

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jurnal yang di Kaji

STATUS GIZI, ASUPAN ZAT GIZI MAKRO SERTA SERAT, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN ANAK SEKOLAH DASAR KELAS V USIA (10-12 TAHUN) DI SDN TALAGA 2 CIKUPA TANGERANG

Tuty Alawiyah¹, Wiyono Sugeng², Kuswari Mury³

¹ Majoring Nutrition, Faculty Of Health Esa Unggul University West Jakarta

² Majoring Nutrition, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta 2

³ Departement of Nutrition, Faculty of Health Sciences, Esa
Unggul University Jln. Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, Jakarta
11510 sugeng_gizi@yahoo.com

Abstrak

Latar Belakang : Kebugaran jasmani seseorang berhubungan dengan kesehatannya. Salah satu masalah yang dihadapi kelompok anak usia sekolah adalah rendahnya tingkat kesehatan dan keadaan gizi. Masalah gizi yang berkembang di masyarakat sangat erat hubungannya dengan perilaku dan gaya hidup pada masa kanak-kanak dan remaja. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya asupan zat gizi, aktivitas fisik dan komposisi tubuh. Komposisi tubuh tersebut dipengaruhi oleh besarnya status gizi seseorang. Tujuan: Mengetahui hubungan status gizi, asupan zat gizi makro serta serat, dan aktivitas fisik dengan kebugaran anak sekolah dasar kelas V usia (10-12 tahun) di SDN Talaga 2 Cikupa Tangerang. Metode: Responden dalam penelitian ini berjumlah 50 orang berusia 10-12 tahun. Variabel yang diuji yaitu umur, jenis kelamin, status gizi, asupan zat gizi makro serta serat, aktivitas fisik, dan kebugaran. Pengolahan data yang dilakukan dengan uji korelasi pearson dan uji t-test independent. Hasil: Hasil penelitian uji korelasi menunjukkan bahwa variable yang berhubungan dengan tingkat kebugaran adalah jenis kelamin, asupan energi, dan asupan lemak ($p < 0,05$). variabel lainnya seperti umur, status gizi, asupan protein, asupan KH, asupan serat, dan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan tingkat kebugaran anak sekolah dasar kelas V usia 10-12 tahun di SDN Talaga 2 Cikupa Tangerang ($p > 0,05$). Kesimpulan: Variabel yang berhubungan dengan kebugaran adalah jenis kelamin, asupan energi, dan asupan lemak.

Kata Kunci : status gizi, asupan zat gizi, aktivitas fisik

Lampiran 2
Jurnal yang di Kaji

Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani

Rhosidatus Salamah^{1*}, Apoina Kartini¹, M. Zen Rahfiludin¹

¹ Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro

*Email: rhosidatus.salamah@gmail.com

Info Artikel : Diterima 21 Januari 2019 ; Disetujui 2 Maret 2019 ; Publikasi 29 April 2019

Abstrak

Latar belakang: Kebugaran jasmani merupakan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas fisik dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani akan menunjang kemampuan atlet namun diperlukan asupan yang memiliki kandungan zat gizi yang cukup dan seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan persentase lemak tubuh dengan kebugaran jasmani pada atlet taekwondo.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *explanatory research* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh atlet taekwondo anggota Klub HTC Central Semarang (laki-laki dan perempuan) sebanyak 50 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, subjek sejumlah 42 orang. Bivariat dianalisis dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dan *Rank Spearman*. Multivariat dianalisis menggunakan uji regresi linier dengan variabel *dummy*.

Hasil: Tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi energi ($p = 0,528$, $r = -0,100$) dan tingkat konsumsi lemak ($p = 0,741$ $r = 0,052$) dengan persentase lemak tubuh pada atlet taekwondo. Ada hubungan antara tingkat konsumsi energi ($p = 0,035$ $r = -0,326$) dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo. Tidak ada hubungan tingkat konsumsi lemak ($p=0,188$ $r=-0,207$). Ada hubungan antara aktivitas fisik ($p=0,000$ $r=0,822$) dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo. Ada hubungan antara persentase lemak tubuh ($p = 0,005$ $r = -0,422$) dengan kebugaran fisik pada atlet taekwondo. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan variabel yang paling berhubungan dengan kebugaran jasmani atlet taekwondo.

