

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

**Hubungan status gizi, asupan energi, asupan protein, asupan zat gizi mikro (Ca, Fe, Mg, Zn, Vitamin C), dan aktivitas fisik dengan status kebugaran jasmani mahasiswa tingkat II program studi gizi universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka Limau, Jakarta Selatan tahun 2015**

Adi Firmansyah

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=73457&lokasi=lokal>

---

Abstrak

Ditinjau dari segi ilmu fa?al (fisiologi), kebugaran jasmani (physical fitness) adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan dan menunaikan tugas dengan baik terhadap pembebanan fisik walaupun dalam keadaan sukar yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan energi, asupan protein, asupan zat gizi mikro dan aktivitas fisik dengan status kebugaran jasmani mahasiswa tingkat II Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Tahun 2015, yang dilaksanakan pada bulan April 2015 dengan menggunakan desain penelitian cross sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa program studi gizi tingkat II. Data penelitian ini berupa data primer dan sekunder dengan variabel independen dan dependen. Variabel independen pada penelitian ini adalah status gizi, asupan energi, asupan protein, asupan zat gizi mikro (Ca, Fe, Mg, Zn, Vitamin C) dan aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah status kebugaran jasmani. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 77,1%, kebugaran mahasiswa dalam kategori kurang. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna ( $p$ -value  $<0,05$ ) antara status gizi, kalsium, zat besi, magnesium, zink vitamin C, dan aktivitas fisik dengan status kebugaran jasmani sedangkan asupan energi, asupan protein menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna dengan status kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar kelompok mahasiswa/mahasiswi dapat meningkatkan aktivitas fisik secara rutin dan menyeimbangkan asupan zat gizi makro dan mikro sesuai dengan anjuran konsep gizi seimbang.