

SKRIPSI



Uhamka
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

**DETERMINAN FAKTOR TINGKAT KEBUGARAN ATLET
ESPORTS di ESPORTS UNJ CLUB**

OLEH

FAIZ AKBAR ALKARIM

1505025054

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2019**

SKRIPSI



Uhamka
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

**DETERMINAN FAKTOR TINGKAT KEBUGARAN ATLET
ESPORTS di ESPORT UNJ CLUB**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Mmperoleh Gelar Sarjana Gizi**

OLEH

FAIZ AKBAR ALKARIM

1505025054

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2019**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa proposal dengan judul
Deteminan Faktor Status Kebugaran Atlet Esport di Esport UNJ CLUB.

Merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah di publikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua Sumber, baik yang di kutip maupun di rujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tatacara pengutipan yang berlaku. Apabila di kemudian hari skripsi ini, baik sebagian maupun keeluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya oang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang – undangan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA

Jakarta, 31 September 2019



Faiz Akbar Alkarim

1505025054

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Faiz Akbar Alkarim

Nim : 1505025054

Program Studi : Gizi

Fakultas : Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA **Hak Bebas Royalti Nonekslusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas skripsi saya yang berjudul *Determinan Faktor Status Kebugaran Atlet Esport di Esport UNJ CLUB* beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 30 September 2019



Faiz Akbar Alkarim

PERSETUJUAN SKRIPSI

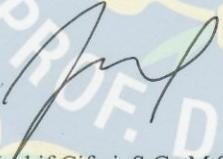
Nama : FAIZ AKBAR ALKARIM
NIM : 1505025054
Program Studi : Gizi
Judul Proposal : Determinan Faktor Tingkat Kebugaran Atlet Esport di
ESPORT UNJ CLUB

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disetujui dan telah disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah.Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 31 Oktober 2019

Pembimbing 1

Pembimbing II


Nazhif Gifari, S.Gz,M.Si


Debby Endayani Safitri,S.Gz,MKM.

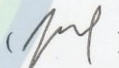
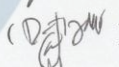

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : FAIZ AKBAR ALKARIM
NIM : 1505025054
Program Studi : Gizi
Judul Proposal : Determinan Faktor Tingkat Kebugaran Atlet Esport di
ESPORT UNJ CLUB

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disetujui dan telah disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah. Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 31 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Pembimbing I : Nazhif Gifari, S.Gz, M.Si ()
Penguji I : Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si ()
Penguji II : Yuli Dwi Setyowati, S.Gz., M.Si ()

Daftar Riwayat Hidup



A. Data Pribadi

Nama : Faiz Akbar Alkarim
Jenis Kelamin : Laki – Laki
Tempat, Tanggal Lahir : Bekasi, 31 Januari 1998
Nomor Telpon : 081563568661
Email : Faizakbar0631@gmail.com

B. Keterangan Pribadi

1. Riwayat Pendidikan

(2001 – 2003) Taman Kanak - Kanak AL- Jihadiyah
(2003 – 2009) Sekolah Dasar Negeri Sukadarma 02
(2009 – 2012) Sekolah Menengah Pertama Al – Ma’soem
(2012 – 2015) Sekolah Menengah Atas Al – Ma’soem
(2009 – 2015) Pesantren Siswa Al – Ma’soem
(2015 – 2019) Program Studi Gizi Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka

2. Riwayat Organisasi

TAHUN	ORGANISASI	POSISI
2012 – 2013	Dewan Santri Pesantren Siswa Al – Ma’soem	Anggota Bidang Ahad
2012 – 2013	Osis SMA Al- Masoem	Anggota
2013 – 2014	Dewan Santri Pesantren Siswa Al – Ma’soem	Rois am (Ketua Umum)
2016 – 2017	Himpunan Mahasiswa Giz UHAMKA	Ketua Umum
2016 – 2017	Ikatan Lembaga Mahasiswa Gizi Indonesia	Representatif UHAMKA

2017 – 2018	Dewan Perwakilan Mahasiswa Fikes UHAMKA	Ketua Umum
2017 – 2018	Majelis Perwakilan Mahasiswa UHAMKA	Anggota Komisi Keuangan

3. Prestasi

1. Beasiswa Peningkatan Prestasi Akademik tahun 2018

4. Pengalaman Kerja Lapangan

1. Praktik Belajar Lapangan Gizi Komunitas di Kecamatan Cimarga, Banten 2018
2. Praktik Belajar Lapangan Manajemen Sistem Penyelenggaraan Makanan dan Manajemen Asuhan Gizi Klinik di Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung



HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya bersyukur kepada Allah SWT yang telah memberikan limpahan karunia dan berkah yang tak ternilai harganya kepadaku dan seluruh umat, skripsi ini saya persembahkan untuk ekosistem Esport baik itu di dunia maupun di Indonesia. Saya berterimakasih banyak atas seluruh dukungan baik dari kedua orang tuaku, teman – teman terdekatku, dan seluruh orang yang telah memberikan dukungan baik doa, motivasi, serta bimbingan nya. Mohon maaf karena tidak dapat disebutkan satu persaru

Banyak sekali hal yang ingin saya sampaikan, namun tak dapat pula saya uraikan satu persatu. Bekal yang telah saya dapat selama perkuliahan ini. Serta semangat yang tidak pernah padam dalam diriku, saya siap untuk menghadapi hari esok.

