

SKRIPSI
HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS
GIZI TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS
DI CLUB SUKMA KLUNGKUNG BALI



Oleh :
KADEK SURYANI MILLENIA
NIM. P07131217027

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS
GIZI TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS
DI CLUB SUKMA KLUNGKUNG BALI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**KADEK SURYANI MILLENIA
NIM. P07131217027**

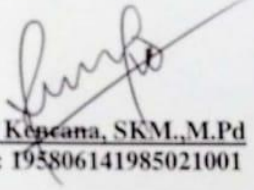
**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS
GIZI TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS
DI CLUB SUKMA KLUNGKUNG BALI

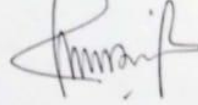
TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



I Ketut Kencana, SKM.,M.Pd
NIP : 195806141985021001

Pembimbing Pendamping,



Dr. Ni Nengah Ariati, SST.,M.Erg
NIP :197311182001122001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,



Dr. Ni Komang Wiardani,SST.,M.Kes
NIP.196703161990032002




PENELITIAN DENGAN JUDUL:

**HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS
GIZI TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS
DI CLUB SUKMA KLUNGKUNG BALI**

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI


**PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 22 MARET 2021**

TIM PENGUJI :

1. I Wayan Ambartana, SKM.,M.Fis (Ketua) 
2. A.A. Gde Raka Kayanaya, SST.,M.Kes (Anggota) 
3. I Ketut Kencana, SKM.,M.Pd (Anggota) 

Mengetahui:

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, 



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes
NIP.196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Kadek Suryani Millenia
NIM : P07131217027
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021
Alamat : Dusun Tengah, Desa Tegak, Klungkung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Maret 2021

Yang membuat pernyataan



Kadek Suryani Millenia

NIM. P07131217027

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS DI CLUB SUKMA KLUNGKUNG BALI

ABSTRAK

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain simatotipe, usia, jenis kelamin, kelelahan, frekuensi latihan, durasi latihan dan status gizi. Konsumsi zat gizi yang cukup terutama zat gizi makro akan mempengaruhi dalam latihan maupun pada saat pertandingan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi zat gizi makro dan status gizi terhadap kelincahan atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali. Jenis penelitian adalah *observasional* menggunakan rancangan *cross sectional* dengan jumlah sampel adalah 24 orang. Pengumpulan data menggunakan *recall* 2 x 24 jam, form kelincahan, identitas sampel, kuisioner frekuensi latihan. Analisis data menggunakan *Korelasi Rank Spearman* pada tingkat kepercayaan 5% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 11 orang (45,8%) memiliki kelincahan baik, sebanyak 17 orang (70,8%) konsumsi protein atlet dalam kategori baik, sebanyak 17 orang (70,8%) konsumsi lemak atlet dalam kategori baik, sebanyak 16 orang (66,6%) konsumsi karbohidrat atlet dalam kategori baik dan sebanyak 18 orang (75,0%) memiliki status gizi baik. Dari hasil analisis statistik *Korelasi Rank Spearman* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) dengan kelincahan ($p > 0,05$), ada hubungan antara konsumsi protein dan lemak dengan status gizi ($p < 0,05$), tidak terdapat hubungan antara konsumsi karbohidrat dengan status gizi ($p > 0,05$), dan tidak ada hubungan antara status gizi dengan kelincahan atlet ($p > 0,05$). Disarankan untuk atlet lebih memperhatikan pola konsumsi dengan menu seimbang agar sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan dan untuk memenuhi zat gizi di dalam tubuh sehingga dapat menjaga berat badan secara ideal.

Kata kunci : konsumsi zat gizi makro, status gizi, kelincahan

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION CONSUMPTION OF MACRO AND NUTRITION STATUS TOWARDS BADMINTON ATHLETES AT SUKMA CLUB KLUNGKUNG BALI

