

EVI FITRIA, 16S10173

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI TERHADAP AKTIFITAS FISIK DAN TINGKAT KEBUGARAN PADA PEMAIN FUTSAL FV FC MARTAPURA

Skripsi. Program Studi S-1 Gizi, 2020
(xvii + 106)

Kesehatan merupakan sesuatu yang sangat berharga yang harus dijaga agar kita dapat terus bertahan hidup di dunia ini. Olahraga merupakan aktifitas untuk melatih tubuh seseorang. Terdapat hubungan yang sangat erat antara praktik gizi dengan performa olahragawan dalam berolahraga, yang nantinya akan berujung pada kesuksesan olahragawan. Gizi adalah salah satu faktor utama bagi olahragawan dalam mencapai kesuksesan, selain faktor genetik dan tingkat pelatihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan zat gizi makro dan status gizi terhadap aktifitas fisik dan tingkat kebugaran pada pemain futsal FV FC Martapura. Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan terhadap 36 responden yang mengikuti pelatihan futsal di Klub Futsal FV FC Martapura. Analisa statistik pada penelitian ini menggunakan Uji *Chi-Square*. Berdasarkan hasil uji statistik pada beberapa variabel menunjukkan adanya hubungan antara asupan protein ($p=0,023$) dan status gizi ($p=0,013$) terhadap aktivitas fisik serta tidak adanya hubungan antara asupan lemak ($p=0,257$) dan asupan karbohidrat ($p=0,418$) terhadap aktifitas fisik begitu pula tidak ada hubungan antara asupan protein ($p=0,765$), asupan lemak ($p=0,294$), asupan karbohidrat ($p=0,738$) dan status gizi ($p=0,258$) terhadap tingkat kebugaran. Berdasarkan hasil penelitian dianjurkan bagi reponden untuk mempertahankan asupan zat gizi makro dan status gizi agar dapat mencapai aktifitas fisik dan tingkat kebugaran yang maksimal.

Kata kunci : Asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak), status gizi, aktifitas fisik dan tingkat kebugaran.

ABSTRACT

EVI FITRIA, 16S10173

CORRELATION BETWEEN THE MACRO NUTRITION AND NUTRITIONAL STATUS OF PHYSICAL ACTIVITIES AND FITTING LEVELS IN FUTSAL PLAYERS FV FC MARTAPURA

*Undergraduate Thesis., Bachelor Of Nutrition Study Program. 2020
(xvii + 106)*

Health is something very valuable that must be maintained so that we can continue to survive in this world. Sport is an activity to train one's body. There is a very close relationship between nutrition practices with sportsman performance in sports, which in fact will lead to sportsman success. Nutrition is one of the main factors for athletes in achieving success, in addition to genetic factors and level of training. This study aims to analyze the relationship of macro nutrient intake and nutritional status on physical activity and fitness levels of FV FC Martapura futsal players. This study uses analytic methods with cross sectional design. This research was conducted on 36 respondents who took part in futsal training at FV FC Futsal Club Martapura. Statistical analysis in this study uses the Chi-Square Test. Based on the results of statistical tests on several variables there is a relationship between protein intake ($p=0,023$) and nutritional status ($p=0,013$) on physical activity, and there is no relationship between fat intake ($p=0,257$) and carbohydrate intake ($p=0,418$) to physical activity and the results of protein intake ($p=0,765$), fat intake ($p=0,294$) and is no relationship between carbohydrate intake ($p=0,738$) and nutritional status ($p=0,258$) on the level of fitness. Based on the results of the study it is recommended for respondents to maintain their macro nutrient intake and nutritional status in order to achieve maximum physical activity and fitness levels