Untuk bapak dan ibu dosen yang telah memberikan bimbingan, memberikan dukungan moral serta motivasi, saya sangat berterimakasih telah banyak memberikan dukungan kepada saya selama masa pendidikan saya sehingga akhirnya skripsi ini telah selesai, Allhamdulillah

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN

PROGRAM SARJANA GIZI

Skripsi, September 2019

Faiz Akbar Alkarim

“Determinan Faktor Status Kebugaran Atlet Esport di ESPORT UNJ CLUB”

ABSTRAK

Esport dapat diartikan sebagai olahraga elektronik dimana terdapat sesuatu kegiatan kompetisi video game yang teratur dan organisir, khususnya bagi para gamer profesional. seorang atlet memerlukan system pelatihan yang optimal. untuk itu, permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah tentang Determinan Faktor tingkat kebugaran atlet Esport . Dalam penelitian ini metodologi yang digunakan adalah dengan pendekatan kuantitatif dengan desain *Cross-sectional* Penentuan informan menggunakan teknik *Total Sampling*, pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri, *Bleep Testt*, dan wawancara. Teknis analisis data antara status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, asupan energi, dan zat gizi makro dengan tingkat kebugaran menggunakan *correlation pearson* sedangkan untuk kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran menggunakan *Independent T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet ESPORT UNJ CLUB Rata – rata tingkat kebugaran responden diukur menggunakan *Bleep Test* adalah 27,5 ml/kg/menit, Rata-rata status gizi diukur menggunakan IMT adalah 22,05 kg/m² Rata – rata Aktivitas fisik menggunakan *Phisycal Activity Level* adalah 1,53 Rata – rata kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* adalah 7.51, rata – rata memiliki Tingkat Stress yang diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42* adalah 24,7. Sebagian besar memiliki kebiasaan merokok 54,3%, memiliki rata – rata tingkat asupan energi sebesar 65%, rata – rata tingkat asupan karbohidrat 50,6%, rata – rata tingkat asupan lemak 84,3%, dan rata – rata asupan protein 79,1%. hasil uji statistic menunjukkan ada hubungan (*p-value* <0,05) antara Status Gizi, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Asupan Energi dengan Tingkat Kebugaran. Dan tidak terdapat hubungan (*p-value* >0,05) antara tingkat stress, kebiasaan merokok, asupan karbohidrat, asupan lemak, dan asupan protein. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara antara status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur dan asupan energi dengan tingkat kebugaran pada atlet Esport di ESPORT UNJ CLUB. Namun tidak terdapat hubungan antara tingkat stress, kebiasaan merokok, asupan karbohidrat, asupan lemak, dan protein dengan tingkat kebugaran atlet Esport di ESPORT UNJ CLUB

Keywords : Status Gizi, Status Kebugaran, Esports

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN

PROGRAM SARJANA GIZI

Skripsi, September 2019

Faiz Akbar Alkarim

“Determinants of Esport Athlete Fitness Level Factors”

ABSTRAC

Esport can be interpreted as an electronic sport where there is an organized and organized video game competition activity, especially for professional gamers. An athlete needs an optimal training system. For this reason, the problem examined in this study is about the Determinant Factor in the level of fitness of the Esport athlete. In this study the methodology used is a quantitative approach with a cross-sectional design Determination of informants using the Total Sampling technique, data collection is carried out by anthropometric measurements, Bleep Tests, and interviews. Technical analysis of data between nutritional status, physical activity, sleep quality, energy intake, and macro nutrients with fitness levels using Pearson correlation while for smoking habits with fitness levels using Independent T-Test. The results showed that the athletes ESPORT UNJ CLUB The average fitness level of respondents measured using Bleep Test was 27.5 ml / kg / min. The average nutritional status measured using BMI was 22.05 kg / m². Average physical activity using Phisycal Activity Level is 1.53 The average sleep quality measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index is 7.51, the average having a Stress Level measured using Depression Anxiety Stress Scale 42 is 24.7. Most had a smoking habit of 51.6%, had an average energy intake level of 65%, an average carbohydrate intake level of 50.6%, an average fat intake level of 84.3%, and an average protein intake of 79, 1% statistical test results show there is a relationship (p-value <0.05) between Nutritional Status, Physical Activity, Sleep Quality, and Energy Intake with Rate of Output. And there is no relationship (p-value > 0.05) between stress levels, smoking habits, carbohydrate intake, fat intake, and protein intake. Based on these results it can be concluded that there is a relationship between nutritional status, physical activity, sleep quality and energy intake with the level of fitness in Esport athletes at ESPORT UNJ CLUB. But there is no relationship between stress levels, smoking habits, carbohydrate intake, fat intake, and protein with the fitness level of Esport athletes at ESPORT UNJ CLUB

