

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan antara Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik dan Durasi Latihan dengan Status Gizi Lebih pada Atlet E-Sport di UKM E-Sports UPI

Ahmad Aqiel Anwar

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74614&lokasi=lokal>

Abstrak

Di Indonesia, prevalensi overweight dan obesitas pada dewasa mencapai 13.6% dan 21.8% pada tahun 2018. Angka tersebut meningkat dari yang sebelumnya hanya 11.5% dan 14.8% pada tahun 2013. Electronic sport atau E-Sport menjadi tren baru dikalangan dewasa muda. Perilaku bermain video games yang berkelanjutan dapat memicu tingginya asupan energi dan zat gizi, buruknya kualitas tidur, dan tingginya angka screen time yang akan menurunkan tingkat aktivitas fisik seseorang dan mengarah kepada gizi lebih. Desain penelitian menggunakan studi cross sectional dengan jumlah sampel 34 orang dengan total sampling. Data indeks masa tubuh (IMT) dan persen lemak tubuh (PLT) diambil menggunakan timbangan berat badan digital, microtoise dan bioelectrical impedance analysis, data tingkat kecukupan zat gizi, kualitas tidur, aktivitas fisik dan durasi latihan menggunakan kuesioner food recall 2x24 jam, PSQI, IPAQ short term, dan kuesioner durasi latihan. Hasil analisis fisher?s exact menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi ($p=0.001$; 0.01), protein ($p=0.001$; 0.004), lemak ($p=0.001$; 0.004) dan durasi latihan ($p=0.014$; 0.035) terhadap status gizi lebih berdasarkan IMT dan PLT, tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur ($p=1.000$; 1.000), aktivitas fisik ($p=1.000$; 0.615) terhadap status gizi lebih berdasarkan IMT dan PLT, terdapat hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat ($p=0.033$) dengan status gizi lebih berdasarkan IMT, dan tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat ($p=0.180$) dengan status gizi lebih berdasarkan PLT. Disimpulkan bahwa atlet e-sport yang terpapar gizi lebih memiliki tingkat kecukupan energi dan zat gizi yang lebih, kualitas tidur yang buruk, aktivitas fisik yang rendah dan durasi latihan tinggi.