Simpulan: Penelitian ini merekomendasikan agar atlet dapat meningkatkan asupan energi guna mencukupi kebutuhan atlet, serta kebugaran

Kata kunci: Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Persentase Lemak Tubuh, Kebugaran Jasmani, Atlet Taekwondo

Lampiran 3
Jurnal yang di Kaji

Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume 2. Edisi 2. Desember 2012.
ISSN: 2088-6802

Artikel Penelitian

<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>

Hubungan Asupan Energi, Protein dan Suplemen dengan Tingkat Kebugaran

Sugiarto*

Diterima: Oktober 2012. Disetujui: November 2012. Dipublikasikan: Desember 2012

© Universitas Negeri Semarang 2012

Abstrak Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan asupan energi, protein dan suplemen dengan tingkat kebugaran peserta *fitness* di Virenka Gym Bantul- Yogyakarta. Jenis penelitian observasional dengan rancangan penelitian adalah *cross-sectional*. Subyek penelitian adalah peserta *fitness* berjenis kelamin laki- laki, mengkonsumsi suplemen, melakukan *fitness* yang berjumlah 50 orang. Lokasi penelitian di Virenka Gym Bantul-Yogyakarta. Data yang dikumpulkan meliputi asupan energi, protein, asupan suplemen dan tingkat kebugaran. Data dianalisis menggunakan *t-test* dan *Mann Whitney test*. Hasil penelitian: 1) Rerata asupan energi responden yang termasuk dalam kategori bugar adalah $2274,1 \pm 303,1$ kkal, dan asupan energi responden yang termasuk dalam kategori tidak bugar $1567,7 \pm 165,4$ kkal. 2) Responden yang termasuk dalam kategori bugar asupan protein adalah $79,5 \pm 19,2$ g dan pada responden dalam kategori kurang bugar $58,5 \pm 12,8$ g. 3) Asupan suplemen pada kelompok bugar sebesar 2,6 (1,3 – 6,8) dan pada kelompok kurang bugar 3,5 (1,2 - 5,6). Kesimpulan: Ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan tingkat kebugaran peserta *fitness* di Virenka Gym Bantul Yogyakarta, ada hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan tingkat kebugaran peserta *fitness* di Virenka Gym Bantul Yogyakarta, dan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan suplemen dengan tingkat kebugaran peserta *fitness* di Virenka Gym Bantul Yogyakarta.

