

ABSTRAK

Nama : Larasati Indrawagita
Program Studi : Sarjana Kesehatan Masyarakat
Judul : Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Gizi dengan
Kebugaran pada Mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI Tahun
2009

Skripsi ini membahas hubungan status gizi, aktivitas fisik dan asupan gizi dengan kebugaran yang diukur melalui daya tahan kardiorespiratori dengan tes bangku 3 menit *YMCA*. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasi dengan desain studi *cross-sectional* dan dilakukan pada 83 orang mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI pada tahun 2009 berusia 17-19 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan norma tes kebugaran 86.7 persen mahasiswi tergolong tidak bugar sedangkan berdasarkan nilai median denyut nadi setelah tes 54.7 persen tergolong tidak bugar. Variabel yang memiliki hubungan bermakna dengan kebugaran pada penelitian ini adalah status gizi menurut IMT dan persen lemak tubuh. Penulis menyarankan agar IMT dan persen lemak tubuh dijaga pada tingkat normal dengan mengatur konsumsi karbohidrat, protein dan lemak serta mengikuti kegiatan olah raga dan seni tari pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) untuk meningkatkan aktivitas fisik.

Kata Kunci:

aktivitas fisik, asupan gizi, *cross-sectional*, kebugaran, status gizi, tes bangku 3 menit *YMCA*

ABSTRACT

Name : Larasati Indrawagita
Study Program : Bachelor of Public Health
Title : Nutritional Status, Physical Activity and Nutrient Intakes in
Relation to the Physical Fitness of Female Students of Nutritional
Sciences FPHUI 2009

The focus of this study is the physical fitness of female students of Nutritional Sciences FPHUI 2009. The purpose of this study is to understand the relations between nutritional status, physical activity and nutrient intakes to physical fitness measured by cardiorespiratory endurance using YMCA 3-minute step test method. This study is an observational study, using cross-sectional design. The data were collected from 83 female students at Nutritional Study Program FPHUI aged 17-19. The result shows that based on the test norms, 86.7 percent of the respondents belong to the unfit group while based on the median score there are 54.7 percent. BMI and percent body fat (nutritional status) are significantly related to the physical fitness. The author suggests that the female students should control the BMI and percent body fat on the normal level by reducing carbohydrate, protein and fat intakes. Joining sport or dancing communities to increase the physical activity level is recommended as well.

Key Words:

cross-sectional, nutrient intake, nutritional status, physical activity, physical fitness, YMCA 3-minute step test