

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, KONSUMSI SUPLEMEN DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN REMAJA LAKI-LAKI USIA 10-17 TAHUN DI SSB TANGERANG SELATAN

Sarah Ulfah Mahaciliawati

Abstrak

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari di Indonesia. Sepakbola Indonesia berada diperingkat ke-173 dari 210 negara anggota FIFA per tanggal 19 Desember 2019 (FIFA, 2019). Salah satu penyebab rendahnya prestasi sepakbola Indonesia yaitu rendahnya tingkat kebugaran atlet sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, konsumsi suplemen dan status gizi dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di Sekolah Sepakbola ASTAM Tangerang Selatan. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 50 atlet remaja sepakbola usia 10-17 tahun. Data kebiasaan sarapan dan konsumsi suplemen diambil dengan menggunakan lembar kuesioner dan status gizi diambil dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan, serta data tingkat kebugaran diambil menggunakan metode Balke tes. Analisa hubungan yang dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan ($p=0.023$) dan status gizi ($p=0.040$) dengan tingkat kebugaran, namun tidak ada hubungan konsumsi suplemen ($p=0.107$) dengan tingkat kebugaran remaja laki-laki usia 10-17 tahun di Sekolah Sepakbola ASTAM Tangerang Selatan.

Kata Kunci : Tingkat kebugaran, Kebiasaan Sarapan, Konsumsi Suplemen, Status Gizi

RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS, SUPPLEMENT CONSUMPTION AND NUTRITIONAL STATUS WITH FITNESS LEVEL ON ADOLESCENT AGE 10-17 YEARS IN SSB TANGERANG SELATAN

Sarah Ulfah Mahaciliawati

Abstract

Football is one of the most popular sports in Indonesia. Indonesian Football is ranked 173th out of 210 FIFA member countries as of December 19, 2019 (FIFA, 2019). One of the causes of the low performance of Indonesian football is the low level of fitness of soccer athletes. This study aims to determine the relationship of breakfast habits, supplement consumption and nutritional status with the fitness level of adolescent boys aged 10-17 years at the South Tangerang ASTAM Soccer School. This study used a cross-sectional design with a sample of 50 teenage soccer athletes aged 10-17 years. Data on breakfast habits and supplement consumption were taken using a questionnaire sheet and nutritional status was taken by measuring height and weight, and for the fitness level data was taken using the Balke test method. Relationship analysis was performed using the chi-square test. The results obtained indicate that there is a relationship between breakfast habits ($p = 0.023$) and nutritional status ($p = 0.040$) with the level of fitness, but there is no relationship between supplement consumption ($p = 0.107$)

Keywords : Fitness levels, breakfast habits, consumption of supplements,
Nutritional status