



ABSTRAK

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

Tika Andriani

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, STATUS GIZI, GAYA HIDUP
DAN KEBUGARAN ATLET BOLA BASKET UNIVERSITAS ESA
UNGGUL TAHUN 2016

VI Bab, 89 Halaman, 23 Tabel, 9 Grafik, 10 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 $VO_2\max$ merupakan faktor utama untuk performa atlet agar mendapat prestasi yang baik.

Tujuan: Mengetahui hubungan asupan zat makro, status gizi, gaya hidup dan kebugaran atlet bola basket Universitas Esa Unggul Tahun 2016.

Metode : Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola basket dengan sampel sebanyak 31 responden. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *t-independent* dan uji korelasi Pearson untuk analisa bivariat. Kemudian untuk analisa multivariat menggunakan uji regresi linier berganda. Teknik ini digunakan untuk mengukur hubungan asupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, lemak), status gizi dan gaya hidup terhadap kebugaran.

Hasil : Dari hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata $VO_2\max$ dengan jenis kelamin dan kebiasaan merokok ($p \leq 0,05$), ada hubungan yang bermakna antara asupan energi, karbohidrat, protein dan nilai $VO_2\max$ ($p \leq 0,05$), namun tidak ada perbedaan nilai rata-rata $VO_2\max$ dengan kebiasaan konsumsi merokok ($p \geq 0,05$) dan tidak ada hubungan yang bermakna antara umur dan asupan lemak ($p \geq 0,05$). Sedangkan hasil uji multivariat menunjukkan bahwa variabel yang paling berpengaruh terhadap nilai $VO_2\max$ setelah adanya kontrol dengan variabel lain adalah jenis kelamin dan kebiasaan merokok ($p \leq 0,05$).

Kesimpulan : Asupan zat gizi makro, status gizi dan gaya hidup merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran. Asupan gizi yang baik serta didukung dengan gaya hidup yang baik dibutuhkan untuk mencapai status kebugaran yang baik pula.

Kata kunci : asupan zat gizi makro, gaya hidup, kebugaran, status gizi.

