ABSTRAK

Nama : Indah Nur Fitri
Program Studi : Ilmu-Ilmu Kesehatan
Judul :

"HUBUNGAN PEMILIHAN JENIS MAKANAN, ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, STATUS GIZI DAN PERSEN LEMAK TUBUH TERHADAP KEBUGARAN PADA ATLET *MARCHING BAND* DI PELATDA PON BANTEN TAHUN 2016"

Gizi merupakan bagian penting dari kesehatan dan kebugaran seorang atlet. Permasalahan gizi pada atlet terkait pemilihan jenis makanan, kecukupan energi dan zat gizi makro, merupakan masalah yang masih sering terjadi di berbagai cabang olahraga. Untuk itu perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan antara pemilihan jenis makanan, asupan energi dan zat gizi makro, status gizi dan persen lemak tubuh terhadap kebugaran atlet.

Penelitian ini dilakukan pada atlet marching band di Pelatda PON Banten tahun 2016. Terdapat 24 atlet yang ikut serta dalam penelitan ini. Penelitian ini merupakan penelititan crossectional dengan teknik pengambilan data purposive sampling. Data terkait pemilihan jenis makanan diperoleh dengan Food Frequency Questionnaire (FFQ), asupan energi dan zat gizi makro melalui wawancara Food recall 2x24 jam, status gizi dan persen lemak tubuh dilakukan pengukuran secara langsung, sedangkan tingkat kebugaran diperoleh dari data sekunder hasil tes kebugaran atlet satu bulan terakhir.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 3 jenis kelompok bahan makanan yang sering dikonsumsi oleh seluruh atlet (100%) yaitu kelompok serealia, kacang-kacangan dan biji-bijian, serta minyak dan lemak. Sebagian besar atlet ($\geq$ 50% atlet) mengalami kurang asupan energi, protein dan karbohidrat serta sejumlah 62,5% atlet kelebihan asupan lemak. Kategori status gizi pada atlet *marching band* terdapat 8,3% atlet yang memiliki status gizi kurang dan 20,8% atlet memiliki status gizi lebih. Kategori persen lemak tubuh atlet *marching band* terdapat 41,7% atlet yang memiliki persen lemak dibawah rata-rata dan sejumlah 12,5% atlet memiliki persen lemak tubuh diatas rata-rata atlet pada umumnya. Status gizi menunjukkan nilai odd rasio yang signifikan terhadap kebugaran *atlet marching* band di Pelatda PON Banten tahun 2016 (p=0,32) dengan nilai OR sebesar 10,00.

Kata Kunci : Pemilihan jenis makanan, asupan energi dan zat gizi makro, status gizi, persen lemak tubuh, kebugaran.
xxii + VI Bab, 138 Hal, 3 Grafik, 23 Tabel, 10 Lampiran
Daftar Pustaka : 45 (1998-2016)