

Hubungan status gizi, aktivitas fisik, dan asupan gizi dengan kebugaran pada polisi laki-laki di Polres Kota Depok tahun 2012

Reza Warsita, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20313343&lokasi=lokal>

Abstrak

Skripsi ini meneliti hubungan status gizi, aktivitas fisik, dan asupan gizi dengan kebugaran berdasarkan denyut nadi. Penelitian ini dilakukan secara observasional dengan desain studi cross-sectional dan melibatkan 72 orang polisi Satlantas Polres Kota Depok pada bulan Mei 2012 dengan kebugaran sebagai variabel dependen. Sedangkan variabel independen penelitian ini adalah status gizi, aktivitas fisik, asupan gizi dan umur responden dengan rentang 30-55 tahun. Pengukuran kebugaran menggunakan tes bangku 3 menit YMCA dengan perhitungan denyut nadi di awal dan akhir tes. Status gizi diukur dengan metode antropometri, aktivitas fisik menggunakan modifikasi kuesioner GP/IQ, dan asupan gizi menggunakan food recall. Hasil penelitian menunjukkan hasil tes kebugaran 62.5% responden yang tergolong tidak bugar. Variabel yang memiliki hubungan bermakna dengan kebugaran pada penelitian ini adalah status gizi menurut IMT dan lingkaran pinggang. Penulis menyarankan agar IMT dan lingkaran pinggang dijaga hingga tingkat normal dengan peningkatan aktivitas fisik, olahraga dan mengatur konsumsi energi, protein, vitamin A, dan zat besi.

.....The primary purpose of this study was to examine the relationship of nutritional status, physical activity, and nutritional intake. This is an observational study with cross-sectional design and as the respondents were 72 satlantas police in Polres Kota Depok in May 2012 with fitness as dependent variable. Whereas the independent variables of this study are nutritional status, physical activity, nutritional intake, and respondent's age between 30-55 years old. Fitness measurements using YMCA 3-minutes step test with pulse rate calculation at the beginning and after the rest. Nutritional status is measured by anthropometry method, physical activity using modification of GPAQ questionnaire, and nutrient intake using a 24-hours food recall. The results show the results of fitness tests for 62.5% of respondents classified as unfit. Variables that have a meaningful relationship with fitness in this study is the nutritional status according to BMI and waist circumference. The author suggests that BMI and waist circumference is maintained up to normal levels with increasing physical activity, exercise and do the consumption management of energy, protein, vitamin A and iron.