

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ENERGI DAN VITAMIN C DENGAN TINGKAT KEBUGARAN REMAJA LAKI-LAKI USIA 10-17 TAHUN DI SSB ASTAM TANGERANG SELATAN

Nur Indah Fajriyanti

Abstrak

Prestasi olahraga sepakbola Indonesia sedang mengalami penurunan pada tahun 2019. Sepakbola Indonesia berada diperingkat ke-159 dari 211 negara anggota FIFA tanggal 7 Februari 2019 menjadi peringkat ke-173 dari 210 negara anggota FIFA tanggal 19 Desember 2019 (FIFA, 2019). Rendahnya prestasi sepakbola di Indonesia disebabkan karena rendahnya tingkat kebugaran yang dimiliki oleh seorang atlet (Salamah *et a.l.*, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, asupan energi dan vitamin C dengan tingkat kebugaran pada remaja laki-laki usia 10-17 tahun di SSB ASTAM. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan sampel 50 atlet sepakbola usia 10-17 tahun. Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner pengetahuan, metode wawancara Recall 3x24 jam dan data tingkat kebugaran diambil dengan metode Tes Cooper. Data dianalisis menggunakan uji *Chi Square*. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan tingkat kebugaran ($p = 0,021$), asupan energi dengan tingkat kebugaran ($p = 0,025$), tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan vitamin C dengan tingkat kebugaran ($p = 0,779$). Jadi kesimpulan yang didapat yaitu terdapatnya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dan asupan energi dengan tingkat kebugaran, tidak adanya hubungan yang bermakna antara asupan vitamin c dengan tingkat kebugaran.

Kata Kunci : Tingkat kebugaran, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Vitamin C

RELATIONSHIP OF NUTRITION KNOWLEDGE, ENERGY INTAKE AND VITAMIN C WITH FITNESS LEVELS IN ADOLESCENT BOYS AGE 10-17 YEARS IN SSB ASTAM TANGERANG SELATAN

Nur Indah Fajriyanti

Abstract

Indonesian football sports achievements are decreasing on 2019. Indonesian football was ranked 159th out of 211 FIFA member countries on February 7, 2019 ranked 173th out of 210 FIFA member countries on December 19, 2019 (FIFA, 2019). The low performance of football in Indonesia is due to the low of fitness level by an athlete (Salamah et a.l, 2019). This study aimed to determine the relationship between knowledge of nutrition, energy intake and vitamin C with the level of fitness in adolescent boys 10-17 years. This study used a cross sectional design with a sample of 50 soccer athletes aged 10-17 years. The study was conducted with a knowledge questionnaire instrument, a 3x24 hour Recall interview method and fitness level data were taken using the Cooper Test method. Data analyzed using the Chi Square test. The results showed that there was a significant relationship between nutrition knowledge with fitness level ($p = 0.021$), energy intake with fitness level ($p = 0.025$), there was no significant relationship between vitamin C intake with fitness level ($p = 0.779$) . So, the conclusion is that there is a significant relationship between nutritional knowledge and energy intake with fitness level, there is no meaningful relationship between vitamin c intake with fitness level.

Keywords : Fitness Level, Nutrition Knowledge, Energy Intake, Vitamin C Intake.