

# **GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI DAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa UPI Bandung)**

**NINOY YUDHISTYA SULISTIYONO**

## **ABSTRAK**

Kebutuhan energi dan aktivitas fisik orang berbeda-beda, dikarenakan beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin, berat badan, aktivitas dan keadaan seseorang. Kebutuhan energi seseorang harus sama dengan asupan energinya, hal ini yang melatar belakangi peneliti melakukan penelitian. Tujuan dari penelitian untuk melihat gambaran asupan zat gizi, aktivitas fisik, keseimbangan energi, dan gambaran jenis zat gizi yang banyak di konsumsi oleh mahasiswa ilmu keolahragaan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode deskriptif. Dengan populasi mahasiswa ilmu keolahragaan, sampel dipilih dengan menggunakan teknik sampling purposive dengan ketentuan mahasiswa ilmu keolahragaan angkatan 2010 dan angkatan 2011 yang berjenis kelamin laki-laki dan yang berusia antara 18 tahun sampai dengan 22 tahun sebanyak 46 orang mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata IMT mahasiswa ilmu keolahragaan Normal. Untuk asupan zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan aturan proporsi, sedangkan rata-rata aktivitas fisik yang dilakukannya adalah berintensitas sedang, dan hasil keseimbangan energi, ternyata tidak seimbang antara kebutuhan dan asupan energinya.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh mahasiswa ilmu keolahragaan sesuai dengan aturan proporsi yang ada dengan banyak mengkonsumsi karbohidrat kemudian lemak dan sedikit protein. Jenis aktivitas fisik yang banyak dilakukannya oleh mahasiswa ilmu keolahragaan termasuk kedalam jenis aktivitas sedang. Jenis zat gizi yang banyak dikonsumsi oleh mahasiswa ilmu keolahragaan adalah jenis zat gizi karbohidrat. Keseimbangan antar asupan dan kebutuhan energi mahasiswa ilmu keolahragaan tidak seimbang, belum tentu indeks massa tubuh normal maka keseimbangan energinya juga seimbang.

**Kata kunci :** Zat gizi, Aktivitas Fisik, IMT ( Indeks Massa Tubuh).

# DESCRIPTION OF THE SUBSTANCE NUTRITIONAL INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY STUDENTS SPORT SCIENCE

NINOY YUDHISTYA SULISTIYONO

## ABSTRAK

Energy requirements and physical activity of different people, due to several factors such as age, gender, weight, activity, and state of a person. Energy needs someone to be the same with energy intake, it is the background for researchers to do research. The purpose of the study to see an overview of nutrient intake, physical activity, energy balance, and a picture of the many types of nutrients consumed by sports science students.

The method used in this research is descriptive method. With a student population of sport science, the sample selected using sampling purposive techniques with the provisions of the sports science student class of 2010 and class of 2011 gender male and aged between 18 years to 22 years as many as 46 students.

The results showed that the average BMI Normal sports science students. For the intake of nutrients consumed in accordance with the rules of proportion, while the average physical activity intensity does is moderate, and the results of the energy balance, it is not balanced between the needs and energy intake.

The conclusion from this study is that the intake of nutrients consumed by sports science students in accordance with the existing rules of proportion with lots of carbs then fat and a little protein. Many types of physical activity by the execution of sport science students including kedalan kind of activity being. Kinds of nutrients that are consumed by the sports science student is the kind of carbohydrate nutrients. Balance between intake and energy needs of sports science student not balanced, not necessarily a normal body mass index was also balanced the energy balance.

**Keywords:** Nutrients, Physical Activity, BMI (Body Mass Index).