

# Perbedaan status kebugaran berdasarkan status gizi, aktivitas fisik, dan asupan gizi pada mahasiswi program studi Gizi FKM UI tahun 2013 = Differences physical fitness based nutritional status, physical activity, and nutrition intakes of female students of Nutritional Sciences FPH UI 2013

Ramadhana Komala, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20346561&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Tingkat kebugaran yang rendah merupakan faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskular. Skripsi ini merupakan penelitian dengan desain studi cross-sectional yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan status kebugaran berdasarkan status gizi, aktivitas fisik, dan asupan gizi. Pada penelitian ini melibatkan responden sebanyak 156 mahasiswi Program Studi Gizi FKM UI yang berusia 18-22 tahun. Kebugaran diukur menggunakan tes bangku 3 menit YMCA.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan tes kebugaran terdapat 67,9% mahasiswi tergolong tidak bugar. Variabel yang memiliki perbedaan yang bermakna pada penelitian ini adalah persen lemak tubuh, asupan protein, lemak, vitamin B2, dan seng/Zn. Persen lemak tubuh yang normal, asupan protein, lemak, vitamin B2, dan seng/Zn yang cukup akan meningkatkan kebugaran.

.....The low fitness levels was a risk factor for cardiovascular disease. The primary purpose of this cross-sectional study design that aims to identify differences in fitness status based on the status of nutrition, physical activity, and nutrition. In this study, 156 female students of Nutritional Sciences FPH UI were aged 18-22 years. Physical fitness was measured using YMCA 3-minute step test method.

The results shows that based on the fitness tests are 67.9% female students classified as unfit. Variables that have significant differences in this study were percent body fat, intake of protein, fat, vitamin B2, and zinc/Zn. Normal percent body fat, intake of protein, fat, vitamin B2, and zinc /Zn sufficient to improve physical fitness.