Kata Kunci: asupan energi; asupan protein; suplemen; kebugaran; fitness

Lampiran 4
Jurnal yang di Kaji

**HUBUNGAN ASUPAN AIR, STATUS HIDRASI, DAN KEBUGARAN
REMAJA DI PENGUNGSIAN PETOBO KOTA PALU**

***THE CORRELATION BETWEEN WATER INTAKE, HYDRATION STATUS,
AND ADOLESCENT FITNESS IN PETOBO REFUGEE, PALU CITY***

**Hardianti^{1*}, Sabaria Manti Battung¹, Burhanuddin Bahar¹, Nurhaedar
Jafar¹, Marini Amalia Mansur¹**

*****(Email/Hp: hardianti.ding@gmail.com/ 082291065794)

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Hasanuddin, Makassar

ABSTRAK

Pendahuluan : Bencana alam yang dialami oleh masyarakat kota Palu mengakibatkan masyarakat dipindahkan ke pengungsian. Perpindahan tersebut menjadikan masyarakat tinggal di tempat yang memiliki segala keterbatasan baik dari segi sandang, pangan, papan, dan keterbatasan air bersih. kebugaran jasmani pada remaja tergolong rendah dan seringkali terlupakan . Sehingga dari kondisi tersebut, masalah penelitian ini adalah hubungan Asupan Air, Status Hidrasi dan kebugaran Remaja di pengungsian Petobo, Kota Palu, Sulawesi Tengah. **Tujuan:** Untuk mengetahui adanya hubungan antara asupan air, status hidrasi, dan tingkat kebugaran remaja di pengungsian Petobo, Kota Palu. **Bahan dan Metode:** Penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah remaja di pengungsian petobo Kota Palu Sulawesi tengah sebanyak 59 orang, dengan metode *Total Sampling*. Status Kebugaran diambil melalui *Tes Balke*, Asupan Air dikumpulkan berdasarkan hasil *recall*, dan data status hidrasi dianalisis menggunakan metode Analisis warna urin. **Hasil:** Hasil penelitian ini didapatkan remaja di pengungsian petobo yang memiliki status kebugaran kurang sekali sebanyak 47%, sedangkan kurang sebesar 41% dan cukup sebesar 12%, asupan air remaja dengan kategori kurang sebesar 69%, cukup sebesar 17%, dan lebih sebesar 14%. status Hidrasi remaja dengan kategori dehidrasi berat 39%, dehidrasi 27%, dan terhidrasi dengan baik 34%. Dalam penelitian ini, didapatkan hasil berdasarkan uji *Chi-square* bahwa ada hubungan antara asupan air dan tingkat kebugaran dengan nilai $p < 0,001 < 0,05$, dan ada hubungan antarastatus hidrasi dan tingkat kebugaran dengan nilai $p < 0,025 < 0,05$. **Kesimpulan:** Ada hubungan antara Asupan air, status hidrasi dengan tingkat kebugaran remaja di pengungsian petobo.

Kata kunci: kebugaran, status hidrasi, asupan air, remaja pengungsian

Lampiran 5
Jurnal yang di Kaji

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN KARBOHIDRAT LEMAK DAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN 01 GAYAMDOMPO KARAGANYAR

Febri Galuh Kusumaningtyas * Pembimbing: Siti Zulaekah * Isnaini Herawati **

**Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*

***Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah*

Surakarta

Febrikusuma92@gmail.com

Abstract

The number of children who are often exposed to various diseases, such as respiratory diseases, gastrointestinal, disease or lack of movement and immune deficiencies problems related to low levels of physical fitness of childre. Adequacy of energy, protein, fats and carbohydrates would affect the immune system and development of the child, so the ability to carry out everyday tasks that require the presence of physical fitness can be done well. Premilinary results of the survey at SD N 01 Gayamdompo Karanganyar found that children with poor physical fitness level of 19,2%.

Determine the correlation between carbohydrate intake of fat and body mass index at the level of physical fitness of primary school children in SD N 01 Gayamdompo Karanganyar

This study is an observational study with cross sectional approach. The population in this study were all Class III, IV, V of 123 children and sample in this study were 46 children selected by stratified random sampling method. Test data normality using the Kolmogorov-Smirnov Test and test correlation using Spearman Rank correlation test.

The results showed that the intake of carbohydrates subjects deficit of 50%, fat intake of 72% of normal subjects, 59% of BMI subject to normal nutritional status and physical fitness measurement subject is 59%. The test results correlation carbohydrate intake with physical fitness is $p = 0.035$, fat intake with physical fitness is $p = 0.965$, and the relationship with physical fitness BMI was. There is signifikan correlation between carbohydrate intake with physical fitness level of children, but no signifikan correlation found between fat intake and body mass index in children's level of physical fitness

KEYWORDS: Carbohydrates. Fat. Body Mass Index and Physical Fitness

REFERENCES: 1989 - 2013

Lampiran 6
Jurnal yang di Kaji

***THE CORELATION BETWEEN OF ENERGY AND NUTRIENTS MACRO
WITH PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES IN IN CENTER FOR
EDUCATION AND TRAINING OF SPORTS FOR STUDENTS (PPLOP) AS
CENTRAL JAVA***

*Aulia Demalla Adisoejatmien, Galeh Septiar Pontang, Purbowati
Nutrition Study Program Faculty of Health Ngudi Waluyo University
auliademalla8@gmail.com*

