



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

SKRIPSI

YEHUDA KRISTIYANTO PUTRA

1310714078

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI

2017



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

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Sarjana Gizi

YEHUDA KRISTIYANTO PUTRA

1310714078

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI

2017

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Yehuda Kristiyanto Putra

NRP : 1310714078

Tanggal : 14 Juli 2017

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 5 Juli 2017

Yang Menyatakan



(Yehuda Kristiyanto Putra)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yehuda Kristiyanto Putra
NRP : 1310714078
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S-1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

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

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 5 Juli 2017

Yang menyatakan,



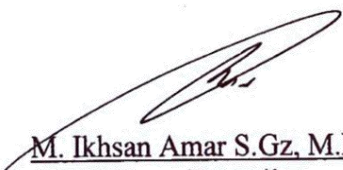
(Yehuda Kristiyanto Putra)


PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh :

Nama : Yehuda Kristiyanto Putra
NRP : 1310714 078
Program Studi : S-1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan IMT, Konsumsi Zat Gizi Makro Mikro Dan
Aktivitas Fisik Dengan Status Kebugaran Pada
Mahasiswa Gizi FIKES “ Veteran” Jakarta


Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S-1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.


M. Ikhsan Amar S.Gz, M.Kes
Ketua Penguji


Widayani Wahyuningtyas, SE, MM
Penguji I


Iin Fatmawati S.Gz, MPH
Penguji II (pembimbing)


Desak Nyoman Sithi, SKp. MARS
Dekan


Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM
Ka. Prodi S-1 Ilmu Gizi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 5 Juli 2017

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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga proposal skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan IMT, Konsumsi Zat Gizi Makro Mikro dan Aktivitas Fisik dengan Status Kebugaran Pada Mahasiswa Gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH dan Ibu Widayani Wahyuningtyas SE., MM selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran yang sangat bermanfaat.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua saya serta seluruh keluarga yang tiada henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu dalam penulisan proposal skripsi ini.

Jakarta, Juli 2017

Penulis

Yehuda Kristiyanto Putra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Tujuan Penelitian	3
I.3 Rumusan Masalah	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.5 Hipotesis	5
I.6 Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Kebugaran	7
II.2 Kerangka Teori	23
II.3 Kerangka Konsep	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
III.1 Waktu Dan Tempat	25
III.2 Desain Penelitian	25
III.3 Populasi Dan Sampel	25
III.4 Pengumpulan Data	27
III.5 Teknik Manajemen Data	31
III.6 Analisis Data	32
III.7 Definisi Operasional	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	36
IV.2 Analisis Univariat	36
IV.3 Analisis Bivariat	38
IV.4 Keterbatasan Penelitian	49

BAB V PENUTUP	50
V.1 Kesimpulan	50
V.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Metode Pengukuran Kapasitas Aerobik	12
Tabel 2	Norma Tes Bangku 3 Menit YMCA	13
Tabel 3	Norma Tes Bangku 3 Menit YMCA	17
Tabel 4	Kategori IMT untuk Indonesia	13
Tabel 5	Kecukupan Konsumsi Zat Gizi	23
Tabel 6	Perhitungan Jumlah Sampel dari Setiap Angkatan	27
Tabel 7	Skor Kuesioner Aktivitas Fisik	32
Tabel 8	Definisi Operasional	34
Tabel 9	Rekapitulasi Hasil Univariat	38
Tabel 10	Rekapitulasi Hasil Bivariat	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori Penelitia	24
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian	25

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Ethical Clearance
- Lampiran 3 Informed Consent
- Lampiran 4 Kusioner Par-Q and You
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian