

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP, STATUS GIZI DENGAN  
KEBUGARAN FISIK ATLET REMAJA**



**Oleh :**

**MADE DWI KARISMA PUTRI**  
**NIM. P07131217018**

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

**KAJIAN PUSTAKA**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP, STATUS GIZI DENGAN  
KEBUGARAN FISIK ATLET REMAJA**

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

**Oleh :**

**MADE DWI KARISMA PUTRI  
NIM. P07131217018**

**KEMENTRIAN KESEHATAN R I  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
DENPASAR  
2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP, STATUS GIZI DENGAN  
KEBUGARAN FISIK ATLET REMAJA**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama,



Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr  
NIP. 196505021989032001

Pembimbing Pendamping,



I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis  
NIP. 196708141991031002

**Mengetahui**

**Ketua Jurusan Gizi**

**Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**



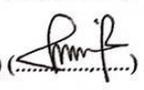
Dr. Ni Komang Wiardani, SST, M.Kes  
NIP. 196703161990032002

**KAJIAN PUSTAKA DENGAN JUDUL :  
HUBUNGAN GAYA HIDUP, STATUS GIZI DENGAN  
KEBUGARAN FISIK ATLET REMAJA**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : Kamis  
TANGGAL : 25 Maret 2021**

**TIM PENGUJI**

1. Dr. I Wayan Juniarsana, SST, M.Fis (Ketua) 
2. Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M.Erg (Anggota) 
3. Ni Made Dewantari, SKM, M.For (Anggota) 

**Mengetahui  
Ketua Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar,** 

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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Made Dwi Karisma Putri  
NIM : P07131217018  
Program Studi : Gizi dan Dietetikan Program Sarjana Terapan  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2021  
Alamat : Jl. Pidada v no 21

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi dengan Kebugaran Fisik Atlet Remaja adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terdapat bahwa skripsi ini bukan karya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri 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

Pembuat Pernyataan



Made Dwi Karisma Putri

NIM. P07131217018

# HUBUNGAN GAYA HIDUP, STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN FISIK ATLET REMAJA

## ABSTRAK

Gaya hidup merujuk pada bagaimana cara seseorang hidup termasuk pilihan tempat tinggal dan pola perilaku individu, gaya hidup yang bersifat negatif seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, dan tidak beraktifitas dapat memicu timbulnya berbagai penyakit serta derajat kebugaran fisik yang buruk. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh konsumsi makanan, status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup, status gizi dengan kebugaran fisik atlet. Skripsi ini merupakan penulisan ilmiah dengan menggunakan pendekatan studi kepustakaan. Subjek penelitian dalam kajian pustaka (literature review) yaitu atlet. Jumlah Pustaka yang dikaji yaitu sebanyak 10 jurnal. Penelusuran pustaka dilakukan melalui database (Google Scholar). Hasil 10 jurnal yang di review dapat disimpulkan bahwa gaya hidup atlet 62,8%-85,7% atlet tidak merokok, kebiasaan mengkonsumsi alkohol atlet 64,3%-100% atlet tidak mengkonsumsi alkohol dan pola makan gizi seimbang 30-73,1% atlet seimbang, 26,9-70% atlet tidak seimbang. Status gizi atlet 5%-6,9% atlet kurus, 44,1%-100% atlet normal dan 10%-48% atlet gemuk. Kebugaran fisik atlet 2,8%-30% atlet kurang, 9,7%-100% atlet cukup dan 6%-87,5% atlet baik. Rata-rata sebagian besar dikatakan tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kebugaran fisik atlet, sedangkan pada status gizi dengan kebugaran fisik dinyatakan ada hubungan.

**Kata kunci :** Gaya hidup, status gizi, kebugaran fisik atlet

## **RELATIONSHIP OF LIFESTYLE, NUTRITIONAL STATUS AND PHYSICAL FITNESS OF TEENEGAR ATHLETES**

### **ABSTRACT**

Lifestyle refers to how the way a person lives including choice of residence and patterns of individual behavior, negative lifestyle such as smoking, consuming alcohol, and inactivity can trigger the onset of various diseases as well as the deraja of poor physical fitness. Some people nutritional status is influenced by the consumption of food, good nutritional status is needed to maintain a degree of fitness and health, as well as support the development of sportsmen's achievements. The purpose of writing this thesis is to know the relationship of lifestyle, nutritional status with the physical fitness of athletes. This thesis is a scientific writing using the approach of literature studies. Research subjects in literature review are athletes. The number of libraries studied is as many as 10 journals. Library searches are performed through a database (Google Scholar). The results of 10 journals in riview can be concluded that the lifestyle of athletes 62.8%-85.7% athletes do not smoke, the habit of consuming alcohol athletes 64.3%-100% athletes do not consume alcohol and balanced nutritional diet 30-73.1% athletes balanced, 26.9-70% athletes are unbalanced. Nutritional status of athletes 5%-6.9% thin athletes, 44.1%-100% normal athletes and 10%-48% obese athletes. Physical fitness of athletes 2.8%-30% athletes less, 9.7%-100% athletes enough and 6%-87.5% good athletes. The average is mostly said to have no relationship between lifestyle and physical fitness of athletes, while on nutritional status with physical fitness is stated to have no relationship.

