

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURING
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2023

Anggela Meylia Maharani

Gambaran Status Gizi, Penggunaan Suplemen, Kebiasaan Merokok dan Somatotype dengan VO₂Max pada Atlet Remaja Wushu Saburai Lampung Tahun 2023.

xii + 90 halaman + 10 tabel, 4 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Atlet untuk mencapai prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga harus memiliki kondisi fisik yang baik dimana dengan kondisi fisik yang baik atlet tersebut dapat melaksanakan teknik-teknik gerakan dengan baik dan benar sehingga kondisi fisik merupakan salah satu unsur yang harus diperhatikan dalam setiap proses peningkatan prestasi. Wushu merupakan seni bela diri yang berasal dari China. Dalam cabang olahraga wushu, permainan sangat ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan keberhasilan olahraga tersebut baik dari segi asupan, daya tahan dan juga kebugaran.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran status gizi, penggunaan suplemen, kebiasaan merokok, dan somatotype dengan VO₂Max pada atlet remaja wushu Saburai Lampung. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif. Sasaran pada penelitian ini yaitu atlet remaja wushu Saburai Lampung. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan pengukuran. Analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar atlet memiliki status gizi normal yang terdiri dari 74% gizi baik menurut IMT dan 84% gizi baik menurut IMT/U. Mayoritas atlet wushu Saburai Lampung lebih banyak tidak mengonsumsi suplemen multivitamin (70%) dan tidak merokok (65%). Somatotype pada atlet wushu Saburai Lampung dominan memiliki bentuk tubuh *ectomorph* (65%). VO₂Max pada atlet remaja wushu Saburai Lampung lebih banyak pada kategori sedang (55%).

Para Atlet dihimbau untuk tetap menjaga asupan gizi dan pola hidup yang baik dengan memperhatikan jenis, pola dan frekuensi asupan yang dikonsumsi dan aktifitas fisik serta untuk berhenti merokok.

Kata Kunci : Status Gizi, Suplemen, Merokok, Somatotype, VO₂Max
Daftar Bacaan : 48 (1990 – 2022)

**TANJUNGPURBAN HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NUTRITION
Final Report, June 2023**

Anggela Meylia Maharani

Overview of Nutritional Status, Use of Supplements, Smoking Habits and Somatotype with VO₂Max in Youth Athletes of Wushu Saburai Lampung in 2023.

xii + 90 pages + 10 tables, 4 pictures, 9 attachments

ABSTRACT

Athletes to achieve optimal performance in a sport must have good physical condition where with good physical condition the athlete can carry out movement techniques properly and correctly so that physical condition is one of the elements that must be considered in every achievement improvement process. Wushu is a martial art that originated in China. In the sport of wushu, the game is very much determined by the factors that determine the success of the sport both in terms of intake, endurance and also fitness.

The purpose of this study was to describe nutritional status, use of supplements, smoking habits, and somatotype with VO₂Max in wushu athletes in Saburai Lampung. The research method used is quantitative research methods. The target in this research is Saburai Lampung's wushu youth athletes. The sample used in this study were 20 people. Data collection techniques were carried out by interviews, observation and measurement. Data analysis in this research is descriptive analysis.

Based on the results of the study, most of the athletes had normal nutritional status consisting of 74% good nutrition according to BMI and 84% good nutrition according to BMI/A. The majority of Saburai Lampung wushu athletes did not consume more multivitamin supplements (70%) and did not smoke (65%). The dominant somatotype of Saburai Lampung wushu athletes has an ectomorph body shape (65%). VO₂Max in Saburai Lampung youth wushu athletes was more in the moderate category (55%).

Athletes are encouraged to maintain good nutritional intake and lifestyle by paying attention to the type, pattern and frequency of intake consumed and physical activity and to stop smoking.

Keywords : Nutritional Status, Supplements, Smoking, Somatotype, VO₂Max
Reference : 48 (1990 – 2022)