Keyword : Nutritional Status, Fitness Level, Esport

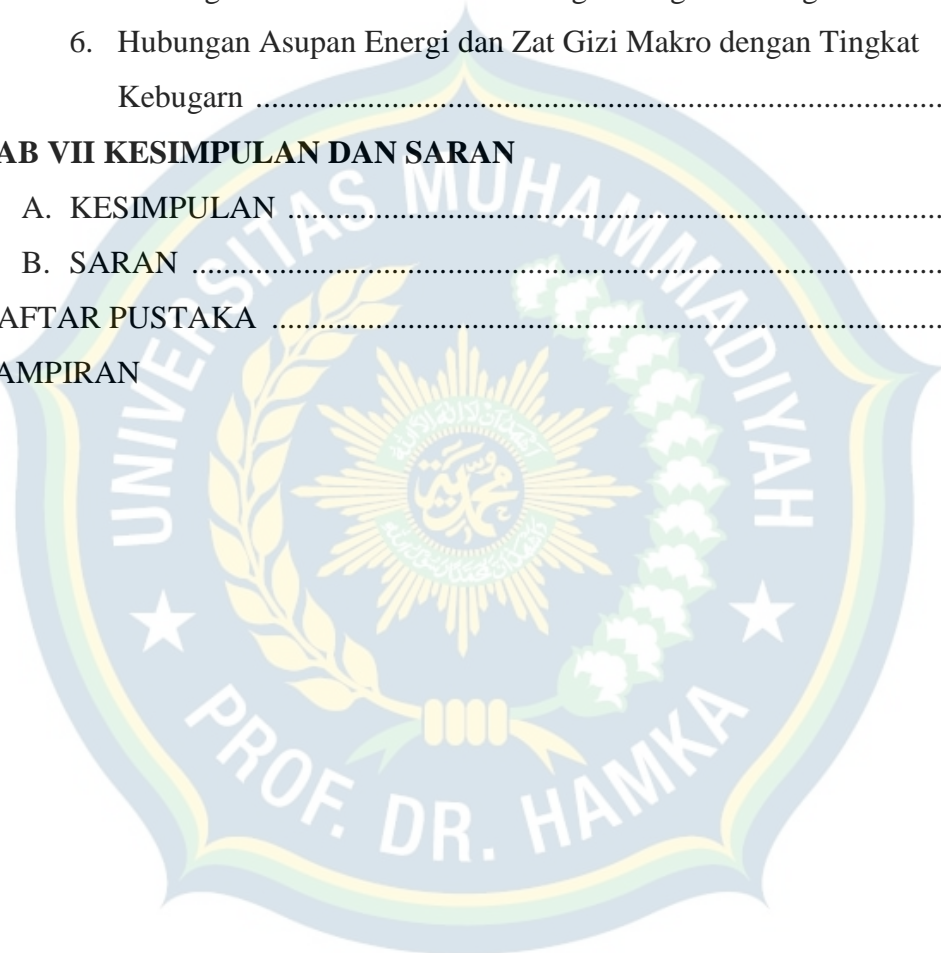
DAFTAR ISI

LEMBAR COVER	
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	
HALAMAN PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Ruang Lingkup Penelitian	3
D. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
E. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Institusi Perguruan Tinggi	4
2. Bagi Club ESPORT UNJ CLUB	5
3. Bagi Peneliti	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	6
A. Esports	6
B. Status Kebugaran	6
1. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran	7
a. Umur	7
b. Jenis Kelamin	8
c. Genetik	8
d. Makanan	8
e. Rokok	9
2. Pengukuran Tingkat Kebugaran	9

C. Status Gizi	9
1. Pengukuran Status Gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)	11
D. Aktivitas Fisik	11
1. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	12
2. Manfaat Aktivitas Fisik	12
3. Pengukuran Aktivitas Fisik	13
a. Pengukuran Objektif	12
b. Pengukuran Subjektif	12
4. Klasifikasi Aktivitas Fisik	13
E. Kualitas Tidur	14
1. Penilaian Kualitas Tidur	14
F. Tingkat Stress	17
1. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stress	17
a. Sifat dari Stressor yang Di Hadapi	17
b. Persepsi Terhadap Stressor	17
c. Jumlah Stressor	18
d. Lama stressor	18
e. Pengalaman Masa lalu Terhadap Stress	18
f. Usia	18
G. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro	18
1. Energi	18
2. Karbohidrat	19
3. Protein	20
4. Lemak	20
5. Penilaian Asupan Makan	21
H. Kerangka Teori	23
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN	
HIPOTESIS	24
A. Kerangka Konsep	24
B. Definisi Operasional	25
C. Hipotesis	31
BAB IV METODE PENELITIAN	32