**Keywords** : Lifestyle, nutritional status, physical fitness of athletes

## **RINGKASAN PENELURUSAN PUSTAKA**

### **HUBUNGAN GAYA HIDUP, STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN FISIK ATLET REMAJA**

**Made Dwi Karisma Putri**  
**P07131217018**

Bagi seorang atlet, kebutuhan asupan zat gizinya akan berbeda dibandingkan dengan kelompok bukan atlet. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik dan psikisnya yang berbeda. Seorang atlet membutuhkan energi dalam jumlah yang lebih tinggi dibandingkan nonatlet. Persiapan pemain tidak hanya dari latihan fisik namun juga pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup. Pemenuhan kebutuhan makanan untuk olahragawan tidak atau sedikit berbeda dari makanan yang bukan olahragawan. Olahragawan memiliki aktivitas sehari-hari yang lebih berat dari yang bukan olahragawan, sehingga kebutuhan gizinya disesuaikan dengan jenis olahraganya (ringan, sedang, berat). Status gizi atlet merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, serta menunjang pembinaan dan prestasi olahragawan, tujuan dari pembahasan diatas adalah untuk mengetahui hubungan gaya hidup, status gizi dengan kebugaran jasmani atlet. Skripsi ini merupakan penulisan ilmiah dengan menggunakan pendekatan studi kepustakaan. Subjek penelitian dalam kajian pustaka (literature review) yaitu atlet. Jumlah Pustaka yang akan dikaji yaitu sebanyak 10 jurnal. Penelusuran pustaka dilakukan melalui database (Google Scholar) yang dicari mulai tahun 2015-2021 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas hubungan gaya hidup, status gizi dengan kebugaran fisik atlet. Analisa data yang digunakan dalam penulisan

skripsi ini adalah teknik analisis deskriptif. Berdasarkan hasil review dari kesepuluh pustaka yang berkaitan dengan hubungan gaya hidup, status gizi dengan kebugaran fisik atlet. Adanya persamaan mengenai permasalahan yang saya telusuri yaitu mengenai gaya hidup, status gizi dengan kebugaran fisik atlet. Hasil 10 jurnal yang di riew dapat disimpulkan bahwa gaya hidup atlet 62,8%-85,7% atlet tidak merokok, kebiasaan mengkonsumsi alkohol atlet 64,3%-100% atlet tidak mengkonsumsi alkohol dan pola makan gizi seimbang 30-73,1% atlet seimbang, 26,9-70% atlet tidak seimbang. Status gizi atlet 5%-6,9% atlet kurus, 44,1%-100% atlet normal dan 10%-48% atlet gemuk. Kebugaran fisik atlet 2,8%-30% atlet kurang, 9,7%-100% atlet cukup dan 6%-87,5% atlet baik. Rata-rata sebagian besar dikatakan tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kebugaran fisik atlet, sedangkan pada status gizi dengan kebugaran fisik dinyatakan ada hubungan. Dikarenakan sebgai atlet memiliki status gizi yang kurang patut diperhatikan kembali pola makannya, perlu diadakan edukasi tentang pola makan gizi seimbang seperti contohnya menu seimbang untuk atlet yaitu sumber karbohidrat seperti nasi  $\frac{1}{4}$  gls bisa diganti dengan kentang 2 biji sedang atau ubi sebanyak 1 biji sedang, sumber protein hewani dapat diberikan daging ayam atau sapi sebanyak 1 potong sedang, sumber protein nabati seperti tempe 2 potong sedang, tahu 1 biji besar atau kacang-kacangan sebanyak  $2\frac{1}{2}$  sdm, berbagai macam sayuran dan buah-buah dan minum air sebanyak 8 gelas perhari.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga pada kesempatan kali ini penulis bisa menyelesaikan Penulisan Skripsi yang berjudul “Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi Dengan Kebugaran Fisik Atlet” dapat selesai tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar- besarnya kepada:

1. Ibu Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan Skripsi.
2. Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis\_ selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi.
3. Bapak Dr. I Wayan Juni Arsana, SST, M.Fis selaku ketua penguji yang telah memberi saran pada saat ujian berlangsung
4. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M.Erg selaku penguji 1 yang memberi saran pada saat ujian berlangsung
5. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan Proposal.
6. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memeberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian Proposal
7. Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memeberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian Proposal

Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Denpasar, Maret 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN USULAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELUSURAN PUSTAKA.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	Xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II PENDAHULUAN.....	5
A. Kebugaran Fisik.....	5
B. Status Gizi.....	16
C. Gaya Hidup.....	25
BAB III KERANGKA KONSEP.....	34
A. Kerangka Konsep.....	34
B. Variabel.....	35
BAB IV METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Waktu Penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	37

F. Etika Penelitian.....	38
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil.....	39
B. Pembahasan.....	46
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	55

## DAFTAR TABEL

<b>Nomor</b>		<b>Halaman</b>
1.	Katagori Batas Ambang Imt.....	25
2.	Gaya hidup merokok.....	40
3.	Mengonsumsi alkohol.....	40
4.	Pola makan gizi seimbang.....	41
5.	Status gizi atlet.....	42
6.	Kebugaran fisik.....	43
7.	Kebiasaan merokok dengan kebugaran fisik.....	44
8.	Mengonsumsi alkohol dengan kebugaran fisik.....	44
9.	Pola makan gizi seimbang dengan kebugaran fisik.....	45
10.	Status gizi dengan kebugaran fisik.....	45