

## ABSTRAK

Seorang atlet harus memiliki kebugaran dan asupan zat gizi yang baik. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap beban fisik yang berat tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan, kualitas tidur, tingkat stress dengan kebugaran pada atlet Bulutangkis Wanita Di PB Jaya Raya. Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik analisis ini menggunakan uji korelasi *Spearman* dengan 15 sampel atlet wanita PB Jaya Raya. Pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan *Google Formulir*. Pengukuran tingkat kecukupan menggunakan metode *Food Record*, pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan pada pengukuran tingkat stres dengan kuesioner *Hamilton rating scale for anxiety (HARS)*. Didapatkan hasil pada tingkat kecukupan karbohidrat sebesar 40% dengan kategori kurang, sebesar 53.3% termasuk kategori baik dan sebesar 6.7% kategori lebih. Tingkat kecukupan protein pada atlet sebesar 40% kategori baik dan sebesar 60% termasuk kategori lebih. Pada tingkat kecukupan lemak didapatkan sebesar 6.7% dengan kategori kurang, kategori baik sebesar 73.3% dan masuk kategori lebih sebesar 20%. Kualitas tidur pada atlet dengan kualitas tidur yang kurang sebesar 80% dan sebesar 20% dengan kualitas tidur yang baik. Tingkat stres pada atlet sebesar 73.3% termasuk kategori ringan, sebesar 6.7% dengan kategori sedang dan sebesar 20% termasuk tingkat stres yang berat. Hasil uji statistik korelasi *Spearman* diperoleh tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan zat gizi makro, kualitas tidur dan tingkat stres ( $p>0,05$ ) dengan kebugaran atlet bulutangkis wanita PB Jaya Raya Bintaro. Terdapat faktor lain yang mempengaruhi kebugaran selain dari asupan, kualitas tidur dan tingkat stres adalah aktivitas fisik dan latihan fisik pada atlet.

**Kata Kunci:** Atlet Wanita, Kebugaran, Zat Gizi Makro.

## **ABSTRACT**

An athlete must have good fitness and nutritional intake. Physical fitness is the ability to carry out activities or daily work and adapt to heavy physical loads without causing excessive fatigue. The purpose of this research is to determine the relationship between intake nutrition, sleep quality, stress level with fitness in female badminton athletes at PB Jaya Raya. This research is an observational study with a cross-sectional research design. The analysis technique used Spearman correlation test to analyze a sample of 15 female athletes PB Jaya Raya. The data is collected online using Google Forms. This research used the Food Record method as a measurement of the level of adequacy, the questionnaire of The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) as measuring sleep quality, and the Hamilton rating scale for anxiety (HARS) questionnaire as measuring stress levels. The results showed that the level of carbohydrate adequacy was 40% in the low category, 53.3% in the good category, and 6.7% in the over category. The level of protein adequacy in athletes is 40% in the good category and 60% is in the over category. At the level of fat adequacy, it is found that 6.7% with a low category, a good category of 73.3%, and over a category of 20%. Sleep quality in athletes with poor sleep quality was 80% and 20% with good sleep quality. The stress level for athletes was 73.3% in the light category, 6.7% for the moderate category, and 20% for the severe stress category. The results of the Spearman correlation statistical test showed that there was no relationship between the level of macro-nutrient adequacy, sleep quality, and stress levels ( $p > 0.05$ ) with the fitness of female badminton athletes PB Jaya Raya Bintaro. Other factors affect fitness apart from intake, sleep quality, and stress levels, namely physical activity and physical exercise in athletes.

**Keyword:** Female Athlete, Fitness, Macronutrients.