



**UNIVERSITAS ANDALAS**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT GIZI MIKRO  
DAN PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN KEBUGARAN  
JASMANI ATLET BELA DIRI DI UPTD KEBAKATAN  
OLAHRAGA PROVINSI SUMATERA BARAT TAHUN 2022**

**Oleh:**

**Amelia Febrianti**

**No. BP 1811222019**

**Pembimbing I: Dr. Denas Symond, MCN**

**Pembimbing II: Dr. Syahril, S.K.M., M.Biomed**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PADANG, 2022**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Agustus 2022**

**Amelia Febrianti, No.BP. 1811222019**

**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, ZAT GIZI MIKRO, DAN  
PERSEN LEMAK TUBUH DENGAN KEBUGARAN JASMANI ATLET  
BELA DIRI DI UPTD KEBAKATAN OLAMRAGA PROVINSI SUMATERA  
BARAT TAHUN 2022**

**x + 65 halaman, 14 tabel, 3 gambar, 8 lampiran**

**ABSTRAK**

**Tujuan Penelitian**

Kebugaran jasmani merupakan dasar dari penerapan program pelatihan dan pembinaan atlet. Terdapat banyak faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat), zat gizi mikro (vitamin B1 dan vitamin C) dan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022.

**Metode**

Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat dengan jumlah responden 34 orang dengan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan formulir *food recall 2x24 jam*, pengukuran lipatan lemak menggunakan *skinfold caliper*, dan tes kebugaran jasmani dengan metode *Queen's College Step Test*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Fisher Exact*.

**Hasil**

Hasil penelitian menunjukkan sebesar 79,4% responden memiliki tingkat kebugaran yang baik, 61,8% responden dengan asupan protein cukup, 52,9% responden dengan asupan lemak cukup, 55,9% responden dengan asupan karbohidrat kurang, dan 52,9% responden dengan tingkat persen lemak tubuh tidak normal. Tidak terdapat hubungan antara asupan protein ( $p=0,387$ ), asupan lemak ( $p=1,000$ ), karbohidrat ( $p=0,210$ ), vitamin B1 ( $p=0,615$ ), vitamin C ( $p=0,210$ ) dan persen lemak tubuh ( $p=0,090$ ) dengan tingkat kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakata Olahraga Provinsi Sumatera Barat.

**Kesimpulan**

Asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan vitamin B1, asupan vitamin C dan persen lemak tubuh tidak berhubungan dengan kebugaran jasmani. Diharapkan untuk atlet lebih memerhatikan asupan yang dikonsumsi karena akan memberi efek bagi tubuh dan performa atlet.

**Daftar Pustaka** : 55 (1999-2021)

**Kata Kunci** : karbohidrat, kebugaran jasmani, lemak, protein, vitamin B1, vitamin C

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, August 2022**

**AMELIA FEBRIANTI, NO.BP. 1811222019**

**RELATIONSHIP OF MACRONUTRIENT, MICRONUTRIENT, AND BODY FAT PERCENTAGE WITH PHYSICAL FITNESS COMBAT SPORTS ATHLETE AT UPTD KEBAKATAN OLAHRAGA OF WEST SUMATERA PROVINCE IN 2022**

**x + 65 pages, 14 tables, 3 pictures, 8 appendix**

**ABSTRACT**

**Objective**

Physical fitness is the basis for implementing athlete training and coaching programs. There are many factors that affect physical fitness. The purpose of this study was to determine the relationship between intake of macronutrients (protein, fat, carbohydrates), micronutrients (vitamin B1 and vitamin C) and percent body fat with the physical fitness of combat sports athletes at the UPTD Kebakatan Olahraga of West Sumatra Province in 2022.

**Method**

This study used a cross sectional design. The study was conducted at the UPTD Kebakatan Olahraga of West Sumatra Province with 34 respondents using the Purposive Sampling technique. Collecting data using a 2x24 hour food recall form, measuring fat folds using a skinfold caliper, and physical fitness tests using the Queen's College Step Test method. Data analysis was performed using the Fisher Exact test.

**Result**

The results showed that 79.4% of respondents had a good level of fitness, 61.8% of respondents with sufficient protein intake, 52.9% of respondents with sufficient fat intake, 55.9% of respondents with less carbohydrate intake, and 52.9% respondents with an abnormal percentage of body fat. There was no relationship between protein intake ( $p=0,387$ ), fat intake ( $p=1,000$ ), carbohydrates ( $p=0,210$ ), vitamin B1 ( $p=0,615$ ), vitamin C ( $p=0,210$ ) and percent body fat ( $p=0,090$ ) with the level of physical fitness of combat sports athletes in the UPTD Kebakatan Olahraga of West Sumatra Province.

**Conclusion**

Protein intake, fat intake, carbohydrate intake, vitamin B1 intake, vitamin C intake and percent body fat were not related to physical fitness. It is hoped that athletes will pay more attention to the intake consumed because it will have an effect on the athlete's body and performance.

**References** : 55 (1999-2021)

**Keywords** : carbohydrates, fat, physical fitness, protein, vitamin B1, vitamin C