A. Rancangan Penelitian	32
B. Lokasi dan Waktu	32
C. Populasi dan Sampel	32
1. Populasi	32
2. Sampel	32
D. Jenis Data	33
1. Primer	33
2. Sekunder	33
E. Instrumen	33
F. Metode Pengumpulan Data	34
G. Metode Pengolahan Data	35
1. Pemeriksaan Data	35
2. Memasukan Data	35
3. Pengkodeaan Data	35
4. Pembersihan Data	37
H. Analisis Data	37
1. Analisis Univariat	37
2. Analisis Bivariat	37
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Keterbatasan Penelitian	39
B. Gambaran Umum Tempat Penelitian	39
C. Analisis Univariat	39
1. Distribusi Karakteristik Atlet (Status Gizi, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Stress, dan Kebiasaan Merokok)	40
a. Tingkat Kebugaran	43
b. Status Gizi	43
c. Aktivitas Fisik	44
d. Kualitas Tidur	44
e. Tingkat Stress	45
f. Kebiasaan Merokok	45
g. Tingkat Asupan Energi	46
h. Tingkat Asupan Karbohidrat	46

i. Tingkat Asupan Lemak	46
j. Tingkat Asupan Protein	47
D. Analisis Bivariat	47
1. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran.....	47
2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran.....	48
3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran	49
4. Hubungan Tingkat Stress dengan Tingkat Kebugaran.....	51
5. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Kebugaran	52
6. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugarn	54
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN	56
B. SARAN	57
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori IMT Dewasa	10
Tabel 2.2 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan nilai PAL	13
Tabel 4.1 Daftar Buku <i>Coding</i>	31
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Atlet (Tingkat Kebugaran, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Stress.) Esport di Esport UNJ CLUB	34
Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik (Asupan Energi dan Zat Gizi Makro).....	35
Tabel 5.3 Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran	35
Tabel 5.4 Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran	36
Tabel 5.5 Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran	36
Tabel 5.6 Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Tingkat Kbugaran	36
Tabel 5.7 Hubungan Antara Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Kebugaran	37
Tabel 5.8 Hubungan Antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden	37
Lampiran 2. Form <i>Recall</i> 2x 24 jam	38
Lampiran 3. Form Kuisisioner Dass 42	40
Lampiran 4. Form PAL (<i>Phisycal Activity Level</i>)	43
Lampiran 5. Form Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	44
Lampiran 6.Surat Persetujuan Etik	51
Lampiran 7Penilaian VO2max Bleep Test	52
Lampiran 7. Klasifikasi Kebugaran	54
Lampiran 8. Nilai PAR untuk Aktivitas Fisik	56
Lampiran 9. Output SPSS	57



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Industri *game* elektronik adalah sebuah industri yang sedang berkembang pesat, merupakan perpaduan antara perkembangan teknologi, hiburan, dan seni yang digemari oleh masyarakat luas (Hartanto & timoticin 2016). Istilah *Electronic sport* (*ESPORT*) mulai dikenal di seluruh dunia sejak perkembangan internet yang semakin pesat pada tahun 2000-an. Beberapa negara yang industry esportnya sudah maju dan didukung sepenuhnya oleh pemerintah seperti swedia, Taiwan, china, korea, dan Singapore. Terinspirasi dari negara – negara tersebut Indonesia juga mengambil langkah besar dengan mendirikan IESPA (Indonesia ESports Association) yang dalam hal ini sudah diakui oleh Kementrian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) sebagai pelindung melalui FORMI (Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia). Selain itu, IESPA juga sudah menjadi anggota IESF (International ESports Federation). Istilah Esport sendiri belum memiliki pengertian atau definisi khusus. E berasal dari kata “*electronic*” yang berarti segala sesuatu yang menggunakan perangkat listrik dalam operasi system nya, dan “*sport*” yang berarti sebuah istilah untuk kegiatan fisik atau olahraga. Esport dapat diartikan sebagai olahraga elektronik dimana terdapat sesuatu kegiatan kompetisi video game yang teratur dan teorganisir, khususnya bagi para game professional (Hartanto & timoticin 2016)

Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dan membanggakan pada suatu cabang olahraga yang digeluti, memerlukan sistem pelatihan yang optimal, termasuk ketersediaan dan kecukupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraganya. Pencapaian prestasi olahraga adalah suatu proses terintegrasi yang melibatkan berbagai aspek dan disiplin ilmu, termasuk ketersediaan dan kualitas sarana dan prasarana, sumber daya manusia, pendanaan dan manajemen (Kemenkes, 2014) ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, yaitu tingkat kebugaran atlet, status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stress, dan asupan makan.

Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari – hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Kemenkes,

2015) tingkat Kebugaran setiap atlet dapat diukur dengan menggunakan VO₂max yang merupakan salah satu indikator yang paling umum digunakan. Daya Tahan Kardiorespiratori atau VO₂max merupakan salah satu penilaian yang dapat diterima untuk menentukan status kebugaran (Louise dan Vicki, 2006). Peningkatan prestasi dan kemampuan seorang atlet, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik ataupun latihan fisik dengan baik. Penelitian yang dilakukan oleh Karinta dkk (2017) dan Sulistyaningsih (2012) mendapatkan hasil bahwa aktifitas fisik dan latihan fisik dapat mempengaruhi VO₂max seseorang. VO₂max sangat dibutuhkan oleh atlet untuk menunjang prestasi atlet.

