

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, ASUPAN LEMAK DAN STATUS GIZI DENGAN
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (STUDI TERHADAP ATLET SPORTYCA FAKULTAS
KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS DIPONEGORO)**

**NABIL IZZA PRADANA- 25000119130199
2023-KRIPSI**

Covid-19 menyebabkan kegiatan olahraga di tingkat kampus terhenti dan kegiatan mahasiswa baik perkuliahan atau minat dilaksanakan secara *online*. Selain itu, mahasiswa mahasiswa umum juga sering kurang memperhatikan asupan makanan. Sehingga setelah pandemi berakhir, sebagian besar atlet Sportyca Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat kurang yaitu sebanyak 90% dari 21 atlet. Mengetahui hubungan asupan protein, asupan lemak dan status gizi terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan metode *studi cross sectional* dengan teknik sampel yaitu total sampling. Sampel yang akan didapatkan yaitu sebanyak 55 atlet. Status gizi akan diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh, Lingkar Perut dan Waist Hip Ratio. Asupan protein dan lemak diambil menggunakan recall makanan 24 jam secara tidak berturut-turut. Kebugaran jasmani diukur menggunakan *Multistage Fitness Test*. Teknik analisis data yaitu univariat dan bivariat. Mayoritas sampel memiliki kebugaran jasmani yang sangat kurang (38,2%). Sebagian besar asupan protein secara adekuat (49,1%) dan asupan lemak dalam kategori defisit (72,7%). Serta status gizi mayoritas sampel berada dalam normal (56,4%), lingkar perut sampel berkategori normal (76,4%) dan *WHR* dalam kondisi berisiko rendah (65,5%). Analisis bivariat menunjukkan bahwa semua variable yang telah diuji memiliki nilai $p > 0,05$. Tidak ada hubungan antara asupan protein, lemak dan status gizi terhadap kebugaran jasmani atlet.

Kata Kunci : Kebugaran; Status Gizi; Asupan makanan;