

ABSTRAK

ADINDA ANGGUN JELITA

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS FISIK, DAN STRES
DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA LAKI-LAKI
PENDIDIKAN JASMANI ANGKATAN 2023**

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani (Penjas) sebagai dasar dalam mendukung aktivitas perkuliahan, khususnya mata kuliah praktik yang menuntut kesiapan fisik dan ketahanan tubuh yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan energi, aktivitas fisik, dan stres dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa laki-laki Penjas Angkatan 2023 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sebanyak 76 responden diikutsertakan, dengan instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data melalui *food recall* 3x24 jam, kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) (indikator stres), dan *bleep test* untuk mengukur kebugaran jasmani. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara asupan energi dengan kebugaran jasmani ($p\text{-value} < 0,05$; $\rho = 0,981$), aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani menunjukkan adanya hubungan bermakna ($p < 0,05$; $\rho = 0,874$), serta stres dengan kebugaran jasmani menunjukkan adanya hubungan bermakna ($p < 0,05$; $\rho = -0,331$). Diharapkan mahasiswa lebih memperhatikan kecukupan asupan energi hariannya, menjaga konsistensi aktivitas fisik, mengelola stres dengan cara positif untuk mendukung kebugaran jasmani yang optimal.

Kata Kunci: aktivitas fisik, asupan energi, kebugaran jasmani, mahasiswa, stres

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

SILIWANGI UNIVERSITY

TASIKMALAYA

NUTRITION STUDY PROGRAM

2025

ABSTRACT

ADINDA ANGGUN JELITA

THE RELATIONSHIP BETWEEN ENERGY INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY, AND STRESS WITH PHYSICAL FITNESS IN MALE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS (PENJAS) CLASS OF 2023 AT SILIWANGI UNIVERSITY TASIKMALAYA

Physical fitness is an important aspect for Physical Education (Penjas) students as a foundation to support academic activities, particularly practical courses that require physical readiness and good body endurance. This study aims to analyze the relationship between energy intake, physical activity, and stress with physical fitness in male Penjas students of the 2023 cohort at the Faculty of Teacher Training and Education (FKIP), Siliwangi University, Tasikmalaya. This study employs an observational design with a cross-sectional approach. A total of 76 respondents were included, with data collection instruments consisting of a 3x24-hour food recall, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) questionnaire (stress indicator), and the bleep test to measure physical fitness. Data analysis was conducted using the Spearman Rank test. The results of the study indicate a significant relationship between energy intake and physical fitness ($p\text{-value} < 0.05$; $\rho = 0.981$), physical activity and physical fitness showing a significant relationship ($p < 0.05$; $\rho = 0.874$), as well as stress and physical fitness demonstrating a significant relationship ($p < 0.05$; $\rho = -0.331$). It is expected that students pay more attention to adequate daily energy intake, maintain consistent physical activity, and manage stress positively to support optimal physical fitness.

Keywords: physical activity, energy intake, physical fitness, students, stress