

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 14 Juli 2014

Fitria Handayanita, No. BP. 1010333011

**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI GIZI MAKRO DENGAN
KESEGERAN KARDIORESPIRASI ATLET DI SEMEN PADANG
FOOTBALL CLUB TAHUN 2014**

Xi, 71 halaman, 23 tabel, 2 gambar, 6 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi gizi makro dengan kesegaran kardiorespirasi atlet di Semen Padang Football Club tahun 2014.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* study yang dilakukan pada 51 atlet Semen Padang Football Club. Variabel yang diteliti adalah tingkat konsumsi gizi makro (konsumsi energi, karbohidrat, protein, lemak) dan kesegaran kardiorespirasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Kuesioner Formulir *Food Frekuensi Quantitatif (FFQ)* dan Formulir *Multistage Fitness Test (MFT)/Bleep Test*. Data dianalisis dengan uji Chi-square dengan derajat kepercayaan 90% ($\alpha = 0,1$).

Hasil

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa kesegaran kardiorespirasi atlet Semen Padang Football Club 62,7% berada pada tingkat baik sedangkan 37,3% pada tingkat kurang. Kebutuhan Energi atlet Semen Padang Football Club berada pada rata-rata $3860,53 \pm 180,02$ kkal. Dilihat dari Konsumsi gizi makro yaitu konsumsi energi, karbohidrat, protein, lemak berada pada tingkat baik yang secara berturut-turut 62,3%, 68,6%, 56,9%, 51% sedangkan yang berada pada tingkat kurang yang secara berturut-turut 32,3%, 31,4%, 43,1%, 49%, dari konsumsi gizi makro dengan rata – rata konsumsi energi $4968,09 \pm 2123,57$, rata-rata karbohidrat $610,02 \pm 238,36$, rata-rata protein $216,49 \pm 142,78$ dan rata-rata lemak $179,31 \pm 112,58$. Hasil analisis bivariat menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi gizi makro dengan kesegaran kardiorespirasi ($p < 0,01$).

Kesimpulan

Dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi gizi makro menunjukkan adanya hubungan dengan kesegaran kardiorespirasi. Diharapkan kepada Semen Padang Football Club, pelatih dan atlet lebih memperhatikan pola konsumsi atlet dalam memperoleh energi yang baik agar nantinya dapat menunjang proses latihan dan pertandingan sehingga memperoleh prestasi yang diharapkan.

Daftar Pustaka : 42 (1989-2013)

Kata Kunci : kesegaran kardiorespirasi, gizi makro, atlet, energi, konsumsi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergrade Thesis, 14th July 2014

Fitria Handayanita, No. BP. 1010333011

**THE RELATIONSHIP OF MACRO NUTRIENT CONSUMPTION WITH
FRESHNESS CARDIORESPIRATORY ATHLETES OF SEMEN PADANG
FOOTBALL CLUB in 2014**

Xi, 71 pages, 23 tables, 2 pictures, 6 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aims to determine the relationship of makro nutrient consumption with freshness cardiorespiratory athletes of Semen Padang Football Club in 2014.

Metode

This study used a cross sectional study conducted on 51 athletes of Semen Padang Football Club. The variabel studied were macro nutrient consumption (energy consumption, carbohydrate, protein, fat) and freshness cardiorespiratory. Then, data processed using software Food Frekuensi Quantitatif (FFQ) form and Multistage Fitness Test (MFT)/Bleep Test form. Data were analyzed Chi-square tests with confidence level = 90% ($\alpha = 0,1$).

Result

Result of univariate analysis showed that freshnes cardiorespiratory athletes Semen Padang Football Club than 62,7% at the level of good and 37,3% at a rate less. Athletes Semen Padang Football Club energy needs are on average $3860,53 \pm 180,02$ kkal. Review of macro nutrient consumption of energy consumption, carbohydrate, protein, fat at the level of good are respectively were at 62,3%, 68,6%, 56,9%, 51% at a rate less 32,3%, 31,4%, 43,1%, 49%, dari macro nutrient consumption with an average energy consumption $4968,09 \pm 2123,57$ kkal, average carbohydrate $610,02 \pm 238,36$ grams, average protein $216,49 \pm 142,78$ grams dan average fat $179,31 \pm 112,58$ grams. The result of the bivariate analysis showed significant association between macro nutrient consumption with freshnes cardiorespiratory ($p < 0,01$).

Conclusion

It can be concluded macro nutrient consumption showed significant association with freshnes cardiorespiratory. Expected to the Semen Padang Football Club, coach, and athlete more attention to athlete nutrition intake to obtain a good energy so finally can support the process of training and matches the expected achievements obtained so.

References : 42 (1989-2013)

Keywords : freshnes cardiorespiratory, macro nutrient, athlete, energy, consumption