



**HUBUNGAN ASUPAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI PADA ATLET RENANG *SPRINTER*
NASIONAL**

SKRIPSI

WEMONA OBELIA INAS SHABRINA

1910714080

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**



**HUBUNGAN ASUPAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI PADA ATLET RENANG *SPRINTER*
NASIONAL**

SKRIPSI

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

WEMONA OBELIA INAS SHABRINA

1910714080

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Wemona Obelia Inas Shabrina

NRP : 1910714080

Tanggal : 26 Juni 2023

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

Jakarta, 26 Juni 2023

Yang menyatakan,



Wemona Obelia Inas Shabrina

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wemona Obelia Inas Shabrina
NRP : 1910714080
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan 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 Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Atlet Renang *Sprinter* Nasional” 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 skripsi 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 : 26 Juni 2023

Yang menyatakan,



Wemona Obelia Inas Shabrina

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

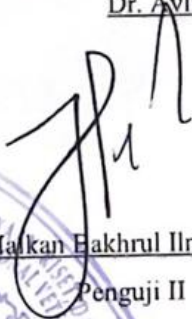
Nama : Wemona Obelia Inas Shabrina
NRP : 1910714080
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Atlet Renang *Sprinter* Nasional.

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.



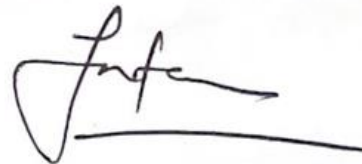
Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si.

Ketua Penguji



Dr. Ibnu Mulkhan Fakhru Ilmi, S.Gz., M.Si.

Penguji II




Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM.

Dosen Pembimbing



Desmawati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM.

Koordinator Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 26 Juni 2023

HUBUNGAN ASUPAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA ATLET RENANG *SPRINTER* NASIONAL

Wemona Obelia Inas Shabrina

Abstrak

Status gizi dan pengaturan aktivitas fisik/latihan adalah dua aspek yang sangat penting dalam kehidupan seorang atlet renang. Keduanya memiliki peran krusial dalam menentukan performa, kesehatan, dan prestasi atlet dalam olahraga renang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada atlet renang *sprinter* nasional. Studi ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan cross-sectional, yang melibatkan 25 atlet renang *sprinter* nasional yang aktif berkompetisi. Analisis yang digunakan menggunakan uji *Chi-Square*. Data mengenai asupan makan diambil melalui wawancara 2x24 hours food recall, dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAL (Physical Activity Level). Status gizi atlet diukur menggunakan parameter Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan energi ($p\text{-value} = 0,039$) asupan lemak ($p\text{-value} = 0,026$) asupan karbohidrat ($p\text{-value} = 0,017$) aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,026$) dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan antara asupan protein status gizi ($p\text{-value} = 0,096$). Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan panduan bagi para atlet, pelatih, dan pengelola untuk mengoptimalkan kesehatan dan kinerja atlet dalam olahraga renang.

Kata Kunci: Asupan Makan, Aktivitas fisik, Status Gizi

RELATIONSHIP BETWEEN FOOD INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN NATIONAL SPRINTER SWIMMING ATHLETES

Wemona Obelia Inas Shabrina

Abstract

Nutritional status and regulation of physical activity/exercise are two very important aspects in the life of an athlete in swimming. Both have a crucial role in determining the performance, health and achievements of athletes in swimming. This study aims to determine the relationship between food intake and physical activity with the nutritional status of national sprinter athletes. This study was conducted using a cross-sectional approach, involving 25 national sprinter athletes who were actively competing. The analysis used is the Chi-Square test. Data regarding food intake was collected through 2x24 hour food recall interviews, and physical activity using the PAL (Physical Activity Level) questionnaire. The nutritional status of athletes is measured using the parameter Body Mass Index (BMI). The results of this study indicate that there is a relationship between energy intake (p -value = 0.039), fat intake (p -value = 0.026), carbohydrate intake (p -value = 0.017), physical activity (p -value = 0.026) and nutritional status. There is no relationship between protein intake and nutritional status (p -value = 0.096). It is hoped that the results of this study can provide guidance for athletes, coaches and managers to optimize the health and performance of athletes in swimming.

