

ABSTRAK

Judul : Efektivitas Program Latihan dan Edukasi Gizi terhadap Status Gizi, Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Cairan Pada Peserta Pusat Kebugaran DUADUA Studio Depok
Nama : Susi Ayu Mutiarawati
Program Studi : Gizi

XII, VI BAB, 78 halaman, 15 Tabel, 5 Gambar, 7 Lampiran

Latar Belakang: Program latihan yang tidak dibarengi dengan pengetahuan dan asupan gizi yang baik dapat menyebabkan program latihan yang dijalankan menjadi tidak efektif dalam mengendalikan status gizi.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh program latihan dan edukasi gizi terhadap status gizi, asupan energi, zat gizi makro dan cairan peserta pusat kebugaran DUADUA Studio Depok

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Experimental* menggunakan metode *one group pre test and post test design*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran antropometri, tes PURI dan *food recall* 2x24jam. Sebanyak 34 orang *member* mengikuti program latihan dan edukasi gizi selama 9 minggu dan dilakukan pengukuran sebanyak 5 kali selama 9 minggu.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebesar 0,41 kg/m² dan peningkatan Status Hidrasi dengan PURI dan terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi terhadap IMT dan status hidrasi (*p value* < 0,05). Asupan gizi mengalami perbaikan (Energi=334,09kkal, Protein=10,8g, Lemak=3,5g, Karbohidrat =66,02 g, Cairan=113 ml) dan terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi terhadap asupan gizi (*p value* < 0,05) kecuali asupan lemak (*p value* > 0,05), tidak terdapat pengaruh signifikan dari pemberian intervensi terhadap asupan lemak.

Kesimpulan: Pemberian program latihan dan edukasi gizi selama 9 minggu berpengaruh signifikan terhadap perbaikan status gizi, dan peningkatan asupan energi, zat gizi makro (protein dan karbohidrat) serta asupan cairan, dan tidak signifikan pada peningkatan asupan lemak.

Kata kunci: program latihan, edukasi gizi, status gizi, asupan energi dan zat gizi makro dan cairan

Daftar bacaan : 49 (2000-2017)