

ABSTRAK



UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI
SKRIPSI, AGUSTUS 2020

CATRINE FERNANDA

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI, STATUS GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRESS TERHADAP GANGGUAN SIKLUS MENSTRUASI PADA ATLET BULU TANGKIS

VI Bab, 118 Halaman, 12 Tabel, 2 Gambar, 12 Lampiran

Latar Belakang : Gangguan siklus menstruasi dapat mengakibatkan penurunan performa pada atlet. Asupan yang tidak seimbang, beratnya latihan, status gizi tidak normal dan stress dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan asupan, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap gangguan siklus menstruasi pada atlet bulutangkis.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional dan sampel berjumlah 20 atlet. Data diperoleh melalui online google form yaitu data asupan karbohidrat, protein, lemak, zat besi, folat dan vitamin C dengan Food Record 3x24 jam, status gizi dengan IMT/U, aktivitas fisik dengan lembar IPAQ, tingkat stress dengan lembar kuesioner HARS, dan siklus menstruasi. Analisis data menggunakan uji Korelasi *Spearman Rank*.

Hasil Penelitian : Hasil Penelitian menunjukkan ada hubungan antara hubungan asupan karbohidrat ($p = 0.015$, $r = 0.535$) asupan protein ($p = 0.021$, $r = -0.513$), asupan lemak ($p = 0.021$, $r = -0.513$), vitamin C ($p = 0.048$, $r = 0.447$) dan gangguan siklus menstruasi pada atlet bulutangkis. Namun tidak ditemukannya hubungan antara zat besi, folat, status gizi, aktivitas fisik dan tingkat stress terhadap gangguan siklus menstruasi pada atlet bulutangkis ($p > 0.05$).

Kesimpulan : Ada hubungan antara asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin C dan gangguan siklus menstruasi pada atlet bulutangkis putri.

Kata kunci : Atlet putri, bulutangkis, gangguan siklus menstruasi

ABSTRACT



ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NUTRITION DEPARTMENT
UNDERGRADUATE THESIS, AUGUST 2020

CATRINE FERNANDA

THE CORRELATION BETWEEN DIETARY FOOD INTAKE, NUTRITIONAL STATUS, PHYSICAL ACTIVITY, STRESS LEVEL AND MENSTRUAL CYCLE DISORDER ON BADMINTON ATHLETES.

VI Chapter, 118 Pages, 12 Tables, 2 Pictures, 12 Appendices

Background: Menstrual cycle disorder can result in decreasing athletes' performance. Unbalanced intake, strenuous exercise, abnormal nutritional status and stress can increase the risk of disorders.

Objective: This study aims to analyze the relationship between intake, nutritional status, physical activity and stress levels on menstrual cycle disorders in badminton athletes.

Methods: This research uses quantitative research with cross sectional research design and a sample of 20 athletes. Data obtained through online google form, namely data on intake of carbohydrate, protein, fat, iron, folate and vitamin C with Food Record 3x24 hours, nutritional status with BMI/U, physical activity with IPAQ sheets, stress levels with HARS sheets, and menstrual cycles. Data analysis uses the Spearman Rank Correlation test.

Result: The results showed a relationship between intake of carbohydrate ($p = 0.015$, $r = 0.535$), protein ($p = 0.021$, $r = -0.513$), fat ($p = 0.021$, $r = -0.513$), vitamin C ($p = 0.048$, $r = 0.447$) and menstrual cycle disorders in badminton athletes. However, there was no relationship between iron, folate, nutritional status, physical activity and stress levels on menstrual cycle disorders ($p > 0.05$).

Conclusive: There are correlations between carbohydrate, protein, fat, vitamin C intake and menstrual cycle disorders in female badminton athletes.

Keywords: female athlete, badminton, menstrual cycle disorder