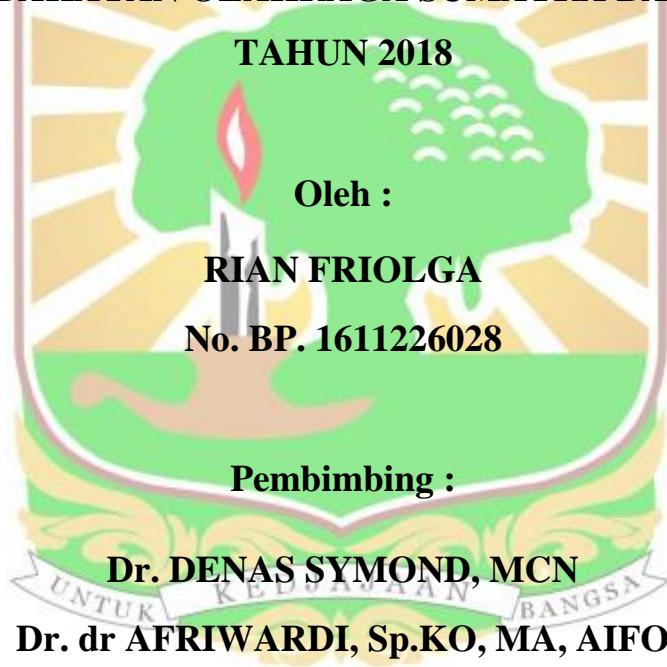




UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN KONSUMSI SUPLEMEN MAKANAN DAN AKTIFITAS
FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ATLET
DI UNIT PELAYANAN TEKNIS DAERAH (UPTD)
KEBAKATAN OLAHRAGA SUMATRA BARAT**



FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2018

RIAN FRIOLGA, No. BP 1611226028

HUBUNGAN KONSUMSI SUPLEMEN MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KEBUGARAN ATLET DI UNIT PELAYANAN TEKNIS DAERAH (UPTD) KEBAKATAN OLAHRAGA PROV. SUMATRA BARAT TAHUN 2018

x + 57 Halaman, 23 Tabel, 6 Lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Pemenuhan kecukupan vitamin dan mineral dari bahan makanan sering sulit dilaksanakan oleh atlet, karena faktor kebiasaan dan pola makan, tidak tersedianya sayur dan buah-buahan dalam jumlah sesuai kebutuhan, untuk itu atlet perlu mendapatkan tambahan berupa suplemen, untuk meningkatkan kebugaran jasmani atlet, tetapi belum diketahui pasti apakah konsumsi suplemen makanan dan aktifitas fisik berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani

Metode

Penelitian dengan desain *Cross sectional* dilakukan pada bulan Januari-Juli 2018, di Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) Kebakatan Olahraga Prov.Sumatra Barat. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 106 orang, yang diambil teknik *Purposive sampling*. Analisa data yang digunakan adalah uji *Chi-square* untuk melihat hubungan variabel dan analisis *Mantel Heanszel* untuk melihat pengaruh variabel *Confounding*.

Hasil

Hasil penelitian didapat ada hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran($p=0,001$), tetapi tidak ada hubungan antara konsumsi suplemen dengan tingkat kebugaran ($p=0,30$). Asupan karbohidrat (KH) merupakan *Confounding* pada hubungan konsumsi suplemen makanan dengan tingkat kebugaran jasmani, sedangkan Asupan karbohidrat (KH) tidak *Confounding* pada hubungan aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani.

Kesimpulan

Terdapat hubungan aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani atlet. Diharapkan responden lebih beraktifitas fisik dan mengonsumsi suplemen makanan jika asupan makan kurang dari kebutuhan gizi atlet yang seharusnya.

Daftar Pustaka

:35 (2005-2017)

Kata Kunci

: Tingkat kebugaran, Suplemen makanan, Aktifitas fisik, Zat

Gizi Makro

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, July 2018

RIAN FRIOLGA, No. BP 1611226028

RELATIONSHIP BETWEEN FOOD SUPPLEMENTS AND PHYSICAL ACTIVITY CONSUMPTION WITH ATHLETE ORIGINAL FITNESS LEVELS IN REGIONAL TECHNICAL SERVICE UNIT (UPTD) SPORTS FIRE WEST SUMATRA PROVINCE 2018

x + 54 Pages, 23 Tables, 6 Appendix



Objective

Fulfillment of the adequacy of vitamins and minerals from food ingredients is often difficult for athletes to implement, due to habits and dietary factors, the unavailability of vegetables and fruits as needed, athletes need to get additional supplements, to improve athletic fitness, but not yet it is known for sure whether consumption of dietary supplements and physical activity affect the level of physical fitness

Methods

Research with Cross sectional design was carried out in January-July 2018, at the West Sumatra Province Regional Sports Technical Service Unit (UPTD). The number of respondents in this study was 106 people, taken purposive sampling technique. Data analysis used is Chi-square test to see the relationship between variables and Mantanszel Mantle analysis to see the effect of Confounding variables.

Result

The results showed that there was a relationship between physical activity and fitness level ($p = 0.001$), but there was no relationship between consumption of supplements and fitness level ($p = 0.30$). Carbohydrate intake (KH) is Confounding in the relationship of consumption of food supplements with physical fitness level, while carbohydrate intake (KH) is not Confounding in the relationship of physical activity with physical fitness level.

Conclusion

There is a relationship of physical activity with the athlete's physical fitness level. It is expected that respondents will be more physically active and consume dietary supplements if their food intake is less than the nutritional needs of athletes who should

Bibliograph : 35 (2005-2017)

Keyword : Fitness level, Food Supplement, Physical Activity, Macro Nutrition