ABSTRACT

Background: *physical fitness is the ability to perform physical activity without causing a significant fatigue. For athletes, the availability of nutrient intake is very important in supporting the physical endurance so as not to get tired quickly. Objective: The purpose of this study was to determine the relationship between energy intake and macro nutrients with physical fitness at the athlete.*

Method: *This research used descriptive correlation method and research approach used cross sectional with 46 samples of athletes. Nutritional intake was measured by semiquantitative FFQ consumption survey method, while physical fitness was tested Indonesian Physical Freshness Test (TKJI). Bivariate analysis using pearson product moment and spearman method.*

Results: *Average energy intake of athletes 89.76%, carbohydrate intake 85.89%, 94.72% protein intake, and fat intake 91.72%. While the average physical fitness test is a score of*

19.41. Bivariate analysis showed that there was correlation between energy intake and fat intake with physical fitness with $p = 0,009$ and $p = 0,008$ respectively and there was no correlation between carbohydrate intake and protein intake with physical fitness with each value $p = 0,119$ and $p = 0.295$.

Conclusion: *There is a relationship of energy intake and fat intake with physical fitness and no relationship between carbohydrate intake and protein intake with physical fitness.*

Keywords: *Energy intake, macro nutrients, physical fitness, Teenage athletes*

Lampiran 7
Jurnal yang di Kaji

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI SISWA**

Eva Erliana, Setiyo Hartoto
Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya evaerliana@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor dari luar yang mempengaruhi kondisi kebugaran jasmani seseorang. Namun sekarang ini banyak sekali yang tidak tau bahwa kebugaraan jasmani sangat penting. Untuk menjaga supaya kebugaran jasmani tetap terjaga, minimal lakukanlah aktivitas fisik kurang lebih 3-5 hari dalam seminggu dengan durasi waktu 20-60 menit. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Purwoasri dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Stratified Random Sampling*. Penelitian ini termasuk penelitian populasi dengan jenis penelitian non-eksperimen. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 266 siswa dalam satu tingkatan kelas yaitu kelas X, yang terdiri dari 4 Kelas MIA dan 4 Kelas IIS. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan dua cara, yaitu : angket PAQ-A untuk mengetahui aktivitas fisik siswa dan untuk mengetahui tingkat kebugaraan jasmani menggunakan tes MFT. Tujuan dari penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi korelasi *Product Moment* antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa sebesar $0,000 < 0,05$ dimana H_0 diterima. Dari hasil tersebut maka diketahui bahwa antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 1 Purwosri dikatakan memiliki hubungan. Untuk nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini sebesar 0,374 dimana nilai koefisien menunjukkan nilai yang positif, sedangkan besar hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa sebesar 14%. Nilai 14% ini diperoleh dari hasil koefisien korelasi kuadrat dikalikan 100%.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani

Lampiran 8
Jurnal yang di Kaji

***NUTRITIONAL STATUS, NUTRIENT INTAKES AND PHYSICAL
ACTIVITY IN RELATION TO PHYSICAL FITNESS***

Mustakim*, Kusdinar Ahmad

Faculty of Medicine and Health, University of Muhammadiyah Jakarta Jalan K.H.
Ahmad Dahlan Cirendeu Ciputat, +6221-74701362
E-mail: mustakim.sp76@gmail.com

Abstract

The study focused on the physical fitness of Senior High School's students at Sragen, Central Java in 2010. The purpose of this study was to determine the relations between nutritional status, nutrient intakes, and physical activity to physical fitness measured by fitness test using Indonesia's Physical Fitness Test for aged 16-19 years minus pull-up test. This study was a cross-sectional design. The data was collected from 198 Senior High School's students at Sragen; Central Java aged 16-19 years. The result showed that 63.6 percentage of respondent belonged to the weak condition. Sports activity and sex were significantly related to physical fitness. The researcher suggests that students should keep their sports activity goes on in the regular and active condition especially for female students.

