

ABSTRAK

FEBYA LUBNA

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI (PENJAS)
(Studi Observasional pada Mahasiswa Penjas Angkatan 2022 Universitas Siliwangi)**

Gangguan pola makan menjadi permasalahan yang banyak terjadi pada mahasiswa. Pola makan dapat dikatakan sebagai faktor yang berpengaruh terhadap status gizi. Status gizi mahasiswa akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang baik merupakan hal yang harus dimiliki oleh mahasiswa Penjas karena pembelajaran yang menitikberatkan aktivitas fisik sehingga dituntut untuk memiliki kondisi fisik baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Pendidikan Jasmani (Penjas) angkatan 2022 Universitas Siliwangi, Tasikmalaya. Desain penelitian yang diterapkan adalah *cross sectional*. Jumlah populasi sebanyak 264 mahasiswa dan sampel yang digunakan sebanyak 175 responden dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan cara diundi menggunakan *Microsoft Excel*. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data adalah formulir *food recall 2x24 jam*, kuesioner *IDDS*, timbangan berat badan digital, *microtoise*, formulir pencatatan *bleep test*. Hasil data dianalisis menggunakan *spearman rank*. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara kecukupan energi dengan kebugaran jasmani ($p=0,006$), tidak ada hubungan antara jumlah jenis bahan makanan dengan kebugaran jasmani ($p=0,437$), ada hubungan frekuensi makan dengan kebugaran jasmani ($p=0,013$), ada hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani ($p=0,036$). Responden penelitian diharapkan untuk memperhatikan kecukupan energi dan tingkat kebugaran jasmaninya.

Kata Kunci : Pola Makan, Status Gizi, Tingkat Kebugaran Jasmani