

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KONSUMSI SUPLEMEN DENGAN  
KETAHANAN FISIK ATLET SENAM  
DI KOTA SEMARANG**

Artikel Penelitian

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



disusun oleh :

PIPIT MAYASAROH

G2C206013

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG  
2008**

## THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND SUPPLEMENT CONSUMPTION WITH PHYSICAL ENDURANCE GYMNASTIC IN ATHLETE AT SEMARANG

Pipit Mayasaroh<sup>1</sup> Etisa Adi Murbawani<sup>2</sup>

### ABSTRACT

**Introduction :** Well Nourism Status needs to maintain physical endurance, health and support performance athlete. Supplement was needed of athlete because they had more high activity, high energy expenditure was used. Supplement consumption was recommended in physical fitness and competition.

**Objective :** The aim of this research are relation between the nutritional status and supplement consumption with physical endurance in gymnastic athlete at Semarang

**Method :** Cross-Sectional study was used in this research. The population of this research are Semarang's gymnastics athletes (38 athletes). Criteria of samples are gymnastic athlete, age 6-23 year old, and health taken by consecutive sampling. The data is collected by interviewing people with questioners consist of sample identity, age, weight, nutritional status, supplement consumption, physical activity, and endurance activity which is measured by Harvard Step Test. Bivariat analyze was use by Kolmogorov Smirnov and of Exact Fisher'S.

**Result :** Nutritional status based on index weight-for-height of age 6-17 year 57,9% good nutritional status. Nutritional status based on BMI of age > 18 year 21,1% normal nutritional status. Supplement consumed of 76,3% sample. 44,7 % of sample have high physical activities and 52,6 % sample have a good physical endurance. There was no significantly relationship between nutritional status with physical endurance. There was significantly relationship between supplement consumption with physical endurance. There was significantly relationship between supplement consumption with physical endurance after controled by physical activities.

**Conclusion :** There was significantly relationship between supplement consumption with physical endurance

**Key word :** Nutritional status, supplement consumption, physical activity and physical endurance

---

<sup>1</sup>Undergraduate of Study Program in Nutrition Science of Medical Faculty – Diponegoro University Semarang

<sup>2</sup>Lecture of Study Program in Nutrition Science of Medical Faculty – Diponegoro University Semarang

## HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KONSUMSI SUPLEMEN DENGAN KETAHANAN FISIK ATLET SENAM DI KOTA SEMARANG

Pipit Mayasaroh<sup>1</sup> Etisa Adi Murbawani<sup>2</sup>

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat ketahanan fisik, kesehatan dan menunjang prestasi atlet. Seorang atlet mempunyai aktivitas yang lebih besar, untuk itu makanan dan minuman tambahan berupa suplemen diperlukan karena energi yang dikeluarkan begitu banyak sementara kebutuhan akan zat-zat tertentu dalam tubuh sangat mendesak dan tidak bisa dipenuhi langsung dari sumbernya. Konsumsi suplemen ini dianjurkan pada saat latihan atau menjelang pertandingan.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan konsumsi suplemen dengan ketahanan fisik atlet senam di Kota Semarang

**Metode :** Penelitian ini merupakan deskriptif analitik dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua atlet senam di Kota Semarang. Jumlah sampel sebanyak 38 orang. Sampel diperoleh dengan cara *Consecutive Sampling* dengan kriteria sampel atlet senam, berusia 6-23 tahun, dan tidak dalam keadaan sakit. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner meliputi identitas sampel, umur, berat badan, status gizi, konsumsi suplemen, aktifitas fisik dan ketahanan fisik yang di ukur dengan menggunakan *Harvard Step Test*. Analisis statistik yang digunakan adalah uji alternatif *Chi-Square* yaitu *Kolmogorov Smirnov* dan *Exact Fisher's*.

**Hasil :** Status gizi atlet berdasarkan indeks BB/TB umur 6-17 tahun sebanyak 57,9% status gizinya baik, sedangkan status gizi atlet berdasarkan IMT umur > 18 tahun sebanyak 21,1% status gizinya normal. Sebanyak 76,3% atlet mengkonsumsi suplemen, 44,7% atlet mempunyai aktifitas berat, dan 52,6 % atlet mempunyai ketahanan fisik baik. Tidak terdapat hubungan status gizi dengan ketahanan fisik. Ada hubungan konsumsi suplemen dengan ketahanan fisik. Ada hubungan konsumsi suplemen yang dikontrol dengan aktifitas fisik terhadap ketahanan fisik.

**Simpulan :** Ada hubungan antara konsumsi suplemen dengan ketahanan fisik

**Kata kunci :** Status gizi, konsumsi suplemen, aktifitas fisik dan ketahanan fisik

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

<sup>2</sup> Dosen Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang