


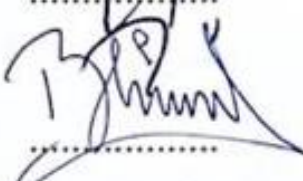
**PREVALENSI RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN
SPORTS (RED-S) SYMPTOMS PADA MAHASISWA YANG
BERPROFESI SEBAGAI ATLET**



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes NIP. 19740906 200112 1 002		10/02/2023
Pembimbing II		
dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 19850419 201504 1 002		09/02/2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 19850925 201504 1 003	Ketua		09/02/2023
2. Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 19950425 202012 2 016	Sekertaris		09/02/2023
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes NIP. 19740906 200112 1 002	Anggota		10/02/2023
4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 19850419 201504 1 002	Anggota		09/02/2023
5. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd NIDN. 0330088703	Anggota		10/02/2023

Tanggal Lulus : 01 Februari 2023

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 17 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,

The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow official stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem at the top, the text 'METER TEMPEL' in the center, and the alphanumeric code 'ICFDAJX517879002' at the bottom. The signature is written in a cursive style.

(Tri Suci Ramada Zahlia)
No. Reg. 1603619047



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : TRI SUCI RAMADA ZAHLIA
NIM : 1603619047
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat email : trisuci495@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :
PREVALENSI RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORTS (RED-S) SYMPTOMS
PADA MAHASISWA YANG BERPROFESI SEBAGAI ATLET

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 23 Februari 2023

Penulis

(Tri Suci Ramada Zahlia)
nama dan tanda tangan

PREVALENSI RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORTS (RED-S) SYMPTOMS PADA MAHASISWA YANG BERPROFESI SEBAGAI ATLET

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi *Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S) Symptoms* pada mahasiswa yang berprofesi sebagai atlet dan juga untuk mengetahui prevalensi *Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S) Symptoms* pada mahasiswa yang berprofesi sebagai atlet dari setiap jenis kelamin baik atlet pria atau atlet wanita. Penelitian ini dilakukan dengan metode *cross sectional* dimana penelitian dilakukan dalam satu waktu. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 102 responden yang diambil dengan cara *sampling purposive*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan tingkat resiko *Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)* yang paling banyak ditemukan adalah moderate risk yakni 88 dari 102 atlet (86.28%), sedangkan low risk dan high risk menduduki tempat kedua dan terakhir yaitu 11 atlet (10.78%) dan 3 atlet (2.94%). Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, tingkat resiko *Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)* di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta pada wanita yaitu sebanyak 58 atlet (56.86%) dengan tingkat moderate risk yang paling banyak dimiliki (53 atlet), sedangkan dengan berjenis kelamin pria sebanyak 44 atlet (43.14%) dengan tingkat moderate risk yang juga paling banyak dimiliki oleh atlet pria (35 atlet).

Kata Kunci : Prevalensi, *Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)*, Atlet

**PREVALENCE OF RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORTS (RED-S)
SYMPTOMS IN COLLEGE STUDENTS WHO WORK AS ATHLETES**

ABSTRACT

This study aims to determine the prevalence of Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S) Symptoms in students who work as athletes and also to determine the prevalence of Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S) Symptoms in students who work as athletes of every gender, both male or female athlete. This research was conducted using a cross-sectional method where the research was carried out at one time. The sample in this study was 102 respondents who were taken by purposive sampling. Data collection used a questionnaire and data analysis used univariate analysis. The results showed that the most common Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) risk level was moderate risk, namely 88 out of 102 athletes (86.28%), while low risk and high risk took second and last place, namely 11 athletes (10.78%) and 3 athletes (2.94%). Based on gender characteristics, the risk level of Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) at the Faculty of Sports Science, Jakarta State University in women is as many as 58 athletes (56.86%) with the most moderate risk level (53 athletes), while those with male sex as many as 44 athletes (43.14%) with a moderate level of risk which is also mostly owned by male athletes (35 athletes).

Keywords : *Prevalence, Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S), Athletes*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes, selaku Dosen pembimbing I dan dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N, selaku Dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini, Pihak mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan, Ayah (Taufik), Ibu (Asmayeti) dan keluarga penulis, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Para Sahabat, yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 17 Januari 2023

Tri Suci Ramada Zahlia

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan Skripsi	
Pernyataan Orisinalitas	
Abstrak	
Kata Pengantar	I
Daftar Isi	II
Daftar Tabel	IV
Daftar Gambar	V
BAB I Pendahuluan	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB III Tinjauan Pustaka	
A. Kerangka Konseptual	7
1. Hakikat Prevalensi	7
2. <i>Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S)</i>	7
2.1 <i>Energy Availability (EA)</i>	10
2.2 <i>Disordered Eating & Eating Disorders</i>	12
2.3 <i>Body composition</i>	14
3. Atlet	25
B. Kerangka Berpikir	26
BAB IV Metode Penelitian	
A. Teknik Analisis Data	27
B. Tujuan Penelitian	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	27
D. Metode Penelitian	28
E. Populasi dan Sampel	29
F. Instrumen Penelitian	30

G. Teknik Pengumpulan Data	30
BAB IV Hasil dan Pembahasan	
A. Hasil	31
B. Pembahasan	34
BAB V Kesimpulan dan Saran	
A. Kesimpulan	38
B. Saran	38
Daftar Pustaka	
Lampiran	



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Tingkat Resiko <i>Relative Energy Deficiency in Sport</i> (RED-S) Symptoms pada Mahasiswa Berprofesi Atlet di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta	31
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Resiko <i>Relative Energy Deficiency in Sport</i> (RED-S) Symptoms pada Mahasiswa Berprofesi Atlet Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta	32
Tabel 4.3 Karakteristik Tingkat Resiko <i>Relative Energy Deficiency in Sport</i> (RED-S) Symptoms pada Mahasiswa Berprofesi Atlet Berjenis Kelamin Pria di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta	33
Tabel 4.4 Karakteristik Tingkat Resiko <i>Relative Energy Deficiency in Sport</i> (RED-S) Symptoms pada Mahasiswa Berprofesi Atlet Berjenis Kelamin Wanita di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta	33



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rumus Prevalensi.....	7
Gambar 2.2 Konsekuensi kesehatan dari kekurangan energi relatif dalam Olahraga (RED-S)	15
Gambar 2.3 Efek Kinerja Potensial dari Kekurangan Energi Relatif dalam Olahraga	24
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir	30
Gambar 3.1 Jumlah Maksimal Skor Berdasarkan Jenis Pertanyaan	34
Gambar 3.2 Kriteria Resiko RED-S	35

