

HUBUNGAN IMT, KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO MIKRO DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS KEBUGARAN PADA MAHASISWA GIZI FIKES UPN “VETERAN” JAKARTA

Yehuda Kristiyanto Putra

Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seluruh organ tubuh dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan atau beban yang diberikan dalam mengerjakan setiap aktivitas fisik sehari-hari tanpa mengalami suatu kelelahan yang berarti. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 30 orang mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta didapati hasil sebanyak 27 mahasiswa (90%) dalam kondisi tidak bugar, serta terdapat 3 mahasiswa (10%) dalam kondisi bugar. Tujuan Penelitian ini adalah untuk menilai hubungan antara IMT, konsumsi zat gizi makro mikro, dan aktivitas fisik dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional* dengan metode *non random purposive sampling* dan 3 menit YMCA *step test* digunakan sebagai metode pengukuran status kebugaran. Sampel penelitian yaitu 80 orang mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 77,5% responden memiliki status tidak bugar dan faktor - faktor yang berhubungan diantaranya asupan protein, asupan vitamin c, aktivitas waktu luang, dan aktivitas waktu olahraga. Diperlukan penelitian lanjutan yang meneliti hubungan kausalitas pada faktor-faktor tersebut dan untuk meneliti faktor lain yang mungkin berhubungan. Penyebaran informasi di FIKES UPN “Veteran” Jakarta tentang asupan gizi, status gizi (IMT), dan aktivitas fisik yang baik penting dilakukan, sehingga mahasiswa dapat memperhatikan kebugaran yang baik sesuai usia mereka.

Kata Kunci : Kebugaran, IMT, konsumsi zat gizi, aktivitas fisik, 3 menit YMCA *step test*

THE RELATIONSHIP OF BMI, CONSUMPTION OF MICRO MACRO NUTRIENTS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH FITNESS STATUS ON STUDENT NUTRITION FIKES UPN "VETERAN" JAKARTA

Yehuda Kristiyanto Putra

Abstract

Physical fitness was the ability of all organs of the body to adjust to the pressure or burden on the given to work on any physical activity without an a tiredness of a significant fatigue. Based on a preliminary study of 30 student in FIKES UPNVJ, there were 27 students (90%) in unfit condition, 3 students (10%) were in good condition. The purpose of this study was to analyze the correlations between BMI, macro-nutrient intake, and physical activity with fitness status in nutrition student FIKES UPNVJ. The methods of this study was cross-sectional with non-random purposive sampling method and a 3-minute YMCA step test was used as a measure of fitness status. The sample of this research was 80 students of nutrition FIKES UPNVJ. The results showed that 77.5% of respondents had unbalanced status and related factors and other protein intake, vitamin C intake, leisure activity and sport time activity. Further research was needed that examines the causality relationship on these factors and to examine other factors that may be related. Dissemination of information on FIKES UPNVJ on nutrition, nutritional status (BMI), and good physical activity was important so students can pay attention well-being according to their age.

Keywords : Fitness, IMT, consumption of nutrients, physical activity, 3 minutes YMCA step test