

# HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT BESI, KALSIUM DAN KADAR HB DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET BELA DIRI

Salsabila

## Abstrak

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari penuh tanpa merasa lelah. Berdasarkan informasi Sport Development Index (SDI) tahun 2006, Indonesia secara umum memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Berdasarkan SDI, sebanyak 1,08% masyarakat Indonesia masuk dalam kategori sangat baik, 4,0% dalam kategori baik, 13,55% dalam kategori sedang, 43,9% dalam kategori buruk, dan 37,4% dalam kategori kurang sekali. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi, status gizi, asupan zat gizi makro, zat besi, kalsium dan kadar Hb dengan tingkat kebugaran jasmani pada para atlet cabang bela diri di SMA Ragunan Jakarta. Desain penelitian adalah *cross-sectional*. Populasi sebanyak 115 atlet dengan sampel 75 atlet, pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Pengolahan data menggunakan uji korelasi *spearman*. Hasil uji bivariat menunjukkan ada hubungan ( $p < 0,05$ ) antara pengetahuan gizi, status gizi, asupan kalsium dan kadar Hb dengan kebugaran jasmani, namun tidak terdapat hubungan ( $p > 0,05$ ) antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat dan asupan zat besi dengan kebugaran jasmani atlet bela diri. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengetahuan gizi, status gizi, asupan kalsium, dan kadar hb memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani

**Kata Kunci:** Asupan Mikronutrien, Asupan Zat Gizi Makro, Kadar Hb, Pengetahuan Gizi, dan Status Gizi

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE, NUTRITIONAL STATUS, MACRONUTRIENT INTAKE, IRON, CALCIUM AND HB LEVELS WITH PHYSICAL FITNESS IN MARTIAL ARTS ATHLETES**

**Salsabila**

## **Abstract**

Physical fitness is the ability to carry out daily activities without feeling tired. According to the 2006 Sport Development Index (SDI) data, 1.08% of Indonesian people are in the very good category, 4.0% in the good category, 13.55% in the moderate category, 43.9% in the poor category, and 37.4% in the very poor category. This study aims to analyze the relationship between nutrition knowledge, nutritional status, macronutrient intake, iron, calcium, and Hb levels with the physical fitness of martial arts athletes at Ragunan High School, Jakarta. The research design is cross-sectional. The population consists of 115 athletes, with a sample of 75 athletes selected through stratified random sampling. Data processing uses the Spearman correlation test. The bivariate test results show that there is a relationship ( $p < 0,05$ ) between nutrition knowledge, nutritional status, calcium intake, and Hb levels with physical fitness, but there is no relationship ( $p > 0,05$ ) between energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake, and iron intake with the physical fitness of martial arts athletes. The conclusion of this study is that nutrition knowledge, nutritional status, calcium intake, and Hb levels are related to physical fitness.

**Keywords:** Micronutrient Intake, Macronutrient Intake, Hb Levels, Nutrition Knowledge, Nutritional Status