

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro (Karbohidrat, Protein, Lemak), Zat Gizi Mikro (Zat Besi, Vitamin C, Kalsium) Dan Aktivitas Fisik Dengan Daya Tahan Jantung (VO₂MAX) Pada Atlet Bulutangkis Muda Jaya Raya Ragunan Tahun 2016

Darusafa Ruhmanto

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74341&lokasi=lokal>

Abstrak

Daya tahan jantung (VO₂max) dapat diartikan sebagai kapasitas maksimum pengambilan oksigen oleh tubuh selama proses penggunaan tenaga maksimal, disebut juga sebagai kekuatan aerobik, asupan oksigen maksimal, dan kapasitas daya tahan kardiorespiratori. Semakin tinggi VO₂max seorang atlet, maka semakin baik daya tahan jantung atlet tersebut. Asupan makanan baik makro dan mikro menjadi faktor utama tingginya status VO₂max seorang atlet. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret Tahun 2016 di Sekolah Bulutangkis Jaya Raya Ragunan, Jakarta Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Jaya Raya kelas regular. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling dengan sampel berjumlah 35 responden. Hasil univariat menunjukkan bahwa asupan energi sebagian besar (68.6%) 24 responden berada pada kategori kurang, asupan karbohidrat kurang (68.6%) 24 responden, asupan protein kurang (71.4%) 25 responden, asupan lemak kurang (74.3%) 26 responden, asupan zat besi kurang (65.7%) 23 responden, asupan vitamin C kurang (80%) 28 responden, asupan kalsium kurang (68.6%) 24 responden, aktivitas fisik tidak berat sebesar (8.6%) 3 responden. Nilai daya tahan jantung (VO₂max) tidak normal (25.7%) 9 responden. Hasil bivariat uji Chi Square menunjukkan ada hubungan ($p < 0.05$) antara asupan energi dengan daya tahan jantung (VO₂max) dan tidak ada hubungan ($p > 0.05$) antara asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak), zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, kalsium) dan aktivitas fisik dengan daya tahan jantung (VO₂max).