

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Somatotype Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Atlet Futsal Laki-laki di Kota Bekasi

Fina Silvia

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75533&lokasi=lokal>

Abstrak

Banyaknya atlet terutama pada usia remaja memiliki kebiasaan makan yang berubah-ubah karena adanya pengaruh dari faktor pertumbuhan sehingga mempengaruhi persen lemak tubuh tidak proporsional dan performa atlet. Asupan secara langsung juga berpengaruh pada somatotype, serta penelitian tentang somatotype di Indonesia masih belum banyak dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro dan somatotype dengan persen lemak tubuh pada atlet futsal laki-laki di Kota Bekasi. Desain penelitian cross sectional dengan metode total sampling, sampel sebanyak 50 subjek. Data asupan energi dan zat gizi makro didapatkan dari recall 3x24 jam. Data somatotype didapatkan dari pengukuran antropometri terdiri dari berat badan, tinggi badan, trisep, suprailiaca, subscapular, calf skinfold, humerus width, femur width, dan flexed arm girth dengan metode antropometri Heath-Carter. Data persen lemak tubuh diperoleh dengan alat pengukuran BIA (Bioelectric Impedance Analysis). Data asupan dianalisis menggunakan uji korelasi Rank Spearman sedangkan untuk somatotype menggunakan uji Fisher Exact. Instrumen yang digunakan yaitu, formulir recall, foto makanan, aplikasi nutrisurvey, timbangan injak, microtoise, pita pengukur, Skinfold Caliper dan Sliding Caliper, formulir somatotype, dan BIA. Hasil penelitian ini diperoleh tidak ada hubungan antara asupan energi dengan persen lemak tubuh ($r = -0,018$; p value 0,903), tidak ada hubungan antara asupan protein dengan persen lemak tubuh ($r = 0.124$; p value 0,384), ada hubungan antara asupan lemak dengan persen lemak tubuh ($r = 0.432$; p value 0,002), ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan persen lemak tubuh ($r = 0.4$; p value 0,004) dan ada hubungan antara somatotype dengan persen lemak tubuh (p value 0,001).