

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Citra Tubuh, Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak dengan Status Gizi berdasarkan Persen Lemak Tubuh pada Atlet Muay Thai dan Angkat Besi di KONI Kota Bekasi

Shania Maureen Nurmaulidya

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75530&lokasi=lokal>

Abstrak

Di Indonesia atlet muay thai memiliki masalah dalam status gizi, pada Divisi Beladiri Universitas Airlangga menunjukkan bahwa 86,9% atlet memiliki status gizi kurang dan 6,5% atlet memiliki status gizi lebih. Sedangkan, status gizi atlet angkat besi di KONI Provinsi Riau terdapat 77,8% atlet memiliki status gizi lebih. Tercapainya gizi seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan, gizi, dan dari risiko cedera. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat persepsi citra tubuh, asupan energi, karbohidrat, protein, lemak dengan status gizi berdasarkan Persen Lemak Tubuh pada Atlet Muay Thai dan Angkat Besi di KONI Kota Bekasi yang dilaksanakan pada September 2020 dengan menggunakan rancangan Cross Sectional Study dan teknik pengambilan sampling menggunakan Purposive Sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran status gizi berdasarkan persen lemak tubuh menggunakan alat BIA, Kuesioner BSQ-34, dan recall 3x24 jam. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebesar 70,0% atlet muay thai memiliki status gizi normal dan sebesar 66,7% atlet angkat besi memiliki status gizi gemuk. Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh, asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak dengan status gizi berdasarkan persen lemak tubuh ($p>0,05$). Saran bagi atlet diharapkan dapat mengatur pola asupan makan sesuai dengan kebutuhan untuk menjaga stamina dan bentuk tubuh yang stabil.