

ABSTRAK

Alexander Chrisse Ginting Munthe: NIM 509142002: Hubungan Konsumsi Makan Pendaki Gunung Dengan Kecukupan Energi Selama Ekspedisi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan 2014.

Penelitian ini bertujuan antara lain: (1) Mengidentifikasi karakter pendaki gunung dari segi umur, konsumsi makan, dan kecukupan energi. (2) Mengetahui konsumsi makan pendaki gunung MAPALA UNIMED selama ekspedisi. (3) Mengetahui tingkat kecukupan energi pendaki gunung MAPALA UNIMED selama ekspedisi . (4) Mengetahui hubungan konsumsi makan pendaki gunung dengan kecukupan energi selama ekspedisi. Penelitian ini dilakukan di Mapala Unimed dan Gunung Sibayak Kabupaten Tanah Karo Sumatera Utara. Jenis penelitian ini deskriptif. Sampel penelitian sebanyak 40 orang yang berusia 20 sampai 25 tahun. Metode pengumpulan data dengan observasi dan menggunakan formulir *Food Recall 3x24 Jam*. Data yang dikumpulkan berupa data primer dan sekunder . data primer meliputi karakteristik Jenis data karakteristik sosial ekonomi contoh diperoleh dengan teknik wawancara dengan menjawab pertanyaan pada kuesioner yang telah disiapkan. Jenis data mengenai konsumsi makan pendaki gunung dengan kecukupan energi diperoleh melalui wawancara menggunakan metode *Food Recall 3 x 24 jam*. Merupakan data tentang keadaan umum geografis dan karakteristik demografi yang diperoleh dari kantor kesekretariatan UKM – MAPALA UNIMED lokasi penelitian. Hasil penelitian kecukupan energi pendaki gunung tim ekspedisi yang dilakukan *Food Recall* selama 3 x 24 jam ditemukan Hasil penelitian konsumsi makanan pada kategori kurang sebanyak (70%), kategori baik sebanyak (25%), kategori lebih sebanyak (5%). Hasil penelitian Asupan energi pada kategori defisit tingkat sedang sebanyak (30%) , kategori defisit normal sebanyak (27.5%), kategori deficit tingkat berat sebanyak (25%) dan kategori defisit tingkat ringan sebanyak (17.5%) dengan hasil Rataan \pm SD (78.4838 \pm 16.38118). Hasil uji statistik *korelasi rank spearman* menunjukkan bahwa konsumsi makanan berhubungan s dengan tingkat kecukupan energi dengan taraf signifikan ($p > 0.05$) dengan nilai $r_{hitung} = 0.330 > r_{tabel} = 0.046$ maka H_0 diterima, hasil dari $r_{hitung} > r_{tabel}$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan anatara konsumsi makanan dengan tingkat kecukupan energi.

Kata kunci : Konsumsi Makan