

# KESEIMBANGAN ASUPAN GIZI MAKANAN DENGAN AKTIVITAS ATLET PUTRI BOLABASKET PON D.I.Y 2012

Oleh:  
Karina Febriani  
NIM. 08602241044

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keseimbangan asupan gizi makanan dengan aktivitas atlet putri bolabasket PON D.I.Y 2012. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk memperbaiki status gizi atlet dengan acuan pola makan gizi seimbang, agar atlet dapat berlatih dan berprestasi secara maksimal.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini merupakan atlet putri PON D.I.Y 2012 sebanyak 14 atlet. Sampel diambil dengan cara *total sampling* yang berjumlah 14 atlet. Instrumen yang digunakan adalah formulir *food recall 24 hours* dan formulir aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian selama seminggu menunjukkan tidak adanya keseimbangan antara *calory intake* dengan *calory expenditure*. Atlet putri bolabasket PON D.I.Y 2012 memiliki *calory intake* antara 946,961 hingga 2194,031 dan *calory expenditure* antara 3420 hingga 4806, dengan rata-rata *calory expenditure* sebesar 3819,285 kalori sedangkan rata-rata *calory intake* sebesar 1596,748 kalori. Dengan kata lain atlet kekurangan sumber energi rata-rata sejumlah 2222,501 kalori perhari dan memiliki status gizi kurang baik secara keseluruhan (100%).

Kata kunci: asupan gizi makanan, aktivitas