ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SKRIPSI, JUNI 2016

ELVI YULIZA

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN MIKRO SERTA KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS KEBUGARAN ATLET *SOFTBALL* DI KONI BANTEN TAHUN 2016

VI Bab, 104 Halaman, 16 Tabel, 2 Gambar, 6 Lampiran

Latar Belakang : Kebugaran atau daya tahan kardiorespiratori merupakan hal yang berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan dengan efektif, tahan terhadap penyakit hipokinetik. Nilai VO_2max merupakann faktor utama untuk performa atlet agar mendapat prestasi yang baik.
Tujuan: Mengetahui hubungan asupan zat makro dan mikro serta kualitas tidur dengan status kebugaran pada atlet *softball* KONI Banten Tahun 2016.
Metode : Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain pelelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *softball* dengan sampel sebanyak 32 responden. Analisa data pada penelitian ini menggunakan korelasi Pearson dan uji *t-test independent*. Teknik ini digunakan untuk mengukur keeratan hubungan asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak) dan asupan zat gizi mikro (vitamin A, vitamin C, zat besi, kalsium, seng) serta kualitas tidur dengan status kebugaran.
Hasil : Dari hasil uji korelasi Pearson didapat bahwa ada hubungan asupan energi, vitamin C, zat besi dan seng dengan status kebugaran secara statistik p-value <0.05, tidak ada hubungan asupan protein, lemak, vitamin A, kalsium, dan kualitas tidur dengan status kebugaran secara statistik p-value > 0.05.
Kesimpulan : Asupan zat gizi makro dan mikro serta kualitas tidur merupakan faktor yang mempengaruhi dalam status kebugaran. Asupan gizi yang baik dan kualitas tidur yang baik dibutuhkan untuk mencapai status kebugaran yang baik pula.

Kata kunci : kebugaran, asupan zat gizi, kualitas tidur

Daftar Bacaan: 71 (2000-2015)