

ABSTRAK

Sahara, Ariane. 2020. Gambaran Asupan Lemak, Presentase Lemak Tubuh Terhadap Daya Tahan (*Endurance*) Pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Bandung. Tugas Akhir. Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Gurid P. E. M, SKM., MSc, RD

Asupan lemak yang baik dan persentase lemak tubuh yang normal akan mempengaruhi daya tahan seseorang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan lemak, persentase lemak tubuh terhadap daya tahan pada mahasiswi jurusan gizi poltekkes bandung. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Besar sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 73 orang yang merupakan mahasiswa tingkat I dan tingkat II Jurusan Gizi Poltekkes Bandung. Pengumpulan data asupan lemak diperoleh melalui metode *SFFQ*. Persentase lemak tubuh diperoleh dengan mengukur menggunakan alat *Fat Monitoring*. Rata-rata asupan lemak sampel sebesar 69,36 gram dimana sebanyak 35,1% memiliki asupan lemak kurang dan 32,4% termasuk kategori asupan lemak baik. Persentase lemak tubuh sampel berdasarkan hasil sebagian besar normal yaitu sebesar 64.9%. Rata-rata skor persentase lemak tubuh sebesar 22%. hasil dari sampel untuk daya tahan tubuh dibuat dua kategori yaitu daya tahan kurang (95,9%) dan cukup (4,1%). Presentase daya tahan dengan asupan lemak baik terdapat 95.8% memiliki daya tahan (*endurance*) yang cukup. Persentase lemak dengan daya tahan (*endurance*) 48 sampel dengan persentase lemak normal sebanyak (95.8%) memiliki daya tahan (*endurance*) yang cukup, sebanyak (4.2%). Berdasarkan hasil penelitian disarankan meningkatkan kembali kegiatan kebugaran yaitu program olahraga rutin yang sudah ada di Jurusan Gizi Poltekkes Bandung serta penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi daya tahan.

Kata kunci: Asupan lemak, Persentase Lemak, Daya Tahan