

## ABSTRAK

### **Vitto Jawanta, (2017) : Tinjauan Asupan Gizi Atlet Karate Kota Pariaman Pasca Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Tahun 2016.**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dan pelatih mengenai asupan gizi dan belum adanya pengaturan makanan atlet karate Kota Pariaman pasca pekan olahraga provinsi (porprov) tahun 2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asupan gizi yang dikonsumsi atlet setiap harinya yang dimiliki atlet karate Kota Pariaman pasca pekan olahraga provinsi (Porprov) tahun 2016.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yaitu berupa *food recall*. *Food recall* adalah metode yang dilakukan dengan mencari jenis dan jumlah makanan serta minuman yang telah dikonsumsi dalam 24 jam yang lalu, biasanya antara 1 sampai 7 hari. Makanan dan minuman yang di konsumsi dapat dikuantifikasikan dengan *es timasi* menggunakan ukuran rumah tangga (*es timated food record*) atau menimbang (*weighed food record*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate Kota Pariaman pasca pekan olahraga provinsi (Porprov) tahun 2016 yang berjumlah 25 orang, sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet karate Kota Pariaman pasca pekan olahraga provinsi (Porprov) tahun 2016 sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat konsumsi karbohidrat atlet karate Kota Pariaman pasca pekan olahraga provinsi (Porprov) tahun 2016 yang besar sama 100% berjumlah 0 orang dan kecil dari 100% berjumlah 25 orang, protein besar sama 100% berjumlah 25 orang dan kecil dari 100% berjumlah 0 orang, lemak besar sama 100% berjumlah 11 orang dan kecil dari 100% berjumlah 14 orang, energi besar sama 100% berjumlah 1 orang dan kecil dari 100% berjumlah 24 orang. Sehingga asupan gizi atlet karate Kota Pariaman pasca pekan olahraga provinsi (Porprov) tahun 2016 di kategorikan kurang baik.

***Kata Kunci : Asupan Gizi***