



## ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, SEPTEMBER 2013

SEFIAENI NUR HANDAYANI

### HUBUNGAN ASUPAN KALSIMUM, PROTEIN, VITAMIN A, C, DAN D TERHADAP KEPADATAN MINERAL TULANG ATLET RENANG DI ASRAMA ATLET RAGUNAN TAHUN 2013

xv, vi Bab 25 Tabel, 17 Grafik, 3 Gambar, Lampiran

**Latar belakang :** Diketahui perenang memiliki kepadatan tulang lebih rendah dibandingkan atlet di cabang olahraga lainnya (Pivarnik, 2007). Asupan zat gizi yang dimakan akan mempengaruhi kepadatan mineral tulang.

**Tujuan :** Mengetahui hubungan asupan kalsium, protein, vitamin A, C, dan D terhadap kepadatan mineral tulang atlet renang di asrama atlet ragunan tahun 2013.

**Metode penelitian :** Penelitian analitik deskriptif dengan melakukan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non random sampling* dengan metode sampel jenuh dan sampel yang didapat 25. Analisa data menggunakan *Pearson Product Moment Correlatio*, dan *Uji T-test Independent*.

**Hasil Penelitian :** Rata-rata umur atlet ( $15,0 \pm 1,6$ ), asupan protein ( $93,9 \pm 22,2$ ), kalsium ( $300,3 \pm 227,5$ ), vitamin A ( $2474,6 \pm 528,7$ ), vitamin C ( $284,7 \pm 61,6$ ), vitamin D ( $0,9 \pm 1,3$ ), kepadatan mineral tulang ( $-0,3 \pm 0,9$ ). Ada hubungan kepadatan mineral tulang berdasarkan jenis kelamin ( $p = 0,081$ ), asupan vitamin A ( $p = 0,038$ ), dan vitamin C ( $p = 0,046$ ). Tidak ada hubungan kepadatan mineral tulang berdasarkan umur ( $p > 0,05$ ), asupan protein ( $p = 0,222$ ), kalsium ( $p = 727$ ), dan vitamin D ( $p = 113$ )

**Kesimpulan :** Kepadatan mineral tulang atlet renang dapat ditingkatkan dengan asupan status gizi yang baik dan benar.

**Kata Kunci :** Kepadatan mineral tulang, protein, kalsium, vitamin A, C, D, atlet renang

**Daftar bacaan 66 : (1984-2013)**