

HUBUNGAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI, AKTIVITAS FISIK, INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA LANSIA

**TASYA RAMADHANI-25000120140264
2024-SKRIPSI**

Angka harapan hidup terus meningkat dan berdampak pada struktur penduduk yang mengarah pada aging population. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan termasuk berdampak pada kebugaran jasmani sebagai salah satu tolak ukur kesehatan. Terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu asupan gizi, aktivitas fisik, status gizi maupun faktor lainnya. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan tingkat kecukupan gizi, aktivitas fisik, dan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik menggunakan desain cross sectional. Sampel penelitian adalah 40 lansia dalam kelompok mandiri dipilih dengan teknik purposive sampling. Pengukuran kebugaran jasmani menggunakan six minute walk test. Data asupan makanan diukur menggunakan food weighing dengan pengulangan 24 jam, aktivitas fisik menggunakan nilai Physical Activity Level (PAL) dengan observasi dan wawancara, indeks massa tubuh dengan pengukuran antropometri. Uji korelasi menggunakan uji Pearson Product Moment dan uji Rank Spearman. Mayoritas responden memiliki asupan energi, protein, zat besi, dan magnesium tidak defisit, asupan kalsium, natrium, dan kalium yang defisit, aktivitas fisik sangat tidak baik (75%), IMT obes (50%), usia lebih dari sama dengan 70 tahun (60%), perempuan (70%), tidak merokok (77,5%) dan kebugaran jasmani yang tidak bugar (62,5%). Ada hubungan aktivitas fisik ($p=0,00$) dengan kebugaran jasmani pada lansia, namun tidak ada hubungan tingkat kecukupan energi ($p=0,977$), protein ($p=0,965$), kalsium ($p=0,086$), zat besi ($p=0,668$), magnesium ($p=0,864$), natrium ($p=0,506$), kalium ($p=0,860$), IMT ($p=0,714$), usia ($p=0,934$), jenis kelamin ($p=0,426$), dan perilaku merokok ($p=0,850$) dengan kebugaran jasmani.

Kata kunci : Lansia; Tingkat Kecukupan Gizi; Aktivitas Fisik; Indeks Massa Tubuh; Kebugaran Jasmani