Asupan makan dapat mempengaruhi kebugaran dari seorang atlet. Asupan makan yaitu asupan zat gizi makro atau yang dikonsumsi oleh atlet. Adanya hubungan antara asupan energi, asupan karbohidrat, dan- protein dengan daya tahan kardiorespiratori VO₂max (Calely dkk, 2015). Ketersediaan zat gizi dalam tubuh akan berpengaruh pada kemampuan otot berkontraksi dan Kondisi Fisik kardiovaskuler. Untuk mendapatkan kebugaran yang baik, seseorang haruslah melakukan latihan-latihan olahraga yang cukup, mendapatkan gizi yang memadai untuk kegiatan fisiknya, dan tidur (Ruhayati dan Fatmah, 2011).

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ۚ

Artinya : Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya (QS: Abasa; ayat 24)

Status kebugaran juga dipengaruhi oleh status gizi, untuk menentukan status gizi seseorang, dikembangkan suatu metode perhitungan yang disebut *body mass index* (BMI)/ Indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian Ismaya (2004) dalam penelitian Bryantara (2016), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara status IMT dengan tingkat kebugaran jasmani. Asupan zat gizi yang tepat maka akan berdampak pada tingkat status IMT yang baik bagi para atlet dan nantinya akan berdampak juga bagi tingkat kebugaran jasmani atlet.

Status kebugaran pun dipengaruhi oleh kualitas tidur seseorang. Pada umumnya manusia juga membutuhkan istirahat dengan cara tidur untuk mengembalikan kebugaran ataupun sekedar mengistirahatkan organ-organ tubuh setelah melakukan aktivitas olahraga. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal

(Sarfriyanda, Karim, dan Dewi, 2015). Hasil penelitian Safaringga dan Herpandika (2018), menyatakan bahwa ada hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur dengan koefisien korelasi sebesar 0,408 dengan kriteria rendah. Kebugaran jasmani yang cukup dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang dapat terpenuhi, begitu sebaliknya bila tingkat kebugaran jasmani kurang baik maka kualitas tidur seseorang akan berkurang (Safaringga dan Herpandika, 2018).

Hal lain yang memengaruhi status kebugaran adalah tingkat stress. Hasil penelitian Kurniawan (2012), menyatakan kebugaran jasmani dipengaruhi oleh tingkat stress. Seseorang yang mengalami stress dalam kehidupannya akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatannya. Kondisi kesehatan yang tidak optimal mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang baik dalam kondisi olahraga maupun dalam kehidupan masyarakat (Kurniawan, 2012).

Seseorang yang merokok tingkat kebugaran jasmaninya lebih rendah dari bukan perokok. Hal ini terjadi karena suplai oksigen akan berkurang karena hemoglobin akan lebih berkaitan dengan karbon monoksida daripada dengan oksigen sehingga saat melakukan olahraga seorang perokok akan cepat terengah – engah untuk memenuhi kebutuhan dan kebugaran optimal (Umam, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, tentunya untuk meningkatkan prestasi pada para atlet Esport di Indonesia, berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik ingin mengetahui bagaimana hubungan status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stress, dan asupan makan dengan kebugaran atlet Esport UNJ CLUB

B. Rumusan Masalah Penelitian

Bagaimana Determinan Faktor status kebugaran atlet UNJ CLUB

C. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini adalah hubungan status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stress, dan asupan makan dengan status kebugaran atlet Esport di ESPORT UNJ CLUB. Design penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah *cross sectional*. Dengan tehnik pengambilan sampel *total sampling* pada ESPORT UNJ CLUB. Sampel yang di dapat akan di ukur tinggi dan berat badan untuk mendapatkan data status gizi , sampel juga akan di ambil data terkait aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Level (PAL)*, kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, tingkat stress menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42*

(DASS 42), asupan makan (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) menggunakan *recall* 2 x 24 jam dan status kebugaran menggunakan *Harvard step test*.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Determinan Faktor tingkat kebugaran atlet Esport UNJ ESPORT CLUB.

2. Tujuan Khusus

- a) Mengidentifikasi atlet (Tingkat Kebugaran, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Stress, Kebiasaan Merokok, Asupan Energi, dan Zat Gizi Makro) Esport di ESPORT UNJ CLUB
- b) Menganalisis hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran atlet Esport di ESPORT UNJ CLUB
- c) Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran atlet Esport di ESPORT UNJ CLUB
- d) Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran atlet Esport di ESPORT UNJ CLUB
- e) Menganalisis hubungan tingkat stress dengan tingkat kebugaran atlet Esport di ESPORT UNJ CLUB
- f) Menganalisis hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kebugaran atlet Esport di ESPORT UNJ CLUB
- g) Menganalisis hubungan asupan Energi dengan tingkat kebugaran atlet Esport di ESPORT UNJ CLUB
- h) Menganalisis hubungan asupan Zat Gizi Makro (energi, karbohidrat, lemak , protein) dengan tingkat kebugaran atlet Esport di ESPORT UNJ CLUB

