

ABSTRAK

Nurul Fadilah

Tingkat kecukupan energi seseorang adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi seseorang bila ia mempunyai ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas yang sesuai. Tingkat kecukupan energi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengetahuan gizi olahraga dan Sikap gizi. Sikap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk setuju atau tidak terhadap suatu pernyataan yang diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi olahraga dan sikap gizi dengan tingkat kecukupan energi pada mahasiswa Penjas Universitas Islam 45 Bekasi di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 85 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Fisher Exact*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 52,9% mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi baik, 55,3% mahasiswa dengan sikap gizi baik dan 63,5% mahasiswa memiliki tingkat kecukupan energi yang cukup. Kesimpulan dari penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi ($p = 0,724$) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap gizi dengan tingkat kecukupan energi ($p = 0,495$) pada mahasiswa penjas Universitas Islam 45 Bekasi.

Kata kunci: pengetahuan gizi, sikap gizi, tingkat kecukupan energi

ABSTRACT

Nurul Fadilah

The level of a person's energy sufficiency is the consumption of energy derived from food which is needed to cover a person's energy expenditure if he has the size and body composition with the appropriate level of activity. The level of energy adequacy is influenced by several factors, including knowledge of sports nutrition and nutritional attitudes. Nutrition attitude is a person's tendency to agree or disagree with a statement given. This study aims to determine the relationship between knowledge of sports nutrition and nutritional attitudes with the level of energy adequacy of the 45 Bekasi Islamic University Physical Education students during the Covid-19 pandemic. This research is a descriptive observational study with a cross sectional design. The sampling technique used consecutive sampling with a sample size of 85 respondents. Data analysis in this study used the Fisher Exact statistical test. The results showed that there were 52.9% students who had good nutrition knowledge, 55.3% students with good nutrition attitudes and 63.5% students who had sufficient energy levels.

Keywords: nutritional knowledge, nutritional attitudes, energy adequacy level