



UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, JANUARI 2015  
EWIT IRDILLA CALELY, NIM : 201332159

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

xiv +143 halaman, 33 tabel, 13 grafik, 4 gambar

### ABSTRAK

**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  $VO_{2max}$  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  $1921.7 \pm 372.08$  kkal, protein  $68.32 \pm 13.02$  g, lemak  $32.87 \pm 11.3$  g, karbohidrat  $266.6 \pm 54.4$  g, vitamin B<sub>6</sub>  $1.1 \pm 0.41$  mg, vitamin B<sub>12</sub>  $4.8 \pm 7.04$  µg, vitamin C  $29.5 \pm 2.1$  mg, dan Fe  $2.1 \pm 2.7$  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 B<sub>6</sub>, asupan Fe, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Tidak ada hubungan bermakna antara IMT, asupan vitamin B<sub>12</sub>, 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.

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

Daftar bacaan : 117 (1984-2014)