



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

SKRIPSI

NUR INDAH FAJRIYANTI

1610714001

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**



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

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Ilmu Gizi (S.Gz)**

NUR INDAH FAJRIYANTI

1610714001

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nur Indah Fajriyanti

NRP : 1610714001

Tanggal : 7 Juli 2020

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

Jakarta, 7 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Nur Indah Fajriyanti)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nur Indah Fajriyanti
NRP : 1610714001
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 Pengetahuan Gizi, Asupan Energi Dan Vitamin C Dengan Tingkat
Kebugaran Remaja Laki-Laki Usia 10-17 Tahun Di SSB ASTAM Tangerang
Selatan “

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 : Depok
Pada tanggal : 7 Juli 2020

Yang menyatakan,


(Nur Indah Fajriyanti)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nur Indah Fajriyanti
NRP : 1610714001
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi dan Vitamin C dengan Tingkat Kebugaran Remaja Laki-laki Usia 10-17 Tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan

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

Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi

Ketua Penguji

M. Ikhsan Amat, S.Gz., M.Kes
Penguji I
Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ

Sintha Fransiske Simanungkalit S.Gz., MKM
Penguji II (Pembimbing)

Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M. Gizi
Ka Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 7 Juli 2020

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 al.*, 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 al., 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.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi dan Vitamin C dengan Tingkat Kebugaran Remaja Laki-laki Usia 10-17 Tahun di SSB ASTAM Tangerang Selatan”. Tidak lupa, shalawat serta salam yang tercurah bagi junjungan Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarganya dan para umatnya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Sintha Fransiske, S. Gz, MKM atas kesabaran dan dukungan yang selalu diberikan selama proses pembuatan proposal skripsi ini. Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas ilmu dan motivasi yang diberikan selama perkuliahan. Tidak lupa ucapan terima kasih untuk Papa, Mama, Kakak, dan para keluarga besar atas doa dan dukungan yang terus-menerus diberikan. Terima kasih untuk teman-teman gizi 2016 yang telah menjadi rekan seperjuangan semasa kuliah dan selalu memotivasi untuk menyelesaikan proposal penelitian ini dengan baik. Terimakasih untuk Ely, Suma, Bela, Ripeng, Sarah, Aca, Indy, Amira dan grup Skripsweet yang selalu menolong, menghibur dan menyemangati disaat senang dan susah.

Dalam pembuatan proposal ini penulis sadar masih banyak kekurangan didalamnya, maka dari itu kritik dan saran yang membangun penulis butuhkan agar dapat menjadikan proposal skripsi ini lebih baik lagi.

Jakarta, 7 Juli 2020

Penulis,



Nur Indah Fajriyanti

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.....	7
II.1 Remaja.....	7
II.2 Olahraga Sepakbola.....	7
II.3 Pengetahuan Gizi.....	8
II.4 Pengukuran Tingkat Kebugaran.....	12
II.5 Kebugaran.....	18
II.6 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran.....	21
II.7 Kerangka Teori.....	34
II.8 Kerangka Konsep.....	35
II.9 Matriks Penelitian Terdahulu.....	35
II.10 Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
III.2 Desain Penelitian.....	36
III.3 Populasi dan Sampel.....	36
III.4 Pengumpulan Data.....	38
III.5 Etika Penelitian.....	42
III.6 Definisi Operasional.....	43
III.7 Pengolahan Data.....	43
III.8 Analisis Data.....	44
III.9 Jadwal Penelitian.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
IV.1 Gambaran Umum Penelitian	46
IV.2 Analisis Univariat	47

IV.3 Uji Bivariat.....	57
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	62
 BAB V PENUTUP.....	 63
V.1 Kesimpulan.....	63
V.2 Saran.....	64
 DAFTAR PUSTAKA.....	 65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Pengetahuan Gizi.....	12
Tabel 2	Klasifikasi VO ₂ Max Laki-laki (ml/kg/min)	14
Tabel 3.	Klasifikasi VO ₂ Max Laki-laki (ml/kg/min)	16
Tabel 4	BMR Untuk Laki-Laki Berdasarkan Berat Badan.....	27
Tabel 5	BMR Untuk Perempuan Berdasarkan Berat Badan.....	27
Tabel 6	Kebutuhan Energi Berdasarkan Aktivitas Olahraga.....	28
Tabel 7	Faktor Aktivitas Fisik.....	28
Tabel 8	Angka Tingkat Kecukupan Energi Laki-laki 10-17 Tahun.....	29
Tabel 9	Angka Kecukupan Vitamin C Laki-laki 10-17 Tahun.....	31
Tabel 10	Jumlah Sampel yang Dibutuhkan Berdasarkan P ₁ dan P ₂	37
Tabel 11	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	40
Tabel 12	Hasil Uji Realibilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	41
Tabel 13	Definisi Operasional.....	43
Tabel 14	Jadwal Penelitian.....	45
Tabel 15	Data Siswa SSB ASTAM.....	47
Tabel 16	Distribusi Karakteristik Responden.....	48
Tabel 17	Gambaran Pengetahuan Gizi.....	51
Tabel 18	Gambaran Pengetahuan Gizi.....	51
Tabel 19	Pertanyaan Yang Paling Banyak Dijawab Salah Oleh Responden	52
Tabel 20	Gambaran Asupan Energi.....	53
Tabel 21	Gambaran Asupan Energi.....	54
Tabel 22	Gambaran Asupan Vitamin C.....	55
Tabel 23	Gambaran Asupan Vitamin C.....	55
Tabel 24	Gambaran Tingkat Kebugaran.....	56
Tabel 25	Hasil Analisis Bivariat Pengetahuan Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Remaja Laki-laki Usia 10-17 tahun di SSB ASTAM	57
Tabel 26	Hasil Analisis Bivariat Asupan Energi Dengan Tingkat Kebugaran Remaja Laki-laki Usia 10-17 tahun di SSB ASTAM	59
Tabel 27	Hasil Analisis Bivariat Asupan Vitamin C Dengan Tingkat Kebugaran Remaja Laki-laki Usia 10-17 tahun di SSB ASTAM	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Olahraga Sepakbola.....	8
Gambar 2	<i>Multistage 20m Shuttle Run Fitness Test / Beep Test</i>	13
Gambar 3	Balke Test.....	13
Gambar 4	30-15 Intermittent Fitness Test.....	16
Gambar 5	Harvard Step Test.....	17
Gambar 6	Proses Hidrolisis Phosphocreatinin (PCr)	25
Gambar 7	Metabolisme Lactic Glycolytic.....	26
Gambar 8	Kerangka Teori.....	34
Gambar 9	Kerangka Konsep.....	35
Gambar 10	Peta Lokasi Penelitian.....	46

DAFTAR RUMUS

Rumus 1	VO ₂ Max Tes Balke.....	14
Rumus 2	VO ₂ Max Tes Cooper.....	15
Rumus 3	Uji Hipotesis Beda 2 Proporsi.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Ethical Approval / Persetujuan Etik
Lampiran 2	Kartu Monitoring
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 4	Matriks Penelitian Terdahulu
Lampiran 5	Naskah Penjelasan
Lampiran 6	Informed Consent
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	Hasil Uji Statistik
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 11	Hasil Turnitin