



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN PEMILIHAN MAKANAN, ASUPAN ZAT GIZI
MIKRO, DAN SUPLEMEN DENGAN KEBUGARAN
JASMANI ATLET DI PPLP PROVINSI
SUMATRA BARAT**

Oleh :

DWINDA RAHMADHANI

No. BP. 2011222030

Pembimbing I: Dr. Azrimaidaliza, S.K.M., M.K.M.

Pembimbing II: Dr. Idral Purnakarya, S.K.M., M.K.M.

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2024

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juni 2024

Dwinda Rahmadhani, No. BP. 2011222030

**HUBUNGAN PEMILIHAN MAKANAN, ASUPAN ZAT GIZI MIKRO, DAN
SUPLEMEN DENGAN KEBUGARAN JASMANI ATLET DI PPLP PROVINSI
SUMATRA BARAT**

xii + 111 halaman, 22 tabel, 2 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pemilihan makanan, asupan zat gizi mikro, dan suplemen dengan tingkat kebugaran jasmani atlet di PPLP Provinsi Sumatra Barat.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 88 atlet yang tersebar ke dalam 12 cabang olahraga di PPLP Provinsi Sumatra Barat yang diambil menggunakan teknik *propotionate random sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan wawancara dan pengisian kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square*, jika tidak memenuhi syarat uji maka akan dilanjutkan dengan uji *Fisher Exact*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 54,5% responden memiliki kebugaran jasmani yang bugar, 54,5% responden memiliki pemilihan makanan yang mementingkan faktor non kesehatan, lebih dari separuh responden memiliki asupan zat gizi mikro yang kurang, yaitu zat besi (51,1%), vitamin C (73,9%), vitamin B1 (58%), kalium (96,6%), dan kalsium (93,2%), 62,5% responden tidak mengonsumsi suplemen. Terdapat hubungan yang signifikan antara pemilihan makanan (nilai $p=0,004$), asupan zat gizi mikro zat besi (nilai $p=0,003$), vitamin C (nilai $p=0,004$), vitamin B1 (nilai $p=0,006$), dengan kebugaran jasmani. Tidak terdapat hubungan yang berarti antara asupan zat gizi mikro kalium (nilai $p=1,000$), dan kalsium (nilai $p=0,405$) dengan kebugaran jasmani.

Kesimpulan

Pemilihan makan dan asupan zat gizi mikro (zat besi, vitamin C, Vitamin B1) memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani. Asupan zat gizi mikro (kalium dan kalsium) dan konsumsi suplemen tidak memiliki hubungan dengan kebugaran jasmani.

Daftar Pustaka : 104 (2014-2024)

Kata kunci : Pemilihan makanan, zat gizi mikro, dan suplemen

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, June 2024
Dwinda Rahmadhani, No. BP. 2011222030**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN FOOD SELECTION, MICRONUTRIENT INTAKE,
AND SUPPLEMENTS WITH THE PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES IN THE WEST
SUMATRA PROVINCIAL PPLP.***

xii + 111 pages, 22 tables, 2 pictures, 13 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aims to analyze the relationship between food selection, micronutrient intake, and supplements with the level of physical fitness of athletes at PPLP West Sumatra Province.

Method

This study used a cross sectional research design. The sample in this study were 88 athletes spread across 12 sports at PPLP West Sumatra Province who were taken using propotionate random sampling technique. Research data were collected by interview and filling out questionnaires. Data were analyzed univariately and bivariately. Bivariate analysis in this study used the Chi-Square test, if it did not meet the test requirements it would be continued with the Fisher Exact test.

Hasil

The results showed that 54.5% of respondents had fit physical fitness, 54.5% of respondents had food choices that prioritized non-health factors, more than half of the respondents had insufficient micronutrient intake, namely iron (51.1%), vitamin C (73.9%), vitamin B1 (58%), potassium (96.6%), and calcium (93.2%), 62.5% of respondents did not take supplements. There was a significant relationship between food selection ($p=0.004$), micronutrient intake of iron ($p=0.003$), vitamin C ($p=0.004$), vitamin B1 ($p=0.006$), and physical fitness. There was no significant relationship between potassium ($p=0.000$), calcium ($p=0.405$) and physical fitness.

Kesimpulan

Food choices and micronutrient intake (iron, vitamin C, Vitamin B1) had a significant association with physical fitness. Micronutrient intake (potassium and calcium) and supplement consumption had no association with physical fitness.

Bibliography : 104 (2014-2024)

Keywords : Food selection, micronutrient intake, and supplements