

PENGARUH AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN MAKANAN TERHADAP KOMPOSISI TUBUH (PERSENTASE LEMAK TOTAL TUBUH) PADA ATLET PRIA DI RUMAH SAKIT OLAHRAGA NASIONAL TAHUN 2016 – 2018

Syifa Fauziah Ridwan

Abstrak

Komposisi tubuh adalah faktor penting yang berperan dalam mencapai prestasi atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik dan asupan makanan terhadap komposisi tubuh (persentase lemak total tubuh) pada atlet pria di Rumah Sakit Olahraga Nasional. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional* pada 30 pasien atlet pria yang melakukan pemeriksaan *total body composition* pada Oktober 2016 – Januari 2018. Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 26.7% atlet pria mengalami obesitas berdasarkan persentase lemak total tubuh. Analisis bivariat dengan *Fisher's exact test* menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi ($p=0.01$) dan asupan lemak ($p=0.00$) terhadap persentase lemak total tubuh, tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p=0.469$), asupan karbohidrat ($p=0.345$), dan asupan protein ($p=0.419$) terhadap persentase lemak total tubuh. Pada analisis multivariat menunjukkan bahwa asupan energi merupakan variabel yang paling mempengaruhi persentase lemak total tubuh pada atlet pria ($p=0.149$, $OR=0.146$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah asupan energi dan asupan lemak berhubungan dengan persentase lemak total tubuh dan asupan energi memiliki pengaruh yang paling signifikan pada atlet pria di Rumah Sakit Olahraga Nasional.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, Atlet, Komposisi Tubuh

EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY AND FOOD INTAKE ON BODY COMPOSITION (TOTAL BODY FAT PERCENTAGE) ON MALE ATHLETES IN NATIONAL SPORTS HOSPITALS 2016 – 2018

Syifa Fauziah Ridwan

Abstract

Body composition is an important factor that plays a role in achieving athletes achievement. The purpose of this study was to analyze the effect of physical activity and food intake on body composition (body fat percentage) in male athletes at National Sports Hospital. This study used observational analytic research with cross sectional design in 30 male athletes who performed total body composition examination in October 2016 - January 2018. Sampling was done based on total sampling technique. The results Show as many as 26.7% of male athletes are obese based on the percentage of total body fat. Bivariate analysis with Fisher's exact test showed that there was a correlation between energy intake ($p = 0.01$) and fat intake ($p = 0.00$) on total body fat percentage, no relationship between physical activity ($p = 0.469$), carbohydrate intake ($p = 0.345$), and protein intake ($p = 0.419$) on the total body fat percentage. In the multivariate analysis showed that energy intake was the variable that most influence the percentage of total body fat in male athletes ($p = 0.149$, OR = 0.146). The conclusion of this study is the energy intake and fat intake associated with the percentage of total body fat and Energy intake has the most significant effect in male athletes at National Sport Hospital of Indonesia.

Keyword : Athletes, Food Intake, Physical Activity, Total Body Composition