

**Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES**

# **HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN PROTEIN, MAGNESIUM DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN DAYA TAHAN OTOT PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF DR HAMKA**

Lala Diana Herawati

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78196&lokasi=lokal>

---

## **Abstrak**

Daya tahan otot merupakan salah satu komponen dari status kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan status gizi, asupan protein, magnesium dan aktivitas fisik dengan push up dan wall squat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan uji korelasi pearson dan spearman. Metode penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, berjumlah 99 mahasiswa di Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September-Oktober 2023. Pengambilan data menggunakan teknik wawancara dan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan daya tahan otot push up pada kategori buruk 59,6%, wall squat kurang 49,5%, status gizi baik 57,6%, asupan protein kurang 56,6%, asupan magnesium 98% dan aktivitas fisik ringan 93,9%. Kesimpulannya status gizi, asupan protein, magnesium dan aktivitas fisik diperoleh nilai  $p > 0,05$ .