

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK
DENGAN STATUS GIZI ATLET TAEKWONDO KOGURYO
MANAHAN SURAKARTA**

SKRIPSI



Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Ijazah S1

Ilmu Gizi

Disusun oleh:

**CUT ZILDANTI
J310110064**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS
GIZI ATLET TAEKWONDO KOGURYO MANAHAN SURAKARTA**



CUT ZILDANTI
J310110064

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2016**

DEPARTMENT OF NUTRITIONAL SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
BACHELOR THESIS

ABSTRACT

CUT ZILDANTI. J310110064

**THE CORRELATION BETWEEN ENERGY INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY
AND NUTRITIONAL STATUS OF KOGURYO TAEKWONDO ATHLETES
MANAHAN SURAKARTA.**

Introduction: Constraints in dealing with managing energy intake a lot of taekwondo athletes do not understand and realize the importance of eating nutritious foods to help increasing performance. Physical activity done by adolescent athletes is higher than adolescents who are not athletes.

Purpose: This research aimed to find the correlation between energy intake and physical activity and nutritional status of Koguryo Taekwondo Athlete Manahan Surakarta.

Research method: This research was an observational study with cross-sectional design. The subjects were 34 adolescents aged 12-15 years old. Data collection included the identity of respondents, were obtained from the questionnaires, the energy intake data were obtained from food recall 24 hours for 4 un consecutive days, physical activity data were obtained through 24-hour recall physical activity for 7 days. The analysis tests used the Pearson Product Moment Tests.

Results: All subjects had low energy intake, 85.3% of the subjects had a moderate of physical activity levels, 64.7% of the subjects had normal nutritional status, most of the subjects were 13 years old (41.2%).

Conclusion: There was no correlation between energy intake and nutritional status, with $p=0.060$. There was no correlation between physical activity and nutritional status with a value of $p=0.094$.

Keywords: energy intake, physical activity, nutritional status, taekwondo athlete

Bibliography: 36 (1989-2013)

PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI

ABSTRAK

CUT ZILDANTI. J 310 110 064

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI ATLET TAEKWONDO KOGURYO MANAHAN SURAKARTA

Pendahuluan: Kendala dalam menangani asupan energi atlet taekwondo Koguryo Manahan Surakarta adalah banyak atlet taekwondo yang belum memahami dan menyadari pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk membantu peningkatan prestasinya. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh atlet remaja lebih tinggi daripada remaja yang bukan atlet.

Tujuan: Mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi atlet taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 34 responden yaitu remaja usia 12-15 tahun. Data yang dikumpulkan meliputi identitas responden yang diperoleh dari pengisian kuesioner, asupan energi yang diperoleh dari *food recall* 24 jam selama 4 hari tidak berturut-turut, aktivitas fisik diperoleh dari *recall* aktivitas fisik 24 jam selama 7 hari berturut-turut. Uji analisis yang digunakan adalah *Pearson Product Moment*.

Hasil: 100% sampel mempunyai asupan energi kurang, 85.3% mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang, 64.7% sampel mempunyai status gizi normal. Tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta dengan nilai $p= 0.060$. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta dengan nilai $p= 0.094$.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.

Kata Kunci: asupan energi, aktivitas fisik, status gizi, atlet taekwondo

Kepustakaan: 36 (1989-2013)

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, Januari 2016
Peneliti



Cut Zildanti

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta
Nama Mahasiswa : Cut Zildanti
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 110 064

Telah diuji dan dinilai Tim Pengaji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 8 Januari 2016 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Pengaji



HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta
Nama Mahasiswa : Cut Zildanti
Nomor Induk Mahasiswa : J 310 110 064

Telah dipertahankan di depan Tim Pengaji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 8 Januari 2016
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.



MOTTO

Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia
berada di Jalan Allah
(HR. Turmudzi)

“ Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib
suatu kaum sebelum mereka mengubah nasib
mereka”
(HR. Turmudzi)

“ Kita berdoa kalau kesusahan dan membutuhkan
sesuatu, mestinya kita juga berdoa dalam
kegembiraan besar dan saat rezeki melimpah ”
(Kahilil Gibran)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah atas Nikmat Allah, Akhirnya Skripsi ini selesai dengan segala perjuangan. Halaman ini khusus untuk semua yang selama ini telah mendukung dan menyemangati dalam pembuatan skripsi ini. Tanpa mereka skripsi ini tidak ada apa-apanya. Sepercik keberhasilan yang Engkau hadiahkan padaku Ya Rabb.

