

ABSTRAK

PENGARUH STATUS GIZI DAN TINGKAT KECUKUPAN GIZI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN ATLET KARATE DI KOTA BANDARLAMPUNG

Oleh

NEOLA AMANDA MZ

Kecukupan zat gizi diperlukan untuk kebugaran jasmani. Pada saat melakukan aktivitas fisik, otot memerlukan tambahan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengeluarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh. Oleh sebab itu, kecukupan gizi seseorang yang melakukan aktivitas fisik seperti atlet lebih besar dibandingkan orang biasa. Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi tergambar dalam status gizi seseorang.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh status gizi dan tingkat kecukupan gizi terhadap tingkat kebugaran pada atlet karate di Kota Bandarlampung. Penelitian ini merupakan suatu studi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian ini adalah atlet karate di kota Bandarlampung dan digunakan sampel kontrol yang merupakan remaja non atlet di mana teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Data diperoleh secara langsung dari responden dengan menggunakan kuisioner, wawancara, dan pemeriksaan fisik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran pada atlet karate ($p < 0,05$). Pengaruh tingkat kecukupan gizi terhadap tingkat kebugaran pada atlet menunjukkan hasil signifikan ($p < 0,05$) baik pada energi ($p = 0,007$), karbohidrat ($p = 0,018$) protein ($p = 0,014$) dan lemak ($p = 0,033$).

Simpulan dari penelitian ini adalah status gizi dan tingkat kecukupan gizi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kebugaran pada atlet karate di Kota Bandarlampung.

Kata kunci: kecukupan gizi, status gizi, tingkat kebugaran