



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN POLA KONSUMSI, ASUPAN ENERGI, DAN ASUPAN ZAT
GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI ATLET TAEKWONDO DOJANG
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

Oleh:

FITRIA

NIM. 2111222020

Pembimbing 1 : Resmiati, S.K.M., M.K.M.

Pembimbing 2 : Dr. Azrimaidaliza, S.K.M., M.K.M.

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2025

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2025

Fitria, No BP. 2111222020

HUBUNGAN POLA KONSUMSI, ASUPAN ENERGI, DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI ATLET TAEKWONDO DOJANG KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

xii + 89 halaman, 15 tabel, 2 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi, asupan energi, dan asupan zat gizi dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah 63 orang atlet taekwondo Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan wawancara dan pengisian kuesioner. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat pada penelitian ini menggunakan uji korelasi spearman.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 82,5% responden memiliki kebugaran jasmani yang bugar, 76,2% responden memiliki pola konsumsi yang baik, 81% responden memiliki asupan energi yang kurang, lebih dari setengah responden memiliki asupan zat gizi yang kurang, diantaranya yaitu karbohidrat (79,4%), protein (57,1%), vitamin C dan vitamin B1 (58,7%), serta lebih dari setengah responden memiliki asupan zat gizi yang baik yaitu lemak (52,4%) dan vitamin B12 (88,9%). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi (nilai $p=0,113$), asupan energi (nilai $p=0,378$), asupan zat gizi diantaranya yaitu karbohidrat (nilai $p=0,697$), protein (nilai $p=0,916$), lemak (nilai $p=0,378$), vitamin C (nilai $p=0,093$), dan vitamin B1 (nilai $p=0,157$) dengan kebugaran jasmani. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin B12 (nilai $p=0,001$) dengan kebugaran jasmani.

Kesimpulan

Pola konsumsi, asupan energi, dan asupan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin C, dan vitamin B1) tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kebugaran jasmani. Asupan vitamin B12 memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani.

Daftar Pustaka : 63 (2015-2025)

Kata kunci : Energi, Kebugaran Jasmani, Pola Konsumsi, Taekwondo, dan Zat Gizi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, July 2025
Fitria, No BP. 2111222020**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION PATTERNS, ENERGY
INTAKE, AND NUTRIENT INTAKE WITH THE PHYSICAL FITNESS OF
TAEKWONDO ATHLETES DOJANG KABUPATEN LIMA PULUH KOTA***

xii + 89 pages, 15 tables, 2 pictures, 9 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aims to analyze the relationship between consumption patterns, energy intake, and nutrient intake with the physical fitness of taekwondo athletes Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota.

Method

This study used a cross sectional research design. The sample in this study were 63 taekwondo athletes Dojang Kabupaten Lima Puluh Kota who were taken using simple 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 Spearman Correlation test.

Results

The results showed that 82.5% of respondents had fit physical fitness, 76.2% of respondents had good consumption patterns, 81% of respondents had insufficient energy intake, more than half of respondents had insufficient nutrient intake, including carbohydrates (79.4%), protein (57.1%), vitamin C and vitamin B1 (58.7%), and more than half of respondents had good nutrient intake, namely fat (52.4%) and vitamin B12 (88.9%). There was no significant relationship between consumption patterns (p-value=0.113), energy intake (p-value=0.378), nutrient intake, including carbohydrates (p-value = 0.697), protein (p-value = 0.916), fat (p-value = 0.378), vitamin C (p-value = 0.093), and vitamin B1 (p-value = 0.157) with physical fitness. There is a significant relationship between vitamin B12 intake (p-value = 0.001) and physical fitness.

Conclusion

Consumption patterns, energy intake, and nutrient intake (carbohydrates, protein, fat, vitamin C, and vitamin B1) have no significant relationship with physical fitness. Vitamin B12 intake has a significant relationship with physical fitness.

Bibliography : 63 (2015-2025)

Keywords : Energy, Physical Fitness, Consumption Patterns, Taekwondo, and Nutrients