

HUBUNGAN ASUPAN LEMAK, ASUPAN VITAMIN C, DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DI SMA RAGUNAN JAKARTA

Siti Ghina Annisa

Abstrak

Kebugaran jasmani digunakan sebagai penentu derajat kesehatan individu dan dapat meningkat melalui aktivitas fisik maupun olahraga secara teratur. Menurut PPOP DKI Jakarta tahun 2020, pada atlet remaja cabang olahraga permainan memiliki tingkat kebugaran jasmani sebesar 47% kurang, 32% sedang, dan 21% baik. Hal tersebut dapat terjadi karena dipengaruhi beberapa faktor seperti asupan zat gizi, status sosial ekonomi, status gizi, genetik, dan kebiasaan merokok. Tujuan nya untuk menganalisis hubungan asupan lemak, asupan vitamin C, dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan jumlah responden 40 atlet yang dipilih menggunakan *stratified random sampling* dan berasal dari cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta. Data diambil dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Analisis data yang digunakan yaitu Uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak ($p = 0,000$) dan status gizi ($p = 0,037$) dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta. Selain itu, tidak ada hubungan antara asupan vitamin C ($p = 0,230$) dengan tingkat kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga permainan di SMA Ragunan Jakarta. Diharapkan agar atlet lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi selama tidak berada di asrama dan pihak SMA Ragunan Jakarta (PPOP DKI Jakarta) dapat memberikan edukasi dan penyuluhan kepada atlet maupun orang tua terkait pengaturan makanan dan asupan makan harian.

Kata Kunci : Asupan Lemak, Asupan Vitamin C, Status Gizi, Kebugaran Jasmani, Atlet

RELATIONSHIP OF FAT INTAKE, VITAMIN C INTAKE, AND NUTRITIONAL STATUS WITH PHYSICAL FITNESS LEVEL IN ATHLETES SPORTS GAMES AT SMA RAGUNAN JAKARTA

Siti Ghina Annisa

Abstract

Physical fitness is used as a determinant of an individual's health and can be improved through regular physical activity or exercise. According to PPOP DKI Jakarta in 2020, in adolescent athletes of sports games has a physical fitness level of 47% less, 32% moderate, and 21% good. This can happen because it is influenced by several factors such as nutrient intake, socioeconomic status, nutritional status, genetics, and smoking habits. The purpose is to analyze the relationship of fat intake, vitamin C intake, and nutritional status with physical fitness levels in athletes of sports games at SMA Ragunan Jakarta. This research method is cross-sectional design with the number of respondents was 40 athletes who were selected using stratified random sampling and came from the sports of the game at SMA Ragunan Jakarta. Data was taken using primary data and secondary data. Data analysis used is Chi Square Test. The results showed that there is a relationship between fat intake ($p = 0.000$) and nutritional status ($p = 0.037$) with physical fitness levels in sports athletes at SMA Ragunan Jakarta. In addition, there is no relationship between vitamin C intake ($p = 0.230$) and physical fitness levels in athletes in sports games at SMA Ragunan Jakarta. It is expected that athletes pay more attention to the food consumed while not in the dormitory and the SMA Ragunan Jakarta (PPOP DKI Jakarta) can provide education and counseling to athletes and parents related to food arrangements and daily food intake.

Keywords : Fat Intake, Vitamin C Intake, Nutritional Status, Physical Fitness, Athletes