

ABSTRAK

Judul : Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi, Cairan, Status Gizi, Kebugaran dan Tingkat Nyeri Cedera Atlet Senam
Nama : Nabila Tri Hutami
Program Studi : Ilmu Gizi

Latar Belakang: Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah dan bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot tendon, ligament, persendian maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan. Tingkat nyeri cedera yang terjadi pada olahragawan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu asupan zat gizi makro, zat gizi mikro, status gizi, kebugaran, kekuatan otot, psikologis dan lain sebagainya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *design cross-sectional* dan metode kuantitatif. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa *food recall* 3x24 jam untuk menanyakan asupan makro dan mikro, status gizi menggunakan berat badan dan tinggi badan yang kemudian dijadikan hasil IMT/U, kebugaran menggunakan hasil VO_{2Max} dari data sekunder, serta tingkat nyeri cedera menggunakan VAS. **Hasil:** Asupan energi, zat gizi makro, zat gizi mikro (kalsium, besi, dan vitamin D), cairan, status gizi dan kebugaran tidak berhubungan signifikan dengan tingkat nyeri cedera pada atlet senam. Hasil hubungan asupan energi dengan tingkat nyeri cedera ($p>0.05$), hubungan asupan protein dengan tingkat nyeri cedera ($p>0.05$), hubungan asupan lemak dengan tingkat nyeri cedera ($p>0.05$), hubungan asupan karbohidrat dengan tingkat nyeri cedera ($p>0.05$), hubungan asupan kalsium dengan tingkat nyeri cedera ($p=0.05$), hubungan asupan besi dengan tingkat nyeri cedera ($p>0.05$), hubungan asupan vitamin D dengan tingkat nyeri cedera ($p>0.05$), hubungan asupan air dengan tingkat nyeri cedera ($p>0.05$), hubungan status gizi dengan tingkat nyeri cedera ($p>0.05$), dan hubungan kebugaran dengan tingkat nyeri cedera ($p>0.05$). **Kesimpulan:** Asupan energi, zat gizi makro dan mikro (kalsium, besi, dan vitamin D), dan cairan belum tentu mempengaruhi tingkat nyeri cedera pada atlet senam. Serta status gizi dengan IMT/U dan kebugaran dengan VO_{2Max} juga tidak mempengaruhi terjadinya tingkat nyeri cedera pada atlet senam.

Kata Kunci: asupan energi, asupan zat gizi, status gizi, kebugaran, tingkat nyeri cedera