



ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, AGUSTUS 2022

NADHIFA RAMADHANI

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO, DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEBUGARAN KARDIORESPIRATORI ATLET BASKET KURSI RODA DI JAKARTA

VI BAB, 100 Halaman, 10 Tabel, 9 Lampiran

Latar Belakang : Olahraga basket kursi roda merupakan olahraga permainan yang dimainkan secara beregu dengan menggabungkan kecepatan, kelincahan, akselerasi, perubahan posisi dinamis, dan kemampuan mempertahankan posisi. Permainan berlangsung selama periode waktu yang lama dengan intensitas tinggi dan istirahat yang sedikit, sehingga kebugaran kardiorespiratori dibutuhkan agar dapat bermain dengan performa maksimal dalam waktu yang lama.

Tujuan : Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi makro dan kualitas tidur terhadap kebugaran kardiorespiratori atlet basket kursi roda di Jakarta.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet basket kursi roda sebanyak 16 responden dan menggunakan teknik *total sampling*. Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi *Pearson*.

Hasil Penelitian : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi terhadap kebugaran kardiorespiratori ($p = 0,022$), tingkat kecukupan karbohidrat terhadap kebugaran kardiorespiratori ($p = 0,005$), dan tingkat kecukupan protein terhadap kebugaran kardiorespiratori ($p = 0,011$). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap kebugaran kardiorespiratori ($p = 0,124$), tingkat kecukupan lemak terhadap kebugaran kardiorespiratori ($p = 0,236$) dan kualitas tidur terhadap kebugaran kardiorespiratori.

Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecukupan energi, karbohidrat, dan protein terhadap kebugaran kardiorespiratori, sedangkan tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi, tingkat kecukupan lemak, dan kualitas tidur terhadap kebugaran kardiorespiratori.

Kata kunci: pengetahuan atlet, zat gizi makro, kualitas tidur, kebugaran kardiorespiratori

ABSTRACT



ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NUTRITION DEPARTMENT
UNDERGRADUATE THESIS, AUGUST 2022

NADHIFA RAMADHANI

THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE, MACRONUTRIENT ADEQUACY LEVEL, AND SLEEP QUALITY ON CARDIORESPIRATORY FITNESS OF WHEELCHAIR BASKETBALL ATHLETE IN JAKARTA

VI CHAPTER, 100 PAGES, 10 TABLES, 9 ATTACHMENTS

Background: Wheelchair basketball is a game sport that is played in teams by combining speed, agility, acceleration of dynamic position changes, and the ability to maintain position. Games take place over long periods of time with high intensity and little rest time, so the cardiorespiratory fitness is needed to play at maximum performance for long periods of time.

Objective: To determine the relationship between nutritional knowledge, level of macronutrient adequacy and sleep quality on the respiratory wheel fitness of chair basketball athletes in Jakarta.

Research Methods: This type of research is a quantitative research with a cross sectional research design. The population in this study were all wheelchair basketball athletes as many as 16 respondents and using a total sampling technique. Bivariate analysis used in this study is the Pearson correlation test.

Research Results: There is a significant relationship between energy adequacy level on cardiorespiratory fitness ($p = 0.022$), carbohydrate adequacy level on cardiorespiratory fitness ($p = 0.005$), and protein adequacy level on cardiorespiratory fitness ($p = 0.011$). There was no significant relationship between nutritional knowledge on cardiorespiratory fitness ($p = 0.124$), fat adequacy level on cardiorespiratory fitness ($p = 0.236$) and sleep quality on cardiorespiratory fitness.

Conclusion: The results showed that there was a significant relationship between energy, carbohydrate, and protein adequacy levels with cardiorespiratory fitness, while there was no significant relationship between nutritional knowledge, fat adequacy levels, and sleep quality with cardiorespiratory fitness.

Keywords: Athlete Knowledge, Macro Nutrients, Sleep Quality, Cardiorespiratory Fitness

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa