

HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN DAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA FKM UNDIP

ASTRI MAHARANI-25000120140234
2023-SKRIPSI

Mahasiswa membutuhkan kesehatan yang optimal untuk menjalankan pendidikannya. Untuk mencapai kesehatan yang optimal membutuhkan asupan makanan yang tercukupi. Asupan makanan yang tidak seimbang di dalam tubuh mengakibatkan gizi kelebihan dan kekurangan zat gizi yang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh dan menghambat pembentukan hemoglobin. Indeks massa tubuh dan kadar hemoglobin yang tidak normal dapat mengganggu metabolisme tubuh saat beraktivitas sehingga menyebabkan kelelahan dan berdampak pada kebugaran jasmani. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan makanan dan kadar hemoglobin dengan tingkat kebugaran jasmani pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Diambil sampel sebanyak 80 mahasiswa angkatan 2022 dengan teknik *purposive sampling*. Variabel asupan makanan diukur dengan food recall 2x24 jam, kadar hemoglobin dengan metode *Point of Care Testing (POCT)*, dan kebugaran jasmani dengan *Harvard Step Test*. Analisis data menggunakan *pearson product moment* dan *rank spearman*. Mayoritas responden memiliki asupan energi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin C, zat besi, zinc, vitamin B6, dan vitamin B12 kurang, kadar hemoglobin normal (60%), IMT normal (57,5%), kebugaran jasmani kurang (45)%, dan aktivitas fisik ringan (100%). Terdapat hubungan asupan energi, karbohidrat, lemak, dan protein dengan IMT, terdapat hubungan protein, zat besi, zinc, dan vitamin B6 dengan kadar hemoglobin, terdapat hubungan asupan energi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin C, zat besi, dan vitamin B6 dengan kebugaran jasmani, terdapat hubungan IMT dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, tidak terdapat hubungan antara vitamin C dan vitamin B12 dengan kadar hemoglobin, tidak terdapat hubungan antara zinc, vitamin B12, dan kadar hemoglobin dengan kebugaran jasmani.

Kata kunci : asupan makanan; kadar hemoglobin; indeks massa tubuh; aktivitas fisik; kebugaran jasmani