

SUMMARY

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN GAYA HIDUP TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRATORI PADA MAHASISWA UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI LAMPUNG TAHUN 2015

Created by EWIT IRDILLA CALEY

Subject : HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN GAYA HIDUP TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRATORI PADA MAHASISWA UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI LAMPUNG TAHUN 2015

Subject Alt : HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN GAYA HIDUP TERHADAP DAYA TAHAN KARDIORESPIRATORI PADA MAHASISWA UKM SEPAKBOLA UNIVERSITAS NEGERI LAMPUNG TAHUN 2015

Keyword : : Daya tahan kardiorespiratori, asupan gizi, status gizi, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol

Description :

LATAR BELAKANG: Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan daya tahan kardiorespiratori yang baik. Untuk menunjang ketahanan kardiorespiratori, maka harus memperhatikan beberapa faktor seperti: usia, jenis kelamin, asupan gizi, status gizi, aktifitas fisik kebiasaan merokok dan minum alkohol.

TUJUAN: Mengetahui hubungan asupan zat gizi, status gizi, aktivitas fisik dan gaya hidup terhadap daya tahan kardiorespiratori pada mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Negeri Lampung Tahun 2015.

METODE PENELITIAN : Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain penelitian cross-sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik pengambilan sampling jenuh dan jumlah sampel yang didapat yaitu 48 mahasiswa UKM Sepakbola. Analisa data menggunakan uji statistik pearson product moment dan uji t-test independent.

HASIL: Karakteristik usia responden 18-23 tahun. Rata-rata nilai VO₂max mahasiswa UKM Sepakbola Unila 47.40 ml/kg/menit. Dari hasil penelitian diketahui IMT normal (79.2%), persen lemak tubuh tidak lebih (77.1%). Rata-rata asupan energi mahasiswa UKM Sepakbola 1921.7 ± 372.08 kkal, protein 68.32 ± 13.02 g, lemak 32.87 ± 11.3 g, karbohidrat 266.6 ± 54.4 g, vitamin B6 1.1 ± 0.41 mg, vitamin B12 4.8 ± 7.04 mg, vitamin C 29.5 ± 2.1 mg, dan Fe 2.1 ± 2.7 mg. Sebanyak 43.8% mahasiswa UKM Sepakbola merokok. Sebanyak 87.5% mahasiswa UKM Sepakbola tidak konsumsi alkohol. Terdapat hubungan yang bermakna antara persen lemak tubuh, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan vitamin B6, asupan Fe, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Tidak ada hubungan bermakna antara IMT, asupan vitamin B12, vitamin C, dan aktivitas fisik ($p > 0.05$).

KESIMPULAN: Peranan gizi sangat penting dalam menunjang ketahanan kardiorespiratori khususnya dalam bidang olahraga. Sehingga perlu diadakan penyuluhan dan konsultasi gizi untuk menambah pengetahuan bagi pelatih dan mahasiswa UKM Sepakbola terkait dengan gizi olahraga.

Date Create : 23/03/2015

Type : Text

Format : pdf

Language : Indonesian

Identifier : UEU-Undergraduate-2013-32-159

Collection : 2013-32-159

Source : Undergraduate these health of faculty

Relation Collection Universitas Esa Unggul

COverage : Civitas Academika Universitas Esa Unggul

Right : copyright@2015 esa unggul

Full file - Member Only

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

Contact Person :

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid (astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id)

Supervisor