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

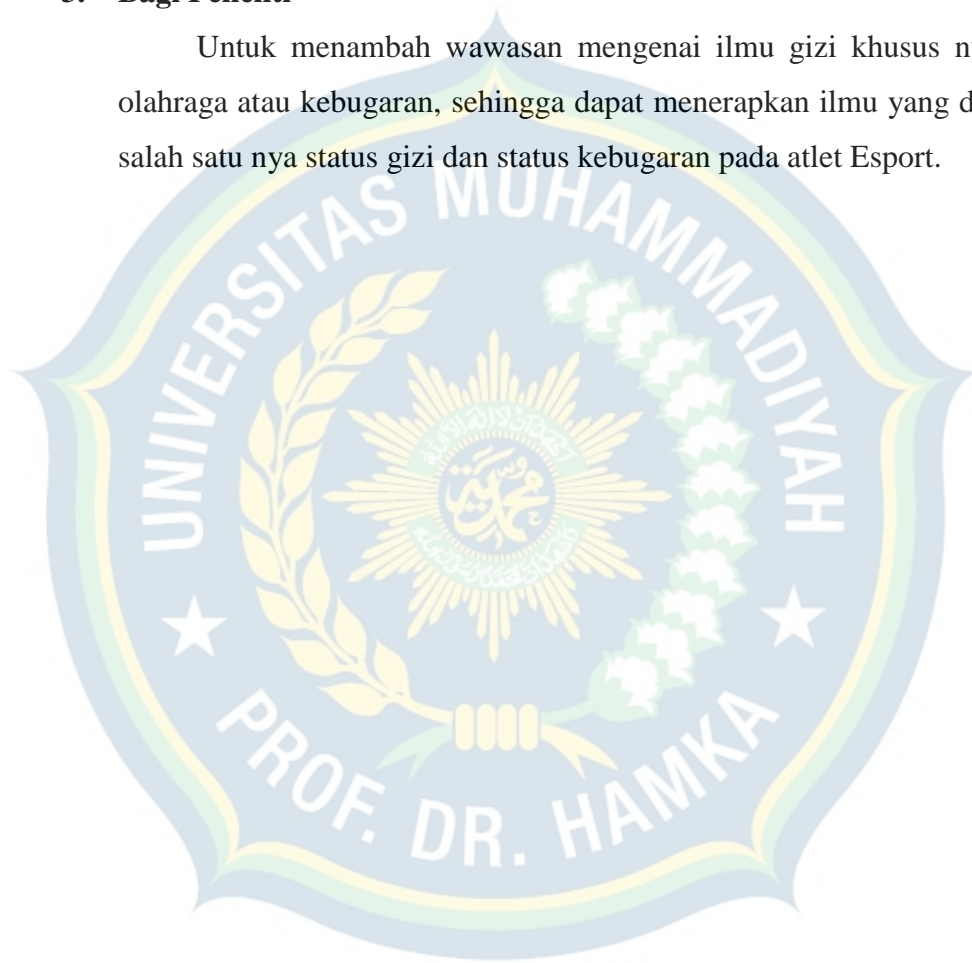
Memberikan Informasi seputar hubungan status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stress, dan asupan makan dengan status kebugaran atlet Esport UNJ CLUB Selain itu dapat di jadikan sebagai bahan acuan untuk mengembangkan keilmuan dan bahan penelitian selanjutnya.

2. Bagi club

Memberikan Informasi seputar hubungan status gizi, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stress, dan asupan makan dengan status kebugaran atlet Esport UNJ CLUB. diharapkan melalui penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah atlet renang untuk melakukan langkah-langkah selanjutnya dalam hal pembinaan dan pelatihan atlet untuk menunjang prestasi atlet Esport.

3. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan mengenai ilmu gizi khususnya gizi olahraga atau kebugaran, sehingga dapat menerapkan ilmu yang di dapat salah satunya status gizi dan status kebugaran pada atlet Esport.



DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia: Jakarta
- Alamsyah, Devy Amelia Putri, dkk. (2017) *Faktor – faktor yang Behubungan dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 5, Nomor 3, Juli 2017 (ISSN: 2356-3346)
- Ariefa, Hana Fitria (2016). *Hubungan Antara Karbohidrat, Asupan Protein, dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Futsal di SMPN 1 Subang Tahun 2016*. Bandung: Politeknik Kesehatan Bandung.
- Azmi, Hilma. (2014). *Gambaran Tingkat Stress Dilihat Dari Aspek Fisik Dan Emosional Pada Pengajar Autis Di Sekolah Khusus Al Ihsan*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Bustamam. (2017). *Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Olahraa Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani*. Juenal DEDIKASI Volume 1, No.2, Juli 2017
- Bryantara, Oktian Firman. (2016). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO2MAKS) Atlet Sepakbola*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Calely, E. I., Kuswari, M., & Nuzrina, R. 2016. *Kardiorespiratori Pada Mahasiswa Ukm Sepakbola Universitas Negeri Lampung Tahun 2015 Di Unit Kegiatan Mahasiswa Sepakbola*. Lampung: Universitas Negeri Lampung
- Erawati, Eli, dkk. (2014). *Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Ketahanan Kardiorespirasi Pada Dosen Pria Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*. JOM FK Vol.1 No. 2 Oktober 2014
- FAO. (2001). *Human Energy Requirements, Rome*. Di akses pada tanggal 04Februari 2019, dikutip dari <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/007/y5686e/y5686e00.pdf>
- Faherty, Firdan Rastama. (2018). *Strategi IESPA (INDONESIA ESPORTS ASSOCIATION) Dalam Mengkamapnyekan Esports Di Indonesia*. Yogyakarta: Universitas Islam Yogyakarta
- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga
- Fatmah., Rohayati. (2011). *Gizi Kebugaran dan Olahraga*. Lubuk Agung: Jawa Barat.

- Fornal, Agnieszka dan Keska (2009). *Phisycal Fitness in Relation To Age And Body Build Of Young Chess Players. PediatrEndocrinal Metab.* 15(3): 177-82
- Gibson, R.S. (2005). *Principles of Nutrition Assesment.* New York: Oxford
- Giriwijoyo, H.Y.S.S. 2017. *Fisiologi Kerja dan Olahraga.* Ed.1, Cet.1 PT RajaGrafindo Persada : Jakarta
- Hanifah, Siti (2015). *Analisi Tingkat VO₂MAX Siswa SMA Negeri 1 Balun Kabupaten Jember.* Surabaya : Universitas Negri Surabaya.
- Hansen, Bobby., kwanda, timoticin.(2016). *Fasilitas Penelitian Pemain E-sports Di Surabaya.* JURNAL Edimensi Arsitektur, Vol. IV, No.2, (2016), 577 -584
- Imaduddin, M. A. H. 2012. *Hubungan Antara Karakteristik Atlet, Tingkat Kecukupan Gizi, Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Taekwondo Di Sma Ragunan Jakarta.*
- Kementrian Kesehatan RI, 2013. *Riset Kesehatan Dasar*
- Kementerian Kesehatan RI, 2014. *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi Kementerian Kesehatan RI.* (2014). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*
- Kesehatan RI, 2015. *Pembinaan Kesehatan Olahraga Indonesia*
- Kementrian Kesehatan RI, 2017. *Penilaian Status Gizi*
- Kumala, Anandita, dkk.(2019). *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13 – 15 Tahun.* Journal of Nutrition College, Volume 8, Nomor 2, Tahun 2019.
- Kurniawan, Noviaro Dwi.(2011). *Hubungan Tingkat Stress Dan Gaya Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Awal Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta.* Skripsi. Solo: Universitas Sebelas Maret.
- Lisyanto, Aditya, dan Dolores, Juanita.(2015). *Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Kebugaran Jasmani(Studi Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri Pacet Mojokerto).* Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015,208 – 210.
- Louise, B., Vicki, D., (2006). *Clinical Sport Nutrition .Third Edition,* page 7, Mc.Graw Hill. Australia

- Mas'udin, Asri Kurniawan. *Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Bermain Bola Voli Murid SDN NO.5 Tappagalung Kabupaten Majne..* Semarang: Universitas Negri Makasar
- Nurasysyifa, Etika Dika, dkk.(2015). *Hubungan Vo₂max dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Laki – Laki Fakultas Kedokteran UNISBA.* ISSN: 2460-657X
- Nurohmi, Susi dan Amalia, Leily (2012). *Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Kecukupan Gizi Aktivis Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) IPB.* Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Nurwidyastuti, Dinda.(2012). *Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Status Gizi, Dan Faktor – Faktor Lain dengan Status Kebugaran Mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia.* Depok: Universitas Indonesia
- Permatasari, Diana & Achmad, Engkus Kusdinar.(2013). *Hubungan Jenis Kelamin, Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Gizi dengan Nilai VO₂MAX pada Siswa SMAN 39 Jakarta Timur Tahun 2013.* Jakarta: Universitas Indonesia.
- Permatasari, Dian Febry., Adi, Annis Catur., Dewi, Ratna Catur.(2018). *Hubungan Status Gizi dan Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Pada Pemain Bola Basket di UKM Basket.* Di unduh 6 februari 2019, dari DOI : 10.2473/amnt.v2i4.2018.332-339
- Piyeke, Phainel Jhonly, dkk (2014). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Durasi Waktu Bermain Game Online Pada Remaja di Manado.* Manado : Universitas Sam Ratulangi
- Putra, R Andika Kurnia (2019). *Hubugan antara Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespiratori Siswa Kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negri 1 Milati Kabupaten Sleman.* Yogyakarta: Universitas Negri Yogyakarta
- Putri, Anisa Yusiona. (2018). *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja.* Surabaya: Universitas Islam Negri Sunan Ampel.
- Putri, Ni Putu, Sundari Luh Putu Ratna.(2019). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik*

