

## ABSTRAK

**Rohmah, Siti Nur. 2020. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Persen Lemak Tubuh, dan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Anggota UKM Sepakbola di STKIP Pasundan Cimahi. Tugas Akhir. Program Diploma 3. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Maryati Dewi, S.Gz., MPH**

Persen lemak tubuh dan asupan zat gizi makro merupakan sedikit yang dapat mempengaruhi kebugaran anggota UKM sepakbola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro, persen lemak tubuh, dan kebugaran jasmani pada mahasiswa anggota UKM sepakbola di STKIP Pasundan Cimahi.

Desain penelitian yang digunakan *cross sectional* dengan jumlah sampel diperoleh 25 orang, dalam pelaksanaannya digunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data meliputi data umum, antropometri, asupan zat gizi makro dengan metode *Semiquantitative Food Frequency Questionnaire*, persen lemak tubuh menggunakan *fat monitoring*, dan kebugaran jasmani dengan melakukan tes *balke*.

Hasil penelitian menunjukkan rerata kebugaran 42,49 ml O<sub>2</sub>/KgBB/menit; asupan zat gizi makro meliputi karbohidrat 320,5 gram/hari, protein 57,1 gram/hari, dan lemak 39,6 gram/hari; dan persen lemak tubuh 21,07. Sebagian besar sampel (84%) memiliki kebugaran yang kurang. Hal ini terkait dengan berlebihnya persen lemak tubuh (52%), asupan karbohidrat (56%), asupan protein (44%), dan asupan lemak (32%). Berdasarkan hasil penelitian, sampel dengan kebugaran kurang dan asupan karbohidrat kurang (80%), asupan baik (83,3%), asupan lebih (85,7%). Sampel dengan kebugaran baik dan asupan karbohidrat kurang (20%), asupan baik (16,7%), asupan lebih (14,3%). Kemudian sampel dengan kebugaran kurang dan asupan protein kurang (100%), tidak ditemukan sampel dengan asupan baik, asupan lebih (72,7%). Tidak ditemukan sampel dengan kebugaran baik dan asupan protein kurang, asupan baik (100%), asupan lebih (27,3%). Kemudian sampel dengan kebugaran kurang dan asupan lemak kurang (92,3%), asupan baik (75%), asupan lebih (75%). Sampel dengan kebugaran baik dan asupan lemak kurang (7,7%), asupan baik (25%), asupan lebih (25%). Kemudian sampel dengan kebugaran kurang dan persen lemak tubuh normal (75%), *obese* (92,3%). Sampel dengan kebugaran baik dan persen lemak tubuh normal (25%), *obese* (7,7%). UKM sepakbola STKIP Pasundan Cimahi perlu melakukan penyuluhan mengenai kebutuhan zat gizi seimbang yang sesuai untuk anggotanya.

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi Makro, Persen Lemak Tubuh, Kebugaran Jasmani, Anggota UKM Sepakbola