

## ABSTRAK

**EZRA RATNA SARI HUTABARAT. Keseimbangan Gizi Atlet Tim *Hockey* Putri Sumatra Utara. Tahun 2021. (Pembimbing: Nurhamida Sari Siregar). SKRIPSI : FIK UNIMED 2021.**

Permainan *hockey* diketahui merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, dimana para pemain *hockey* harus memiliki tingkat kondisi fisik yang baik dengan pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi yang optimal agar mampu mencapai prestasi yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk keseimbangan gizi atlet tim *hockey* putri Sumatra Utara.

Penelitian ini dilakukan secara online melalui grup *WhatsApp*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi adalah atlet tim *hockey* putri Sumatra utara yang berjumlah 10 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan *food recall* dan daftar isian. Penelitian dilakukan selama 1 (satu) minggu dengan waktu 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat nilai rata-rata *food recall* dan daftar isian digunakan perhitungan *nutri survey* dan Perhitungan Activity Level (PAL).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kebutuhan energi lebih besar dari pada pemasukan energi sehingga asupan makan atlet masih dikatakan tidak seimbang dan dilihat dari hasil rentang asupan kebutuhan  $\pm 10\%$  masih dikatakan defisit. Dimana asupan gizi diketahui nilai mean sebesar 1649.60 serta nilai standar deviasi sebesar 167.631 dan untuk kebutuhan energi diketahui nilai mean sebesar 2592.00 serta nilai standar deviasi sebesar 202.359. dan kesimpulan menunjukkan bahwa rata-rata pemasukan energi dan pengeluaran energi masih dikatakan belum seimbang.

**Kata kunci :** *Atlet Hockey, Asupan gizi, Pengeluaran Energi, Kebutuhan Energi*