Keywords: *Food Intake, Physical Activity, Nutritional Status*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Asupan Makan dan Aktivitas fisik Dengan Status Gizi Pada Atlet Renang *Sprinter* Nasional”. Selain itu, penulis juga berharap agar skripsi ini dapat menambah wawasan bagi pembaca tentang apa-apa saja yang bisa digunakan untuk pengetahuan konsumsi makanan dan aktivitas fisik atlet, terutama pada atlet renang.

Penyusunan skripsi ini dimulai sejak bulan September 2022 hingga Mei 2023. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom., MKM., selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta dan selaku pembimbing. Terima kasih kepada penguji saya Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si. dan Dr. Avliya Quratul Marjan, S.Gz., M.Si.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada orang tua, Bapak Heri Susanto (Bapak) dan Ibu Evy Supriyatini (Ibu), atas doa, semangat, dan dukungan secara moril dan materil. Terima kasih kepada sahabat Gizi UPNVJ Angkatan 2019, khususnya Tyara, Khansa, Satrio, Bayu, Raykhan, Andria, Citra, dan Agita. Terakhir, penulis berharap agar skripsi ini dapat memberi manfaat kepada pembaca. Penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun penulis terima.

Jakarta, 26 Juni 2023

Penulis,

Wemona Obelia Inas Shabrina

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 LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Atlet Renang.....	5
II.2 Sprinter.....	6
II.3 Status Gizi.....	6
II.4 Pengukuran Status Gizi pada Atlet Renang.....	7
II.5 Asupan Makan.....	8
II.6 Aktivitas fisik.....	10
II.7 Matriks Penelitian Terdahulu.....	13
II.8 Kerangka Teori.....	17
II.9 Kerangka Konsep.....	18
II.10 Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
III.2 Desain Penelitian.....	20
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
III.4 Pengumpulan Data.....	22
III.5 Teknik Pengolahan Data.....	24
III.6 Etik Penelitian.....	26
III.7 Definisi Operasional Variabel.....	27
III.8 Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	31
IV.2 Analisis Univariat.....	32
IV.3 Analisis Bivariat.....	39
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	45

BAB V PENUTUP.....	46
V.1 Kesimpulan.....	46
V.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Indeks Massa Tubuh WHO	7
Tabel 2	Indeks Massa Tubuh Klasifikasi Nasional.....	7
Tabel 3	Kategori Tingkat Aktivitas fisik	11
Tabel 4	Kategori PAR.....	12
Tabel 5	Matriks Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 6	Definisi Operasional	27
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Usia Atlet Renang <i>Sprinter</i> Dewasa di Gelora Bung Karno.....	32
Tabel 8	Gambaran Jenis Kelamin Atlet Renang	33
Tabel 9	Status Gizi pada Atlet Renang <i>Sprinter</i> Nasional.....	33
Tabel 10	Gambaran Asupan Energi pada Atlet Renang <i>Sprinter</i> Nasional	34
Tabel 11	Gambaran Asupan Protein pada Atlet Renang <i>Sprinter</i> Nasional	35
Tabel 12	Gambaran Asupan Lemak pada Atlet Renang <i>Sprinter</i> Nasional.....	36
Tabel 13	Gambaran Asupan Karbohidrat pada Atlet Renang <i>Sprinter</i> Nasional .	37
Tabel 14	Aktivitas Fisik	38
Tabel 15	Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Atlet Renang <i>Sprinter</i> Nasional	39
Tabel 16	Hubungan Antara Asupan Protein dengan Status Gizi Atlet Renang <i>Sprinter</i> Nasional	40
Tabel 17	Hubungan Antara Asupan Lemak dengan Status Gizi Atlet Renang <i>Sprinter</i> Nasional	42
Tabel 18	Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Atlet Renang <i>Sprinter</i> Nasional	43
Tabel 19	Hubungan Antara Aktivitas fisik dengan Status Gizi Atlet Renang <i>Sprinter</i> Nasional	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	17
Gambar 2 Kerangka Konsep	18
Gambar 3 Prosedur Pengumpulan Data	24
Gambar 4 Gambar Umum Lokasi Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Approval*
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 9. Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin