



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, FEBRUARI 2017

NURAI DA

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, AKTIVITAS FISIK, DURASI TIDUR DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH ATLET BASKET PADA KLUB BASKET ASPAC JAKARTA TAHUN 2017

XIV BAB, 92 Halaman, 19 Tabel, 2 gambar, 7 Lampiran

Latar Belakang : Persentase lemak tubuh seseorang adalah jumlah lemak total dibagi dengan berat badan seseorang yang terdiri dari lemak tubuh esensial dan juga simpanan lemak tubuh. Makin kecil persentase lemak tubuh atlet makin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya.

Tujuan: Mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro, aktivitas fisik, durasi tidur dengan persen lemak tubuh atlet basket pada klub basket Aspac Jakarta.

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket dengan sampel sebanyak 14 responden. Variable dependen dalam penelitian ini yaitu asupan energi, zat gizi makro, aktivitas fisik, durasi tidur. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu persen lemak tubuh. Analisa *bivariate* pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson*.

Hasil : Dari hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat, aktivitas fisik, durasi tidur dengan persen lemak tubuh atlet ($p > 0,05$).

Kesimpulan: tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, zat gizi makro aktivitas fisik, durasi tidur dengan persen lemak tubuh atlet.

Kata kunci: asupan zat gizi, atlet basket, aktivitas fisik, durasi tidur, persen lemak



ABSTRACT

ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH
DEPARTEMENT OF NUTRITION
UNDERGRADUATE THESIS, FEBRUARI 2017

NURAI DA

THE RELATIONSHIP BETWEEN ENERGY INTAKE, MACRONUTRIENT, PHYSICAL AVTIVITY, DURATION OF SLEEP WITH THE PERCENTAGE OF BODY FAT IN BASKETBALL PLAYERS OF ASPAC BASKETBALL CLUB JAKARTA 2017

XIV Chapters, 92 Pages, 19 Tables, 2 Figures, 7 Attachments

Background: Percentage of body fat is total of fat divided by weight which consist of essential body fat and body fat stores. The less percentage of body fat in athletes, the more their physical fitness levels.

Objective: To know the relation of energy intake, macronutrient intake, physical activity, duration of sleep with percentage of body fat in basketball players of Aspac Basketball Club Jakarta.

Methods: This study was quantitative with cross sectional design. The population in this study is all of basketball players that consists of 14 respondents as sample. Dependent variable in this study are energy intake, macronutrient intake, physical activity, duration of sleep. Independent variable in this study is percentage of body fat. Data analysis used Pearson Correlation for bivariate analysis.

Results : Based on Statistic test by Pearson Correlation, the data showed that there is no significant correlation of energy intake, protein intake, fat intake, and carbohydrate intake, physical activity, duration of sleep with the percentage of body fat in athletes ($p > 0,05$).

Conclusion : There is no significant correlation between energy intake, macronutrient intake, physical activity, duration of sleep with percentage of body fat in athletes.

Keywords: macronutrient intake, basketball players, physical activity, duration of sleep, percentage of body fat