



**UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU – ILM KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, FEBRUARI 2017**

**INDAH SEPTIA, NIM : 2013 32 187**

**HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN  
AKTIVITAS FISIK, DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA  
ANGGOTA KOMUNITAS *PUMP IT UP* (PIU) KOTA JAKARTA**

xv + 107 halaman, 20 tabel, 3 gambar

**ABSTRAK**

**LATAR BELAKANG:** *Pump It Up* merupakan sebuah permainan yang bisa dikategorikan sebagai olahraga yang memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang baik. Untuk menunjang kebugaran, maka harus memperhatikan beberapa faktor seperti status gizi, asupan zat gizi makro, dan aktivitas fisik.

**TUJUAN:** Untuk mengetahui hubungan status gizi, asupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada anggota komunitas *pump it up* (piu) kota Jakarta tahun 2017.

**METODE PENELITIAN:** Data yang digunakan data primer dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah 16 orang anggota komunitas RDC (*Rebirth Dancing Community*). Data jenis kelamin dan usia didapat melalui metode wawancara, asupan energi dan zat gizi menggunakan metode *recall 2x24* jam, aktivitas fisik menggunakan metode PAL, persen lemak tubuh didapat dari pengukuran dengan alat BIA serta data IMT didapat melalui penilaian  $BB(kg)/TB^2(m)$ . Data kesegaran jasmani menggunakan *Harvard Test*. Pengujian statistik menggunakan uji statistik non parametrik yaitu uji *Spearman*.

**HASIL :** Karakteristik usia responden 20-25 tahun terdiri 13 rang laki-laki dan 3 orang perempuan. Rata-rata skor kebugaran jasmani (85,75). Dari hasil perhitungan IMT dan persen lemak tubuh hampir dari seluruh responden normal. Rata-rata aktivitas fisik berada pada kategori sedang (62,5%), asupan energi ( $1995\pm 152,13$ ), asupan KH ( $235\pm 13,56$ ), asupan protein ( $51\pm 10,22$ ), asupan lemak ( $94\pm 10,19$ ). Terdapat hubungan yang bermakna antara IMT, persen lemak tubuh, asupan lemak dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani ( $p\text{-value}<0,05$ ). Tidak ada hubungan bermakna antara asupan energi, protein dan karbohidrat terhadap kebugaran jasmani.

**KESIMPULAN:** Sebagian besar tingkat Kebugaran jasmani pada anggota komunitas RDC Jakarta sudah baik namun akan lebih baik lagi jika diikuti dengan memperbaiki asupan terutama lemak dan mengoptimalkan aktivitas fisik secara teratur.

Kata kunci : Kebugaran Jasmani, IMT, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat gizi Makro, Aktivitas Fisik.

Daftar bacaan : 65 (1999-2015)