

GAMBARAN POLA KONSUMSI DAN STATUS GIZI ATLET BINARAGA PABBSI MADIUN JAWA  
TIMURDALAM PERSIAPAN KEJURDA DI MADIUN TAHUN 2013

ROHMA YUANITA BIDHARATRI – 25010111150035

(2013 - Skripsi)

Pengaturan makan atlet binaraga PABBSI Madiun tidak diawasi KONI dan tidak dikonsultasikan dengan tenaga medis yang berkompeten. Ketidakseimbangan antara beban latihan dan asupan makanan menyebabkan dehidrasi pada atlet. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis kesesuaian asupan makanan dengan kebutuhan gizi atlet binaraga PABBSI kota Madiun dalam persiapan kejujda. Penelitian ini merupakan penelien deskriptif yang dilakukan pada 5 orang atlet binaraga PABBSI Madiun yang akan mengikuti kejuaraan daerah bulan Maret di Madiun. Hasil penelitian ini menggambarkan rata – rata atlet binaraga mengalami defisit kalori. Dengan *tren* terjadi penurunan asupan kalori selama 1 bulan, 1 minggu dan 3 hari sebelum bertanding. Mempunyai asupan vitamin baik, dengan *tren* terjadi peningkatan asupan vitamin, asupan mineral sedang dan asupan cairan defisit. Asupan cairan memiliki *tren* yang semakin menurun mendekati pertandingan. Hasil penelitian ini juga menggambarkan status gizi atlet binaraga baik selama 1 bulan, 1 minggu dan 3 hari sebelum pertandingan. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa keseluruhan atlet binaraga PABBSI Madiun mengalami defisit cairan yang menyebabkan mereka mengalami dehidrasi yang ditandai denganpusing dan tubuh merasa kepanasan

**Kata Kunci:** Pola Konsumsi, Status Gizi, PABBSI Madiun