ABSTRACT

Agility is a physical component that is widely used in sports. A person's agility is influenced by many factors, including symatotype, age, gender, fatigue, exercise frequency, exercise duration and nutritional status. Adequate consumption of nutrients, especially macro nutrients, will affect both during training and during competitions. The purpose of this study was to determine the relationship between macro nutrient consumption and nutritional status on the agility of badminton athletes at Club Sukma Klungkung Bali. This type of research is observational using a cross sectional design with a total sample of 24 people. Data collection using 2 x 24 hour recall, agility form, sample identity, exercise frequency questionnaire. Data analysis used Spearman Rank Correlation at a 5% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results showed that as many as 11 people (45.8%) had good agility, 17 people (70.8%) consumed protein athletes in the good category, 17 people (70.8%) consumed fat athletes in the good category, as many as 16 people (66.6%) consumed carbohydrate athletes in the good category and as many as 18 people (75.0%) had good nutritional status. From the results of the Spearman Rank Correlation statistical analysis showed that there was no relationship between consumption of macro nutrients (protein, fat, and carbohydrates) and agility ($p > 0.05$), there was a relationship between consumption of protein and fat and nutritional status ($p < 0.05$).), there is no relationship between carbohydrate consumption and nutritional status ($p > 0.05$), and there is no relationship between nutritional status and athletic agility ($p > 0.05$). It is recommended for athletes to pay more attention to consumption patterns with a balanced menu to suit the physical activity undertaken and to meet the nutrients in the body so that they can maintain an ideal body weight.

Keywords : macro nutrient consumption, nutritional status, agility

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI TERHADAP KELINCAHAN ATLET BULUTANGKIS DI CLUB SUKMA KLUNGKUNG BALI

Oleh : Kadek Suryani Millenia (P07131217027)

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Orang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor antara lain simatotipe, usia, jenis kelamin, kelelahan, frekuensi latihan, durasi latihan dan status gizi. Untuk mendapatkan status gizi yang optimal maka atlet disarankan untuk mengonsumsi zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) yang berperan dalam pembentukan energi, apabila seseorang kekurangan konsumsi zat gizi makro khususnya atlet maka akan menimbulkan masalah yang berkaitan dengan status gizi. Club Sukma Klungkung Bali (SKB) ini sudah berdiri sejak tahun 2008 yang rentang umur atlet berkisar 10-16 tahun. Setelah dilakukannya wawancara terhadap beberapa atlet di club ini, ternyata asupan makan yang bergizi dan berimbang belum terlalu diperhatikan. Hal ini berpengaruh pada atlet yang memiliki berat badan berlebih hingga obesitas. Dari hasil pengukuran IMT yang dikategorikan menggunakan *Z-Score* terhadap 24 sampel atlet terdapat 8,30% (2 orang) yang mengalami *over weight* dan sebanyak 16,70% (4 orang) yang mengalami obesitas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi zat gizi makro dan status gizi terhadap kelincahan atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali. Jenis penelitian ini merupakan *observasional* dengan rancangan *Cross Sectional* yang dilakukan pada 24 sampel atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali dengan kriteria umur 10 sampai 16 tahun. Pengumpulan data menggunakan *recall* 2 x 24 jam, form kelincahan, identitas sampel, kuisioner

frekuensi dan durasi latihan. Data akan diolah dengan analisis *Korelasi Rank Spearman*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui dari 24 sampel didapatkan hasil kelincahan atlet sebagian besar masuk kedalam kategori baik dengan prentase 48,8%, kategori baik sekali sebanyak 12,5% kategori sedang sebanyak 16,7% dan kategori kurang sebanyak 25,0%. Konsumsi protein atlet masuk dalam kategori baik sebanyak 70,8% yaitu 17 orang, kategori lebih sebanyak 20,8% yaitu 5 orang dan kategori defisit ringan sebanyak 8,4% yaitu 2 orang. Konsumsi lemak atlet masuk dalam kategori baik sebanyak 70,8% yaitu 17 orang, kategori lebih sebanyak 20,8% yaitu 5 orang, kategori defisit ringan sebanyak 4,2% yaitu 1 orang dan kategori defisit sedang sebanyak 4,2% yaitu 1 orang. Konsumsi karbohidrat atlet masuk dalam kategori baik sebanyak 66,6% yaitu 16 orang, kategori lebih sebanyak 16,7% yaitu 4 orang dan kategori defisit ringan sebanyak 16,7% yaitu 4 orang. Status gizi yang dimiliki sampel masuk dalam kategori gizi baik sebanyak 75,0% yaitu 18 orang, kategori gizi lebih sebanyak 8,3% yaitu 2 orang dan kategori obesitas sebanyak 16,7% yaitu 4 orang.

