

## ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, 24 FEBRUARI 2015

ZAHRA THUNZIRA

### **HUBUNGAN STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, AKTIFITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN ANGGOTA *CHEERLEADERS* DI SMA KARTIKA JAKARTA TAHUN 2015**

xv, VI BAB, 109 Halaman, 15 Tabel, 4 Gambar.

**Latar Belakang :** Asupan zat gizi makro dan aktifitas fisik yang seimbang diperlukan oleh tubuh untuk mempengaruhi status gizi. Latihan fisik dan status gizi atlet memiliki peranan penting selain mempertahankan kebugaran, juga untuk meningkatkan prestasi.

**Tujuan Penelitian :** Mengetahui hubungan antara status gizi, asupan zat gizi makro, dan aktifitas fisik terhadap kebugaran anggota *cheerleaders* di SMA Kartika Jakarta.

**Metode :** variabel penelitian ini termasuk jenis penelitian *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Data yang dikumpulkan yaitu karakteristik responden (usia, berat badan, dan tinggi badan) didapatkan melalui kuisioner. Asupan zat gizi makro dan aktifitas fisik diperoleh melalui *recall* 24 jam selama 2 hari pada hari latihan dan hari tidak latihan, sedangkan tingkat kebugaran didapatkan melalui *bleep test*. Analisis statistik menggunakan uji korelasi spearman.

**Hasil Penelitian :** dari hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar responden berusia 15 tahun (73,3%), sebesar 80% responden memiliki status gizi normal, sebesar 73.3% responden memiliki asupan energi cukup, sebesar 80% responden memiliki asupan karbohidrat cukup, sebesar 60% responden memiliki asupan protein cukup, sebesar 66.7% responden memiliki asupan protein cukup, sebesar 53,3% responden memiliki aktifitas sedang, dan sebanyak 46.7% responden memiliki tingkat kebugaran yang cukup. Tidak ada hubungan antara status gizi terhadap kebugaran, tidak ada hubungan antara asupan protein dengan tingkat kebugaran, tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan tingkat kebugaran karena nilai  $p > 0.05$ . Ada hubungan antara asupan energi terhadap kebugaran, ada hubungan antara asupan karbohidrat terhadap kebugaran, dan ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap kebugaran karena nilai  $p < 0,05$ .

**Kesimpulan :** Diperlukan penyuluhan dan pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai asupan zat gizi makro dan aktifitas fisik agar sesuai dengan kebutuhan untuk mendapatkan status gizi normal dan meningkatkan kebugaran

**Kata Kunci :** kebugaran, status gizi, asupan zat gizi makro, aktifitas fisik

**Daftar Bacaan 55 : (1990-2013)**