

## **Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa**

Resti Eka Saputri<sup>1</sup>, Ani Margawati<sup>1</sup>, Hartanti Sandi Wijayanti<sup>1</sup>

### **ABSTRAK**

**Latar belakang :** Kebugaran jasmani adalah kapasitas seseorang untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari dengan efektif dan efisien. Kebugaran jasmani yang memadai dapat meningkatkan produktivitas seseorang. Kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang buruk menyebabkan penurunan kebugaran jasmani pada mahasiswa.

**Tujuan :** Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui faktor-faktor yang berkaitan dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur. Database yang digunakan yaitu *Google Scholar*, Pubmed dan SINTA dengan kata kunci kebugaran jasmani, mahasiswa, dan dewasa muda. Setelah dilakukan *screening*, ditemukan 11 artikel yang relevan dan digunakan sebagai bahan analisis dalam penelitian ini.

**Hasil :** Hasil penelitian didapatkan 7 artikel membahas tentang hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani, 3 artikel membahas tentang hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, 2 artikel membahas tentang hubungan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani, dan 3 artikel membahas hubungan antara asupan zat gizi dengan kebugaran jasmani.

**Simpulan :** Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa adalah aktivitas fisik, status gizi, dan persen lemak tubuh.

**Kata Kunci :** kebugaran jasmani, aktivitas fisik, status gizi, persen lemak tubuh, mahasiswa

---

<sup>1</sup>Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang.

## **Factors Related to Physical Fitness in College Students**

Resti Eka Saputri<sup>1</sup>, Ani Margawati<sup>1</sup>, Hartanti Sandi Wijayanti<sup>1</sup>

### **ABSTRACT**

**Background :** Physical fitness is the ability to perform daily physical activities efficiently and effectively. Adequate physical fitness can increase productivity. Lack of physical activity and poor lifestyle cause a decrease of physical fitness in college students.

**Objective :** This study aimed to determine factors related to physical fitness in college students.

**Methods :** The study used a literature review. The databases used are Google Scholar, Pubmed dan SINTA with keywords physical fitness, college students, and young adult. After screening, 11 research articles that obtained that were relevant and the material for analisis in this study.

**Results :** The results were obtained 7 research articles discussing the relationship between nutritional status and physical fitness, 3 research articles discussing the relationship between physical activity and physical fitness, 2 research articles discussing the relationship between percent fat mass and physical fitness, and 3 research articles discussing the relationship between nutritional intake and physical fitness.

**Conclusion :** Factors related to physical fitness are physical activity, nutritional status and percent fat mass.

**Keywords :** physical fitness, physical activity, nutritional status, percent fat mass, college student

---

<sup>1</sup> Nutrition Science Department, Medical Faculty of Diponegoro University, Semarang.