

**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI
PADA ATLET
PERSATUAN SEPAKBOLA INDONESIA SEMARANG
(PSIS) YUNIOR**

Artikel Penelitian

Disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada
Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro



Disusun oleh :

BUDI PRASOJO
G2C003237

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2007**

THE FACTOR WHICH ARE ASSOCIATED TO THE NUTRITIONAL STATUS IN JUNIOR ATHLETE ASSOCIATION FOOTBALL INDONESIAN SEMARANG

Budi Prasajo ¹, Endang Purwaningsih ²

ABSTRACT

Background : Football athlete need to get a serious attention in the achievement of maximum attainment by having a good nutritional status. Healthy foods will gives energy which is needed to do the exercises and matchs that will be done by athlete. This research aim to know the factor which are associated to the nutritional status in football athlete.

Method : This is an analytic descriptive research with Cross-Sectional study. Sample taken with total case amount to 22 people. The data collected by interviewing people using questioners include identity, age, weight, height, nutrition knowledge, dietary intake and physical activity during 2x24 hours. Statistical normality test analysis uses Shapiro-Wilk, bivariate test association between diary intake (energy, protein, fat, carbohydrate) and physical activity with nutritional status uses Pearson Product Moment and association between nutrition knowledge with diary intake (energy, protein, fat, carbohydrate) uses Spearman's test and multivariate test the factors which are associated to the nutritional status in football athlete uses Linier Regression test.

Result : There is an association between energy intake and nutritional status ($r=0.448;p=0.037$). There is an association between protein intake and nutritional status ($r=0.429;p=0.046$). There is an association between physical activity and nutritional status ($r=0.481;p=0.024$). There is no association between fat intake with nutritional status ($r=0.089;p=0.695$). There is no association between carbohydrate intake with nutritional status ($r=0.377;p=0.084$). There is no association between nutrition knowledge with energy intake ($r=0.042;p=0.853$). There is no association between nutrition knowledge with protein intake ($r=0.191;p=0.395$). There is no association between nutrition knowledge with fat intake ($r=-0.282;p=0.203$). There is no association between nutrition knowledge with carbohydrate intake ($r=0.318;p=0.150$).

Conclusion : The factors which are associated to the nutritional status in football athlete are energy intake, protein intake and physical activity, and factors that has the closest association with nutritional status in football athlete is physical activity.

Key word : nutritional status, nutrition knowledge, physical activity, diary intake (energy, protein, fat, carbohydrate).

¹ Undergraduate of Study Programme in Nutrition Science, Faculty of Medicine Diponegoro University Semarang

² Lecture Staff of Study Programme in Nutrition Science, Faculty of Medicine Diponegoro University Semarang

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *STATUS GIZI* PADA ATLET PERSATUAN SEPAKBOLA INDONESIA SEMARANG (PSIS) YUNIOR

Budi Prasajo ¹ Endang Purwaningsih ²

ABSTRAK

Latar Belakang : Atlet sepakbola perlu mendapatkan perhatian yang serius dalam rangka pencapaian prestasi maksimal dengan memiliki status gizi yang baik. Makanan yang sehat akan memberikan energi yang diperlukan untuk dapat menjalankan latihan serta pertandingan yang akan dilakukan oleh atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *status gizi* pada atlet sepakbola.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *Cross-Sectional*. Sampel diambil dengan cara total populasi berjumlah 22 orang. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner meliputi identitas sampel, umur, berat badan, tinggi badan, pengetahuan gizi, *recall* asupan zat gizi dan *recall* aktivitas fisik selama 2x24 jam. Analisis uji statistik kenormalan yang digunakan adalah *Shapiro-Wilk*, uji bivariat hubungan antara asupan (energi, protein, lemak, karbohidrat) dan aktivitas fisik dengan *status gizi* menggunakan *Pearson Product Moment* dan hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan (*energi, protein, lemak, karbohidrat*) menggunakan *Spearman's* dan uji multivariat faktor-faktor yang berhubungan dengan *status gizi* pada atlet sepakbola menggunakan uji regresi linear ganda.

Hasil : Terdapat hubungan antara asupan energi dengan *status gizi* ($r=0,448;p=0,037$). Terdapat hubungan antara asupan protein dengan *status gizi* ($r=0,429;p=0,046$). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *status gizi* ($r=0,481;p=0,024$). Tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan *status gizi* ($r=0,089;p=0,695$). Tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan *status gizi* ($r=0,377;p=0,084$). Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan energi ($r=0,042;p=0,853$). Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan protein ($r=0,191;p=0,395$). Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan lemak ($r=-0,282;p=0,203$). Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan karbohidrat ($r=0,318;p=0,150$).

Simpulan : Faktor-faktor yang berhubungan dengan *status gizi* pada atlet sepakbola adalah asupan energi, asupan protein dan aktivitas fisik, dan faktor-faktor yang paling berhubungan dengan *status gizi* pada atlet sepakbola adalah aktivitas fisik.

Kata kunci : *Status gizi*, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, asupan zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat).

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

² Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang