

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, DAN KOMPOSISI TUBUH DENGAN KEBUGARAN KARDIORESPIRASI PADA REMAJA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

DARA AULIA SYAFITRI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78072&lokasi=lokal>

Abstrak

Kebugaran merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam menjalankan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih mempunyai cadangan energi untuk menghadapi beban kerja tambahan. Jika seseorang memiliki kebugaran fisik yang baik maka akan mempengaruhi kualitas bekerja dan belajar seseorang. Tingkat kebugaran jasmani yang buruk pada masyarakat Indonesia tergolong tinggi yaitu sebesar 43,90%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro, dan komposisi tubuh dengan kebugaran kardiorespirasi pada remaja di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan sampel dalam penelitian ini sebanyak 92 responden. Analisis menggunakan uji Chi-Square dan fisher's exact menunjukkan terdapat hubungan antara asupan protein ($p = 0,039$) dan persen total lemak tubuh ($p = 0,042$) dengan kebugaran kardiorespirasi. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi ($p = 0,317$), lemak ($p = 1,000$), karbohidrat ($p = 0,480$), visceral fat ($p = 0,200$) dan persentase otot tubuh ($p = 0,172$) dengan kebugaran kardiorespirasi. Diharapkan kepada seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka lebih memperhatikan dalam menjaga pola makan. Mencukupi asupan makanan seperti asupan energi dan karbohidrat, dengan frekuensi makan sebaiknya 3 kali makan utama dan 2 ? 3 kali makan selingan, serta tidak lupa untuk memperhatikan dan membaca label kandungan gizi dalam makanan.