

# HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, ASUPAN ENERGI, DAN STATUS HIDRASI DENGAN TINGKAT KEBUGARAN PADA REMAJA LAKI – LAKI USIA 10 – 17 TAHUN DI SSB ASTAM

Rif'atul Awwaliyah

## Abstrak

**Latar Belakang :** Prestasi sepakbola Indonesia masih termasuk ke dalam kategori rendah. Pada Agustus 2018 Indonesia berada di peringkat 164, pada Februari 2019 Indonesia berada di peringkat 159, dan pada Oktober 2019 Indonesia berada pada peringkat 171 dari 211 negara anggota FIFA (FIFA, 2019). Salah satu penyebab rendahnya prestasi atlet sepakbola di Indonesia adalah rendahnya tingkat kebugaran pada atlet sepakbola di Indonesia (Martony, *et al.*, 2013). **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi, asupan energi, dan status hidrasi dengan tingkat kebugaran pada remaja laki – laki usia 10 – 17 tahun di SSB ASTAM. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *Cross – Sectional* dengan jumlah 50 sampel atlet sepakbola usia 10 – 17 tahun di SSB ASTAM. Data status gizi diambil dengan pengukuran antropometri, yaitu mengukur berat badan dan tinggi badan atlet sepakboal, data asupan energi diambil dengan menggunakan wawancara *Food Recall* 3x24 jam, dan data status hidrasi dengan melakukan pengecekan warna *urine* dengan menggunakan metode PURI (Periksa *Urine* Sendiri), serta pengambilan data tingkat kebugaran dengan metode *Cooper Test*. **Hasil :** Hasil yang didapatkan terdapat hubungan antara status gizi ( $p=0,016$ ), asupan energi ( $p=0,025$ ), dan status hidrasi ( $p=0,016$ ) dengan tingkat kebugaran pada atlet sepakbola SSB ASTAM. Peneliti menyarankan untuk melakukan penyuluhan gizi terhadap atlet dan orang tua serta melakukan hubungan dan komunikasi yang baik dengan PSSI untuk meningkatkan tingkat kebugaran pada atlet sepakbola SSB ASTAM dan program pembinaan atlet muda dapat berjalan dengan baik.

**Kata Kunci :** Status Gizi, Asupan Energi, Status Hidrasi, Tingkat Kebugaran, Atlet Sepakbola, SSB ASTAM

# RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS, ENERGY INTAKE, AND HYDRATION STATUS ON FITNESS LEVEL ON MALE ADOLESCENT AGED 10 – 17 YEARS IN SSB ASTAM

Rif'atul Awwaliyah

## Abstract

**Background :** Indonesian football achievements still relatively low category. August 2018 Indonesia was ranked 164th, in February 2019 Indonesia was ranked 159th, and in October 2019 Indonesia was ranked 171th out of 211 FIFA member countries (FIFA, 2019). One of the causes of underachievements of Indonesian football is the low fitness level in Indonesia soccer athletes (Martony, *et al.*, 2013). **Objective :** This study aims to determine the relationship between nutritional status, energy intake, and hydration status with fitness levels on male adolescent aged 10-17 years in SSB ASTAM. **Method :** This study used a cross-sectional design with 50 samples of soccer athletes aged 10-17 years in SSB ASTAM. Nutritional status data is taken by anthropometric measurements, which are measuring body weight and height of a soccer athlete, energy intake data is taken using the interview Food Recall 3x24 hours method, and hydration status data by checking urine color using the PURI method (Check Your Own Urine), and fitness level data was taken using the cooper test method. **Result :** The analysis shows that there is a relationship between nutritional status ( $p=0,016$ ), energy intake ( $p=0,025$ ), and hydration status ( $p=0,016$ ) with fitness level in soccer athletes SSB ASTAM . Researchers suggest conducting nutrition counseling to athletes and parents as well as to have a good relationship and communication with PSSI to improve the level of fitness in SSB ASTAM soccer athletes and youth athlete coaching programs can run well.

**Keywords:** Nutritional Status, Energy Intake, Hydration Status, Fitness Level, Football Athletes, SSB ASTAM