

Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, dan Lemak dengan Kebugaran Taruni di Asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang

Wahyuningrum¹, Hapsari Sulistya Kusuma²

^{1,2}Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang merupakan salah satu lembaga pemerintah di bawah Kementerian Perhubungan, yang menyediakan pelayanan makanan secara kontinyu bagi penghuni asrama. Taruni harus memenuhi tingkat kebugaran dan tingkat kesehatan tertentu agar bisa mengikuti semua kegiatan pembelajaran taruna pelayaran yang tergolong tinggi dalam hal kegiatan fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat asupan energi, protein, dan lemak dengan kebugaran taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.

Rancangan penelitian adalah *crosssectional* dengan sampel penelitian sebanyak 28 taruni. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Data tingkat asupan energi, protein, dan lemak diperoleh dari jumlah energi, protein, dan lemak dari makanan asrama yang dikonsumsi dibandingkan dengan standart kebutuhan energi BPSDM Perhubungan dikalikan seratus persen ditentukan dengan metode penimbangan selama 3 hari. Data kebugaran taruni diperoleh dari rata-rata tes kesegaran jasmani (A), yang meliputi tes lari 12 menit dan rata-rata tes kesegaran jasmani (B), yang meliputi *pull up, sit up, push up, shuttle run*. Uji Statistik yang digunakan adalah *Pearson* dan *Rank Spearman*.

Tingkat asupan rata-rata energi taruni dari makanan asrama adalah 96,34%, tingkat asupan rata-rata protein adalah 95,88%, dan tingkat asupan rata-rata lemak adalah 88,04%. Tidak ada hubungan tingkat asupan energi dengan kebugaran Taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang ($p = 0,326$). Tidak ada hubungan tingkat asupan protein dengan kebugaran taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang ($p=0,532$). Tidak ada hubungan tingkat asupan lemak dengan kebugaran taruni di asrama Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang ($p = 0,099$).

Kata kunci: Tingkat Asupan Energi, Tingkat Asupan Protein, Tingkat Asupan Lemak, Kebugaran, Taruni.