Keywords: *physical activity, nutritional status, nutrient intake, fitness*

Lampiran 9
Jurnal yang di Kaji

Research Article

Relationship between Physical Activity and Physical Fitness in Preschool Children: A Cross-Sectional Study

Hui Fang, Minghui Quan, Tang Zhou, Shunli Sun, Jiayi Zhang,
Hanbin Zhang, Zhenbo Cao, Guanggao Zhao, Ru Wang, and Peijie Chen

Correspondence should be addressed to Ru Wang; wangru0612@163.com and
Peijie Chen; chenpeijie@sus.edu.cn

Received 7 September 2017; Accepted 29 October 2017; Published 21 November
2017

Copyright © 2017 Hui Fang et al. This is an open access article distributed under the
Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use,
distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is
properly cited.

Purpose. To evaluate the relationships between objectively measured physical activity and physical fitness among preschool children. *Methods.* A total of 346 participants (201 boys and 145 girls) aged 3.5–5.5 years ($M = 4.5$ yr, $SD = 0.47$) from Shanghai, China, completed physical fitness assessments, including triceps skinfold thickness (TSFT), grip strength, tennis throwing, sit and reach test, standing long jump, balance beam, 10mSRT, and 20mSRT. Physical activity was objectively measured by ActiGraphGT3X+ accelerometer. Multiple linear regression models were used to explore the cross-sectional associations between PA and physical fitness after adjusting for age, gender, BMI, and valid wearing time. *Results.* Positive associations were observed between stand long jump ($p < .01$), tennis throwing ($p < .01$), laps in 20mSRT ($p < .01$), and MVPA. However, TSFT ($p < .05$), time in 10mSRT ($p < .01$), and balance beam ($p < .05$) were negatively associated with MVPA. Furthermore, positive associations were found between stand long jump ($p < .01$), tennis throwing ($p < .01$), and MVPA only in boys. Negative associations were found between time on balance beam ($p < .01$) and MVPA only in girls. *Conclusions.* MVPA appears to be an effective and reliable predictor of preschoolers' physical fitness. Boys' body composition, muscular strength, explosive strength, agility, aerobic fitness, girls' agility, aerobic fitness, and balance could improve as MVPA increases.

Lampiran 10
Jurnal yang di Kaji

**Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan
Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo**

*Relationship between Macronutrient Intake, Nutritional Status and Physical
Fitness among College Students in Student's Taekwondo Club*

Intan Galih Cornia*¹, Merryana Adriani¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Taekwondo merupakan aktivitas fisik atau gerakan anggota tubuh yang dilakukan secara berulang dan organ yang paling aktif yaitu otot. Permasalahan yang sering terjadi pada olahragawan yaitu suka konsumsi makanan yang tidak teratur sehingga asupan gizinya kurang tercukupi. Asupan gizi yang baik diperoleh dari asupan gizi yang cukup sehingga kebugaran jasmaninya baik.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro dan status gizi dengan kebugaran jasmani mahasiswa UKM taekwondo.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan jumlah sampel 52 orang, diambil secara acak sederhana menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data meliputi status gizi dengan cara penimbangan berat dan pengukuran tinggi badan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT), *food recall* 2x24 untuk mengetahui asupan makannya dan tes balke untuk kebugaran jasmani. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan kolerasi pearson.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara status gizi ($p=0,014$) dengan kebugaran jasmani sedangkan asupan energi, protein, karbohidrat dan lemak ($P=0,05$) tidak terdapat hubungan dengan kebugaran jasmani.

Kesimpulan: Status gizi berhubungan dengan kebugaran jasmani. Responden yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki kebugaran jasmani yang baik. Perlu dilakukan penambahan informasi terkait zat gizi agar tercipta status gizi yang baik.

Kata Kunci: asupan makan, status gizi, kebugaran jasmani, taekwondo.

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luh Putu Novi Berlina Sari
NIM : P07131217015
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021
Alamat : Jl. Tukad Banyusari Gg.IV No.5, Panjer, Denpasar Selatan
Nomor HP/Email : 081237244919 / noviberlina14@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul:

Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Fisik pada Atlet

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 30 Agustus 2021

Yang menyatakan,



Luh Putu Novi Berlina Sari

NIM. P07131217015