

## Hubungan konsumsi zat gizi, status gizi, dan faktor-faktor lain terhadap kebugaran mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia tahun 2012

Dinda Nurwidyastuti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20320285&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kebugaran atau daya tahan kardiorespiratori merupakan hal yang berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan dengan efektif, menikmati waktu luang, tahan terhadap penyakit hipokinetik. Tujuan penelitian ini adalah menilai hubungan antara jenis kelamin, status gizi, konsumsi zat gizi, dan aktivitas fisik dengan kebugaran pada mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik UI Tahun 2012. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross-sectional dengan metode non random purposive sampling dan tes bangku 3 menit YMCA (Young Men's Christian Association) digunakan sebagai metode skrining kasus. Sampel penelitian yaitu 106 orang mahasiswa Departemen Arsitektur angkatan 2010.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 88,7% responden memiliki status tidak bugar dan faktor-faktor yang berhubungan diantaranya jenis kelamin (OR = 4,58), asupan energi (OR = 4,32), aktivitas olahraga (OR = 4,62), dan zat besi (OR = 4,2). Namun diperlukan penelitian lanjutan yang meneliti hubungan kausalitas pada faktor-faktor tersebut dan untuk meneliti faktor lain yang mungkin berhubungan. Diperlukan penyebaran informasi di FTUI tentang asupan gizi, status gizi (BB, TB, IMT, dan Persen Lemak Tubuh), dan aktivitas fisik yang baik sehingga mahasiswa dapat memperhatikan bentuk tubuh dan kebugaran yang baik dan sesuai untuk mereka.

.....Physical fitness or cardiorespiratory fitness is the ability to work effectively, enjoy leisure time, and resist form hypokinetic disease. The purpose of this study is to examine the relation of gender, nutritional status, food intake, and physical activity with cardiorespiratory fitness among students in Department of Architecture, Engineering Faculty, University of Indonesia 2012. This study used cross sectional design with non random purposive sampling method and YMCA (Young Men's Christian Association) 3-minutes step test were used to screen participants. A number of 106 students from Department of Architecture aged 19-22 years participated in this study, in academic year 2010.

The result of this study shows that 88,7% participants are unfit who screening scores met by (Fitness Category <113 for females and <102 for males). This study was also found that cardiorespiratory fitness has been associated with gender (OR=4,58), energy intake (OR=4,32), sport index (OR=4,62) and iron intake (OR=4,2). It's a necessary to disseminate information at Engineering Faculty of University of Indonesia about healthy food intake, nutritional status (body weight, height, and body mass index/BMI), and good physical activity, so that students can find their good body shape and body fitness.