

ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, AGUSTUS 2016

DEASY NURAHMAH ANWAR

**HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN SERAT
DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH PADA ATLET *SOFTBALL* DI KONI
BANTEN TAHUN 2016**

VI Bab, 60 Halaman, 9 Tabel, 2 Gambar, 3 Lampiran

Latar Belakang : Penyakit pola makan sering terjadi pada atlet, sebagian atlet mengonsumsi makanan yang tinggi energi dan rendah serat. Hal ini mempengaruhi nilai persen lemak tubuh. Nilai persen lemak tubuh merupakan salah satu faktor untuk performa atlet agar mendapat prestasi yang baik.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dan serat dengan persen lemak tubuh pada atlet *softball* KONI Banten Tahun 2016.

Metode : Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet softball dengan sampel sebanyak 32 responden. Analisa data pada penelitian ini menggunakan korelasi pearson. Teknik ini digunakan untuk mengukur keeratan hubungan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan asupan serat dengan persen lemak tubuh.

Hasil : Dari hasil uji korelasi pearson didapat bahwa ada hubungan asupan karbohidrat, lemak dan serat dengan persen lemak tubuh secara statistik p -value <0.05 , tidak ada hubungan asupan protein dengan persen lemak tubuh secara statistik p -value >0.05 .

Kesimpulan : Asupan zat gizi makro dan serat merupakan faktor yang mempengaruhi nilai persen lemak tubuh. Asupan gizi yang baik dibutuhkan untuk mencapai nilai persen lemak tubuh yang baik pula.

Kata Kunci : persen lemak tubuh, asupan zat gizi