

ABSTRAK

Fauziah, Ghina Vera. 2020. Tugas Akhir. *Gambaran Asupan Karbohidrat, Status Gizi, Dan Daya Tahan (Endurance) Pada Mahasiswi Jurusan Gizi Poltekkes Bandung*. Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Bandung. Pembimbing : Gurid Pramintarto E. M., SKM, MSc

Asupan gizi yang rendah dan status gizi lebih akan mempengaruhi daya tahan seseorang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan karbohidrat, status gizi dan daya tahan pada mahasiswi jurusan gizi. 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 karbohidrat diperoleh melalui metode *Recall* 4-6 jam terakhir sebelum di tes daya tahan. Status gizi diperoleh dengan mengukur berat badan dengan menggunakan alat timbangan injak digital dan mengukur tinggi badan dengan alat *microtoise*. Rata-rata asupan karbohidrat sampel sebesar 76,77 gr dimana sebanyak 52,1% memiliki asupan karbohidrat kurang dan 47,9% termasuk kategori asupan karbohidrat cukup. Status gizi sampel berdasarkan IMT sebagian besar normal yaitu sebesar 67,1%. Rata-rata skor daya tahan sebesar 27,68, artinya rata-rata termasuk kategori kurang. Sebanyak 100% termasuk kategori kurang, karena hasil seluruh sampel daya tahan kurang maka dibuat dua kategori yaitu daya tahan dibawah rata-rata (42,5%) dan diatas rata-rata (57,5%). Presentase daya tahan dibawah rata-rata lebih tinggi pada asupan karbohidrat kurang (63,2%) dibandingkan dengan asupan karbohidrat cukup (51,4%) sedangkan daya tahan yang berada di atas rata-rata lebih tinggi asupan karbohidrat cukup (48,6%) dibandingkan dengan asupan karbohidrat kurang (36,8%). Sampel dengan IMT normal skor daya tahannya lebih tinggi dibandingkan sampel dengan kategori IMT obese. 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 Karbohidrat, Status Gizi, Daya Tahan