



Victory fitness centre merupakan salah satu fitness centre di Yogyakarta dengan tujuan menghasilkan anggota yang mempunyai tubuh yang serasi, yaitu tubuh yang seimbang antara berat badan dan tinggi badan dengan kondisi prima.

Perbedaan dalam hal konsumsi pangan anggota fitness yang mengikuti program kenaikan berat badan dapat membuat asupan zat gizi harian dan status gizi anggota fitness tersebut berbeda, oleh karena itu dilakukan evaluasi gizi. Pengambilan responden dilakukan dengan menggunakan metode secara acak sederhana, dengan 22 responden pria dan 4 wanita. Penelitian evaluasi status gizi dilaksanakan dengan metode Antropometri yang meliputi pengukuran Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB), Indeks Massa Tubuh (IMT), Lingkar Lengan Atas (LLA), dan survei konsumsi gizi yaitu menghitung banyaknya zat-zat gizi seperti energi, protein, vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi dengan jalan menimbang makanan yang dikonsumsi oleh responden.

Hasil penelitian dengan IMT menunjukkan bahwa anggota fitness di victory fitness centre sebelum mengikuti fitness 61,53% normal dan sesudah mengikuti fitness 88,45% berstatus gizi normal. Kemudian dengan penelitian survei konsumsi makanan 57,69% dari responden mengkonsumsi energi sesuai anjuran. Kondisi ini dapat diperbaiki dengan meningkatkan konsumsi sumber energi selain karbohidrat, yaitu lemak dan protein. Sedangkan konsumsi mineral yang berupa protein, kalsium, zat besi, vitamin A dan vitamin C berturut-turut adalah (61,53%; 96,85%; 100%; 73,07%; dan 26,925).