1. Kedua orang tuaku mamak tercinta Sekarwati dan Bapak Teuku Zulbahar serta abangku Zulfan, terima kasih atas DOA dan penantiannya. Terimakasih pula untuk cinta dan kasih sayangnya dalam membekalkanku. Semoga Allah memberikan pahala yang tiada tara untuk kalian.
2. Ibu Siti Zulaekah dan Ibu Isnaini Herawati selaku dosen pembimbangku terimakasih atas bimbingannya, segala nasehat dan masukannya yang sangat berarti.
3. Teman-teman seperjuangan Gizi 2011 khususnya teman dekatku Asransyah yang slalu memberikan semangat dan dukungannya, sahabatku Agga Thesda Nurani, Dian Pranyata Dewi, Desinta, Rohmah Fitri yang slalu setia menemaniku saat duka dan duka dan yang lain tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas dukungan dan semangatnya.
4. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan yang turut membantu terselesainya skripsi ini.

Semoga sebuah karya kecil ini menjadi kebanggan bagi keluargaku tercinta.
Amin

RIWAYAT HIDUP

Nama : Cut Zildanti
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 22 Oktober 1992
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jln. Belimbing No 70, Kerten Laweyan
Surakarta

Riwayat Pendidikan :
1. Lulus SD Negeri Wonosari 103 tahun 2004
2. Lulus SMP Batik Surakarta tahun 2007
3. Lulus SMA Negeri 2 Surakarta tahun 2010
4. Menempuh Studi S1 Ilmu Gizi di Universitas
Muhammadiyah Surakarta Tahun 2011

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, nikmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.

Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Suwaji, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Siti Zulaekah, A., M.Si selaku pembimbing satu yang tetap sabar memberikan pengarahan dan bimbingan.
4. Ibulsnaini Herawati, SST, Ft., M.Sc selaku pembimbing dua yang sabar membimbing penulis.
5. Pelatih Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.
6. Teman-teman S1 Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2011.
7. Seluruh pihak yang terkait dalam proses pembuatan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Surakarta, Januari 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ABSTRAK.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I PENDAHUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan masalah	6
C. Tujuan	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Taekwondo	9
B. Asupan Energi Atlet	10
C. Klasifikasi Status Gizi	14
D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi	14

E. Aktivitas Fisik	17
F. Kerangka Teori.....	20
G. Kerangka Konsep.....	21
H. Hipotesis Penelitian.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian	22
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan sampel.....	23
D. Variabel Penelitian.....	24
E. Definisi Operasional.....	24
F. Pengumpulan data	25
G. Langkah-langkah Penelitian	27
H. Pengolahan Data	29
I. Analisis data.....	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Wilayah	33
B. Analisis Univariat.....	34
C. Analisis Bivariat.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi IMT/U Untuk Usia 5-18 Tahun.....	14
2. Sistem Klasifikasi Aktivitas Fisik	18
3. Perhitungan Aktivitas Fisik.....	18
4. Kriteria Aktivitas Fisik.....	19
5. Waktu Penelitian.....	23
6. Definisi Operasional.....	24
7. Coding Klasifikasi Asupan Energi	30
8. Coding Klasifikasi Aktivitas Fisik	30
9. Coding Klasifikasi Status Gizi	30
10. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Asupan Energi	34
11. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik	35
12. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Status Gizi	37
13. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Umur	37
14. Distribusi Karakteristik Berdasarkan Kelas.....	38
15. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Asupan Energi.....	38
16. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Keori.....	20
2. Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

1. Surat Ijin Penelitian
2. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
3. Formulir Food Recall 24 Jam
4. Formulir Recall Aktivitas Fisik 24 Jam
5. Kuesioner Data Responden
6. Master Data
7. Hasil Output SPSS
8. Dokumentasi