

ABSTRAK

Dwi Putra Lasar Dani. NIM.6132210001. “Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dengan Status Gizi Atlet Gulat PPLP Sumatera Utara Tahun 2017”. (Pembimbing: Nurhamida Sari Siregar, SKM. M.Kes) Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi atlet gulat PPLP Sumatera Utara tahun 2017.

Penelitian ini dilakukan di asrama Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumatera Utara Jln. Sekolah pembangunan NO.7 A Medan. Pengambilan data dimulai dari bulan Juni-Oktober 2017. Sampel penelitian berjumlah 8 atlet yang diambil dengan metode *total sampling*. Jenis penelitian termasuk observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Data yang diambil adalah berat badan (BB), tinggi badan (TB), usia, tingkat kecukupan energi, dan status gizi meliputi IMT dan persen lemak tubuh.

Data analisis menggunakan uji hubungan antar variabel dengan uji bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecukupan energi sedang dan status gizi (berdasarkan IMT normal dan berdasarkan persen lemak tubuh kurang. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi ($p = 0,04$) dengan IMT. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi ($p = 0,067$) dengan persen lemak tubuh.

Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan tingkat kecukupan energy dengan status gizi. Disarankan kepada responden untuk menambah porsi makan, baik makanan pokok, lauk dan sayur agar sesuai dengan kebutuhan sehingga tingkat kecukupan energi menjadi baik.

Kata kunci : Tingkat kecukupan energi, status gizi, IMT, persen lemak tubuh.