



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

SKRIPSI

SITI GHINA ANNISA

1710714022

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

SITI GHINA ANNISA

1710714022

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Siti Ghina Annisa
NRP : 1710714022
Tanggal : Jakarta, 18 Februari 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 18 Februari 2021

Yang Menyatakan,



Siti Ghina Annisa

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Ghina Annisa
NRP : 1710714022
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi Pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Asupan Lemak, Asupan Vitamin C, dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan di SMA Ragunan Jakarta”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 18 Februari 2021

Yang menyatakan,



Siti Ghina Annisa

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Siti Ghina Annisa
NRP : 1710714022
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Lemak, Asupan Vitamin C, dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan di SMA Ragunan Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi
Ketua Penguji



Ikha Deviyani Puspita, S.Gz., RD., M.KM
Penguji I



Iin Fatmawati, S.Gz., MPH
Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ



A'immatul Fauziyah, S.Gz, M.Si
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 18 Februari 2021

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

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Asupan Lemak, Asupan Vitamin C, dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan di SMA Ragunan Jakarta”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH. selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan saran, bimbingan, dan dukungan selama proses penyusunan proposal skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., M.KM. selaku dosen pembimbing 2 dan kepada Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan masukan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Selain itu, tidak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua Program Studi dan seluruh Dosen Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas ilmu dan motivasi yang diberikan selama perkuliahan.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Ayah, Mama, dan Keluarga besar yang selalu memberikan doa serta dukungan tiada henti-hentinya demi kelancaran proses skripsi ini. Terima kasih juga kepada pihak SMA Ragunan Jakarta dan PPOP DKI Jakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut. Lalu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat tercinta (Zilca, Ayu, Fira, Angek, Depi, Iyut, Nina) dan teman-teman Angkatan 2017 yang selalu menghibur, memberi dukungan, dan motivasi selama tujuh semester ini.

Jakarta, 18 Februari 2021

Penulis

Siti Ghina Annisa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR RUMUS	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Atlet	6
II.2 Remaja	8
II.3 Olahraga.....	13
II.4 Kebugaran Jasmani	15
II.5 Asupan Zat Gizi	27
II.6 Status Gizi (IMT/U).....	37
II.7 Penilaian Status Gizi.....	39
II.8 Survei Konsumsi Pangan	41
II.9 Matriks Penelitian Terdahulu	44
II.10 Kerangka Teori	44
II.11 Kerangka Konsep.....	45
II.12 Hipotesis Penelitian	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	47
III.2 Desain Penelitian	47
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
III.4 Pengumpulan Data.....	49
III.5 Etik Penelitian.....	52
III.6 Definisi Operasional	52
III.7 Analisis Data.....	54
III.8 Jadwal Penelitian	56

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	57
IV.2 Analisis Univariat	58
IV.3 Analisis Bivariat	61
IV.4 Keterbatasan Penelitian	69
BAB V PENUTUP.....	70
V.1 Kesimpulan.....	70
V.2 Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Energi Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan.....	7
Tabel 2	Nilai VO2Max Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan.....	16
Tabel 3	Klasifikasi Nilai VO2Max Berdasarkan Balke Test.....	21
Tabel 4	Klasifikasi Kebugaran Jasmani Metode Cooper Test Lari 12 Menit.....	21
Tabel 5	Klasifikasi Kebugaran Jasmani Metode Cooper Test Lari 2,4 KM.....	22
Tabel 6	Klasifikasi Nilai VO2Max Berdasarkan Bleep Test.....	22
Tabel 7	Klasifikasi Nilai VO2Max Berdasarkan Harvard Step Test.....	23
Tabel 8	Pilihan Makanan yang Dapat Meningkatkan Asupan Lemak Sehat.....	32
Tabel 9	Gejala Defisiensi Vitamin C dan Efek Terhadap Performa.....	36
Tabel 10	Klasifikasi Status Gizi (IMT/U) Berdasarkan <i>Z-score</i>	38
Tabel 11	Klasifikasi Ambang Batas Status Gizi Anak.....	40
Tabel 12	Definisi Operasional.....	52
Tabel 13	Jadwal Penelitian.....	56
Tabel 14	Gambaran Karakteristik Responden.....	58
Tabel 15	Hasil Analisis Bivariat.....	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Metabolisme Lemak Menjadi Energi.....	31
Gambar 2	(a) L-Asam Askorbat dan (b) L-Asam Dehidroaskrobat	34
Gambar 3	Lokasi SMA Ragunan Jakarta.....	57

DAFTAR RUMUS

Rumus 1	Balke Test	20
Rumus 2	Harvard Step Test	23
Rumus 3	Indeks Massa Tubuh (IMT)	37
Rumus 4	Perhitungan <i>Z-score</i>	40

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Matriks Penelitian Terdahulu
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 4 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)
- Lampiran 6 Informed Consent
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Analisis Data
- Lampiran 10 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin