Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, KERAGAMAN PANGAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI DAN STATUS KEBUGARAN KARDIORESPIRATORI PADA MOM TEAM DAN PABZ ESPORT

Ahmad Faruq

Deskripsi Lengkap: http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78013&lokasi=lokal

---

Abstrak

Seorang atlet termasuk atlet esport untuk mencapai prestasi yang maksimal dan membanggakan pada suatu cabang olahraga yang digeluti, memerlukan sistem pelatihan yang optimal, termasuk ketersediaan dan kecukupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraganya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, keragaman pangan, kualitas tidur dan status gizi dengan statu kebugaran kardiorespiratori pada Mom Team dan Pabz E-Sport, tempat dan waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada April ? Mei 2022 di Mom Team di Serang Banten dan Pabz E-Sport di Tangerang Banten. Metode penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan pendekatan kuantitatif dengan desain studi cross sectional. Penentuan informan menggunakan teknik Total Sampling yaiu diambil dari seluruh populasi Mom Team 32 orang dan Pabz E-Sport 20 orang total sampel menjadi 52 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri dan wawancara Food Recall. Teknis analisis data antara asupan zat gizi makro, keberagaman pangan dan kualitas tidur dengan status gizi dan status kebugaran kardiorespiratori menggunakan uji Correlation Pearson. Hasil penelitian menunjukan bahwa atlet mom team dan pabz esport Rata ? rata tingkat status gizi adalah 20,62 kg/m2, kebugaran responden adalah 52.11 ml/kg/menit, kualitas tidur adalah 5.15, asupan energi adalah 77.53, asupan protein adalah 66.84, lemak adalah 84.66, karbohidrat adalah 60.23, keragaman pangan adalah 4.23. hasil uji statistic menunjukan ada hubungan (p-value <0,05) antara asupan energi, protein, lemak, keragaman pangan dengan status gizi dan tingkat kebugaran sedangkan variabel kualitas tidur tidak ada hubungan dengan status gizi dan variabel asupan karbohidrat tidah ada hubungan dengan status kebugaran. Kesimpulan asupan energi, zat gisi makro terdapat hubungan dengan status gizi dan status kebugaran sedangkan kualitas tidur tidak terdapat hubungan.