- Bermain Game Online dengan Kebugaran Fisik Pada Remaja SMP di Kota Denpasar.* Jurnal Medika Udayana, Vol 8 No, 7 Juli, 2019.
- Ratnasari, Candra Dewi dan Hartati, Ellis (2016). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro.* Semarang: Universitas Diponegoro
- Rachman, Ika Ardini.(2011). *Gambaran Asupan Makanan, status Gizi, dan Prestasi Belajar Murid SD Negeri no.18 Pulau Burung Loe II Kecamatan Pulau – Pulau IX Kabupaten Sinjai Tahun 2011.* Skripsi. Makasar : Universitas Islam Negeri Allaudin Makasar
- Rahmawati, Tuti.(2017). *Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.* Solo : STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta
- Rismayanti, Cerika. (2012). *Hubungan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa.* Jurnal Kependidikan, Volume 42, Nomor 1, Mei 2012, Halaman 29 - 38
- Rizaldy, Besta dkk. (2016). *Hubungan Perilaku Merokok dengan Ketahanan Kardiorespirasi (ketahanan Jantung-Paru) Siswa SMKN 1 Padang.* Jurnal Kesehatan Andalas;5(2)
- Ruayadi, Sabila (2017). *Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Dengan Berat Badan berlebih Di Universitas Yogyakarta.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusmilawaty (2019). *Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.* Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Safaringga, Ellen., Herpandika, Reo Prasetyo. (2018). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur.*Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri
- Sarfriyanda, Jaka.,Karim, Darwin., & Dewi, Ari Pristiana. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa.* Riau: Universitas Riau
- Satrio, Ibrahim Budi. (2018). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMAN 1 Tambun*

- Utara Kelas XI Tahun 2017 Ditinjau Dari Kebiasaan Berolahraga dan Merokok*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.,
- Setiaputri, Karinta Ariani., Rahfiludin, M. Zen., Suroto.(2017). *Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Presentase Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Renang*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Suharjana. F. & Purwanto. H. (2008). *Kebugaran Jasmani dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa D II PGSD Penjas FIK UNY*. (Penelitian).Yogyakarta: UNY
- Shabarudin, Dera Alghaniyyu.(2018). *Faktor – faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Kardiorespirasi (VO₂MAX) Pada Atlet Renang Jakarta Aquatic Club Tahun 2018*.Skripsi. Jakarta : Universitas Muhammadiyah PROF.DR.Hamka
- Sholehah, Humairoh.(2018). *Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Aktifis Kampus IPB*. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Sinamo, Eko Cipako.(2012). *Hubungan Status Gizi, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan VO₂max pada mahasiswa Program Studi Gizi FKM UI Tahun 2012*. Depok: Universitas Indonesia
- Sofiatun, Tri (2017). *Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Di pulau Barrang Lompo Makasar*. Makasar : Universitas Hasanudin
- Sugiarto. (2012). *Hubungan Asupan Energi, Protein, dan Suplemen Tingkat Kebugaran*. ISSN: 2088-6802
- Sumampouw, Nathanel & Ibnu Mundzir.2011. *Manajemen Stress Bagi pekerjaan kemasniaa*. Jakarta : save the children, Indonesia Field Office
- Supariasa, I Dewa Nyowan dkk. (2001). *Penilaian Status Gizi Pg 60*. EGC : Jakarta
- Sulistyaningsih, I. 2012. *Pengaruh Latihan Treadmill Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (Vo₂Max) Pada Anggota Row Of Power In Motion (Rpm) Body Fitness Cente*
- Syafrizar., Welis, W. (2009). *Gizi Olahraga*. Wineka Media : Malang
- Syauqi, Ahmad.(2017). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Kedokteran Unja*. JMJ, Volume 5, Nomor 1, Mei 2017, Hal, 87 -93

- Ubro, Irene dkk (2013). *Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi*. Skripsi. Manado: Universitas Sam Ratulangi Manado
- Umam, Muh. Chairul.(2013). *Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Bolabasket Putra Tim Porprove Kota Tegal Tahun 2013*. Skripsi. Semarang : Universitas Negri Semarang.
- Wahyudi, Ischaq (2017). *Profil VO₂max Atlet Putra UKM Catur Universitas Negri Surabaya*
- Widyastuti, Hasty dan Setiowati, Anies.(2015). *Pengaruh Status Gizi, Tingat Konsumsi Energi dan Protein Terhadap VO₂MAKs*. Semarang : Universitas Negri Semarang
- Wilda, Welis., Rifki, Muhamad Sazeli.(2013). *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. ISBN: 978 – 602 – 1650 – 02 – 8
- Yurintika, Faameli., Sabrian, Febriana., Dewi, Yulia Irvani.(2015). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Insomnia*. Riau Universitas Riau
- Zudine. (2011). Mengukur VO₂max. diakses pada tanggal 06/02/2019 melalui <https://zudine.wordpress.com/2011/04/12/mengukur-vo2max/commentpage-1/>