLY AGE 55-64 YEARS PHYSICAL FITNESS OF RW VIII GAJAHMUNGKUR DISTRICT SEMARANG IN 2006

In Indonesia the elderly growth from 1990-2025 suppose about 41,4%. Elderly generallyly occur of degeneration of muscle mass and its strength, maximum heart beat, exercise tolerance, aerobic capacity and increase body fat, It caused a degenerative elder physical fitness. To get a better physical fitness, the elderly needs a better nutrition status and adequate consumption. This research try to analyze the connection between consumption level of energy, protein, fat and BMI, BMI and physical fitness, physical activity and physical fitness, also sex and physical fitness. The research used the explanatory method with survey method by cross sectional study. The population are the elderly in RW VII Gajahmungkur distric semarang. The number of sample is 32 sample, with the purposive sampling method. Analyzing data univariat (table distribution and graph) and bivariat used correlation pearson product moment test, rank spearman, and chi square correlation test. The research shows that the elderly people consumption level of energy are 55,84% with standar deviasi 25,86% AKE, protein consumption level are 80,13% with standar deviasi 66,77% AKP, fat consumption level is 60,42% dengan standar deviasi 39,37% AKLe, BMI 20,15 with standar deviasi 3,84, physical activity 1,86 kali with standar deviasi 0,31 and physical fitness 18,31 kali with standar deviasi 10,99. Statistik test show that there is connectin between physical activity and physical fitness (p-value 0,026, $r=0,393$), there is connection between energy, protein, fat consumption level and BMI (p-value 0,329, $r=-0,178$, p-value 0,582, $r=-0,034$, p-value 0,552, $r=-0,109$), there is no relation between sex and BMI and Physical health (p-value 0,459, $r=-0,459$, p-value 0,231, $r=-0,218$). From this result, researcher sugges the health institution to upgrade and improve the consumption level (adequate energy, protein, fat) of deficit elderly. and bring more routine physical activity to keep the physical fitness, because it proof that physical activity are strongly connected with physical fitness.

Keyword: energy consumption level, protein consumption level, fat consumption level, BMI, phy