

GAMBARAN ASUPAN KARBOHIDRAT, LEMAK DAN FREKUENSI LATIHAN DENGAN TOTAL LEMAK TUBUH PADA PESERTA OLAHRAGA SWON (*STREET WORKOUT CIREBON*)

Anggi Rohmawati¹, Samuel²

INTISARI

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan-aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui asupan karbohidrat, lemak dan frekuensi latihan dengan total lemak tubuh pada peserta olahraga SWON (*Street Workout* Cirebon).

Jenis penelitian ini adalah deskriptif observasional, dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah peserta grup olahraga SWON (*Street Workout* Cirebon) sebanyak 100 peserta, penentuan sampel penelitian dengan metode *accidental sampling*. Jumlah sampel didapat 30 peserta olahraga yang aktif. Data yang dikumpulkan yaitu pengukuran tinggi badan, penimbangan dengan *body fat pro*, pengisian kuesioner frekuensi latihan dan wawancara kuesioner *food recall* 1x24 jam. Data dianalisis secara deskriptif.

Hasil penelitian pada peserta olahraga SWON (*Street Workout* Cirebon) yang memiliki asupan karbohidrat kurang (56,67%), asupan lemak baik (86,67%) frekuensi latihan sering (73,33%), total lemak tubuh kurang (60%) dan memiliki asupan karbohidrat kurang dengan total lemak tubuh yang kurang (58,8%), asupan lemak baik dengan total lemak tubuh normal (46,2%) dan frekuensi latihan sering dengan total lemak tubuh normal (45,5%).

Kata kunci: Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak, Frekuensi Latihan, Total Lemak Tubuh

1. Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya