

## ABSTRAK

### **HUBUNGAN STATUS GIZI DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT BESI DAN KALSIMUM TERHADAP KEBUGARAN KARDIORESPIRASI ATLET BELADIRI PPOPM KABUPATEN BOGOR.**

Kebugaran dapat menjadi sebuah gambaran bagi seorang atlet. Semakin tinggi kebugaran atlet, maka lebih sehat dan daya tahan serta stamina akan menjadi lebih baik sehingga mampu menunjang performa atlet agar lebih maksimal. Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui hubungan status gizi dan asupan zat gizi makro, zat besi dan kalsium terhadap kebugaran kardiorespirasi atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel 23 atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor. Status gizi (IMT/U) diukur dengan pengukuran antropometri, asupan zat gizi makro, zat besi dan kalsium diukur dengan proses wawancara menggunakan recall 2x24 jam dan data kebugaran kardiorespirasi menggunakan *bleep test*. Analisis bivariat menggunakan *uji pearson product moment* ( $\alpha=0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan kebugaran kardiorespirasi kategori kurang sebanyak 13 atlet (56,5%) dan status gizi kategori normal sebanyak 13 atlet (56,5%). Terdapat hubungan signifikan asupan energi ( $p=0,0001$ ), protein ( $p=0,0001$ ), lemak ( $p=0,001$ ), karbohidrat ( $p=0,0001$ ), zat besi ( $p=0,0001$ ) dan kalsium ( $p=0,002$ ) terhadap kebugaran kardiorespirasi. Tidak terdapat hubungan signifikan status gizi ( $p=0,676$ ) terhadap kebugaran kardiorespirasi atlet beladiri PPOPM Kabupaten Bogor. Atlet disarankan lebih memperhatikan kembali pola makan dan pola konsumsi gizi seimbang terutama mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung protein, karbohidrat dan zat besi agar dapat memenuhi kebutuhannya.

**Kata Kunci:** status gizi, asupan zat gizi, kebugaran kardiorespirasi.