Setelah dilakukannya penelitian dapat disimpulkan konsumsi zat gizi makro yaitu protein, lemak dan karbohidrat pada atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali sebagian besar dalam kategori baik. Status gizi pada atlet bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali, sebagian besar memiliki status gizi yang baik. Kelincahan atlet laki-laki dan perempuan di Club Sukma Klungkung Bali sebagian besar memiliki kelincahan yang baik. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Korelasi Rank Spearman*, tidak terdapat hubungan bermakna antara hubungan konsumsi zat gizi makro dengan kelincahan atlet bulutangkis. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Korelasi Rank Spearman*, terdapat hubungan bermakna antara protein dan lemak dengan status gizi atlet bulutangkis, sedangkan tidak terdapat hubungan antara karbohidrat dengan status gizi atlet bulutangkis. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Korelasi Rank Spearman*, tidak terdapat hubungan bermakna antara status gizi atlet dengan kelincahan atlet bulutangkis. Disarankan untuk atlet lebih memperhatikan pola konsumsi dengan menu seimbang agar sesuai dengan aktivitas fisik yang dilakukan dan untuk memenuhi zat gizi di dalam tubuh sehingga dapat menjaga berat badan secara

ideal serta atlet dianjurkan untuk mengikuti latihan secara rutin dan teratur 3-5 kali dalam seminggu, sehingga diharapkan atlet dapat meningkat kelincahannya.

Datar bacaan : 40 (tahun 2003-2021)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro dan Status Gizi terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis di Club Sukma Klungkung Bali” dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Penyusunan skripsi ini, tentunya tidak lepas dari bantuan beberapa sumber yang turut andil dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang disebutkan di bawah ini :

1. Bapak I Ketut Kencana, SKM.,M.Pd, sebagai pembimbing utama sekaligus penguji yang telah banyak memberikan saran, masukan, dan petunjuk, serta telah sabar dalam memberi bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST.,M.Erg, sebagai pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan saran dan masukan serta perbaikan teknis dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak I Wayan Ambartana, SKM.,M.Fis dan Bapak A.A. Gde Raka Kayanaya, SST.,M.Kes selaku Penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk skripsi ini.
4. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan ijin dan kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan ijin dan kelancaran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepala prodi D4, Para Dosen, dan Staff Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang telah banyak membantu dalam kelancaran skripsi ini.
7. Orang tua, teman-teman dan pihak lainnya yang turut memberikan dukungan dan motivasi dalam pembuatan skripsi ini

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapa pun yang membacanya. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN PENELITI	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Atlet Bulutangkis dan Cara Mengukur Kelincahannya	7
B. Status Gizi dan Cara Pengukurannya	12
C. KonsumsiZat Gizi Makro dan Cara Penilaiannya	17
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	29
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	30
C. Hipotesis	32
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	34
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	37
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	42
B. Pembahasan	54
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi.....	15
2. Definisi Oprasional Variabel.....	30
3. Klasifikasi Kelincahan Tes <i>Shuttle Run</i>	38
4. Kategori Kecukupan Zat Gizi Makro.....	40
5. Interpretasi Koefisien Korelasi.....	41
6. Hubungan Konsumsi Protein Dengan Kelincahan Atlet	49
7. Hubungan Konsumsi Lemak Dengan Kelincahan Atlet	49
8. Hubungan Konsumsi Karbohidrat Dengan Kelincahan Atlet.....	50
9. Hubungan Konsumsi Protein Dengan Status Gizi Atlet	51
10. Hubungan Konsumsi Lemak Dengan Status Gizi Atlet	52
11. Hubungan Konsumsi Karbohidrat Dengan Status Gizi Atlet	53
12. Hubungan Status Gizi Dengan Kelincahan Atlet.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	29
2. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin Atlet	43
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur Atlet.....	44
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Kelincahan Atlet.....	45
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi Atlet	46
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Protein Atlet	47
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Lemak Atlet	47
8. Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Karbohidrat Atlet.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Provinsi.....	68
2. Surat Ijin Kabupaten.....	69
3. Ethical Clearance	70
4. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	72
5. Identitas Atlet	76
6. Form Tes <i>Shuttle Run</i> Atlet.....	77
7. Form Konsumsi Atlet	78
8. Form Status Gizi Atlet	79
9. Kuesioner Frekuensi dan Durasi Olahraga Atlet.....	80
10. Perhitungan Kebutuhan Gizi Atlet	81
11. Dokumentasi	85