

**Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES**

## **HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, DAN LATIHAN FISIK DENGAN KEKUATAN OTOT LENGAN ATLET ARUNG JERAM JABODETABEK**

Dina Aulia Rachma

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78099&lokasi=lokal>

---

### **Abstrak**

Menurunnya hasil prestasi yang didapatkan oleh atlet arung jeram salah satunya dipengaruhi oleh kondisi fisik yang kurang, karena persiapan dan terburu-buru serta asupan makanan saat latihan yang tidak seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tentang pengetahuan gizi, asupan energi, zat gizi makro gizi dan latihan fisik dengan kekuatan otot lengan atlet arung jeram Jabodetabek. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional. Sampel berjumlah 30 atlet dari klub arung jeram yang tersebar di jabodetabek. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2022. Hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot lengan pada kategori sedang 53,3%, pengetahuan gizi cukup 50%, asupan energi cukup 63,3%, karbohidrat cukup 66,7%, lemak cukup 83,3%, protein kurang 63,3% dan latihan fisik cukup 73,3%. Kesimpulannya asupan protein memiliki hubungan positif terhadap kekuatan otot lengan, sedangkan pengetahuan gizi, asupan energi, karbohidrat, lemak dan latihan fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan.