



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, FEBRUARI 2017

DEVA PUTRI LIMAS

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, STATUS HIDRASI, PENGETAHUAN GIZI DAN KEBUGARAN PADA ATLET SEPAK BOLA DI SEKOLAH TINGGI PERIKANAN JAKARTA 2018

VI Bab, 79 Halaman, 8 Tabel, 7 Lampiran

Latar Belakang: Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa ras lelah yang berlebihan, dan mempunyai cadangan tenaga untuk beristirahat. VO₂max adalah faktor utama bagi atlet untuk mendapatkan performa yang baik.

Tujuan: Mengetahui hubungan asupan energi dan zat gizi makro, status hidrasi, pengetahuan gizi dan kebugaran pada atlet sepak bola di Sekolah Tinggi Perikanan Jakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola di Sekolah Tinggi Perikanan dengan sampel sebanyak 18 responden. Analisa data penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson* dan *Sperman* serta menggunakan *Independent Sample T-Test* dan *Mann-Whitney*.

Hasil Penelitian: Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata usia responden adalah 19,06±0,802 tahun, asupan energi 1642±169 kkal, protein 56,1±7,7 g, lemak 54,3±8 g, karbohidrat 233±23 g, berat jenis urin 1,017±0,006, skor pengetahuan gizi 13±2,270, dan kebugaran 49,8±5,5 kg/ml/menit. Terdapat hubungan antara asupan protein (p=0,036), status hidrasi (p=0,013) dan kebugaran. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi, lemak, karbohidrat, pengetahuan dan kebugaran (p=0,241, p=0,383, p=0,344, p=0,231).

Kesimpulan: Asupan protein dan status hidrasi merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran.

Saran: Atlet disarankan untuk mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan hariannya agar kebugarannya tetap terjaga sehingga bisa mencapai prestasi yang optimal.

Kata kunci: kebugaran, asupan zat gizi mikro, status hidrasi, pengetahuan gizi

Daftar bacaan: 62 (2000 – 2016)



ABSTRACT

ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NUTRITION STUDY PROGRAM
THESIS, FEBRUARY 2018

DEVA PUTRI LIMAS

THE RELATIONSHIP BETWEEN ENERGY AND MACRO NUTRIENTS INTAKE, HYDRATION STATUS, NUTRITION KNOWLEDGE AND PHYSICAL FITNESS OF FISHERIES UNIVERSITY FOOTBALL PLAYER

VI Chapter, 79 Pages, 8 Tables, 7 Appendix

Background: Physical Fitness is the ability to do daily activities easily, without getting tired excessive, and has a power reserve to rest. VO₂max is a main factor for athletes in order to get a good performance.

Objective: To determine the relationship between energy and macro nutrients intake, hydration status, nutrition knowledge and physical fitness of fisheries university football player.

Methods: This type of research is quantitative with cross sectional design. The population is all of Fisheries University football player, with 18 respondents. Analysis data in this study using Pearson and Spearman correlation, Independent Sample T-Test and Mann-Whitney.

Results: The result showed that the average age of respondents was 19,06±0,802 years, energy intake 1642±169 kkal, 56,1±7,7 g protein, 54,3±8 g fat, 233±23 g carbohydrate, 1,017±0,006 urine specific gravity, 13±2,270 nutrition knowledge score, and 49,8±5,5 kg/ml/minute physical fitness. There was a relationship between protein intake (p=0,036), hydration status (p=0,013) and physical fitness. There was no correlation between energy, fat, carbohydrates intake, nutrition knowledge and physical fitness (p=0,241, p=0,383, p=0,344, p=0,231).

Conclusion: Protein intake and hydration status is a factor that affects physical fitness.

Suggestion: Athletes are advised to consume food according to their daily needs in order to maintain their fitness so that they can achieve optimal performance.

Keywords: physical fitness, macronutrients intake, hydration status, nutrition knowledge

Bibliography: 62 (2000 – 2016)