

**PREVALENSI *RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT*
(RED-S) PADA PELARI REKREASIONAL DI SUKABUMI**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

SASKIA FATMAWATI

1603619003

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



PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

JULI , 2023

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002		15/08 2023
Pembimbing II		
dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002		15/08 2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. Ramdan Pelana., M.Or NIP. 197908112005011001	Ketua		15/08 2023
2. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE NIP. 197201221999032001	Sekretaris		11/8-23
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		15/08 2023
4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		15/08 2023
5. Yuliasih, S.Or., M.Pd NIDN. 0009078606	Anggota		14/8-23

Tanggal Lulus : 31 Juli 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, 31 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,



(Saskia Fatmawati)

No. Reg. 1603619003



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 : Saskia Fatmawati
NIM : 1603619003
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : saskiafatmawati9@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 SPORT* (RED-S)
PADA PELARI REKREASIONAL DI SUKABUMI**

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, 28 Agustus 2023

Penulis

(Saskia Fatmawati)

**PREVALENSI *RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT* (RED-S)
PADA PELARI REKREASIONAL DI SUKABUMI**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) pada pelari rekreasional di sukabumi dan juga untuk mengetahui prevalensi *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) pada pelari rekreasional dari setiap jenis kelamin baik pelari pria atau pelari wanita. Penelitian ini dilakukan dengan metode *cross sectional* dimana penelitian dilakukan dalam satu waktu. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 101 responden yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan tingkat resiko *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) yang paling banyak ditemukan adalah *moderate risk* yakni 94 dari 101 pelari rekreasional (93.1%), sedangkan *low risk* sebanyak 7 pelari rekreasional (6.9%), dan tidak terdapat tingkat resiko *high risk*. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, tingkat resiko *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) pada Pelari Rekreasional di Sukabumi pada pria yaitu sebanyak 64 pelari rekreasional (63.4%) dengan tingkat *moderate risk* yang paling banyak dimiliki (61 pelari), sedangkan dengan jenis kelamin wanita sebanyak 37 pelari rekreasional (36.6%) dengan tingkat *moderate risk* yang juga paling banyak dimiliki oleh atlet wanita (33 pelari).

Kata Kunci : Prevalensi, *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S), Pelari

***PREVALENCE OF RELATIVE ENERGY DEFICIENCY IN SPORT (RED-S)
IN RECREATIONAL RUNNERS IN SUKABUMI***

ABSTRACT

This study aims to determine the prevalence Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S) on recreational runners in Sukabumi and also to determine prevalence Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S) in recreational runners of each sex in both male and female runners. This research was conducted by the method cross sectional where research is carried out at one time. The sample in this study were 101 respondents who were taken by means purposive sampling. Data collection used a questionnaire and data analysis used univariate analysis. The results of the study show the level of risk Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S) which is the most commonly found is moderate risk namely 94 out of 101 recreational runners (93.1%), mean while low risk as many as 7 recreational runners (6.9%), and there is no risk level high risk. Based on sex characteristics, level of risk Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S) on Recreational Runners in Sukabumi in men, namely as many as 64 recreational runners (63.4%) with a level moderate risk the most owned (61 runners), while with female sex as many as 37 recreational runners (36.6%) with a level moderate risk which is also mostly owned by female athletes (33 runners).

Keywords : *Prevalence, Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S), Runner*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan Rahmat, Inayah, Taufik, Hidayah, dan Karunia-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Prevelensi *Relative Energy Deficiency In Sport* (RED-S) pada Pelari Rekresional di Sukabumi” meskipun banyak hambatan yang penulis alami dalam proses pengerjaannya, tapi penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana olahraga. Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, masukan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi dan Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, waktu luang, tenaga, serta pikirannya untuk penulis demi penyusunan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or. M.Or., selaku Pembimbing Akademik penulis yang telah banyak membantu selama perkuliahan berlangsung.
4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N., selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah

menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Kedua Orang tua, Ayah (Fery Suganda), Ibu (Yuliawati) dan keluarga penulis, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, serta para sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi yang telah diselesaikan ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan perlu pendalaman lebih lanjut. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga gagasan pada skripsi ini dapat bermanfaat.

Jakarta, 31 Juli 2023

Penulis,

Saskia Fatmawati

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan Skripsi	
Pernyataan Orisinalitas.....	i
Abstrak	ii
Kata Pengantar	iv
Daftar isi	vi
Daftar Gambar.....	viii
Daftar Tabel	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Kerangka Konseptual	7
1. Hakikat Prevalensi.....	7
2. <i>Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S)</i>	9
2.1 <i>Energy Availabilty (EA)</i>	14
2.2 <i>Disordered Eating & Eating Disorders</i>	17
2.3 <i>Body Composision</i>	18
3. Definisi Pelari	30
B. Kerangka Berpikir	32
BAB III METODOLOGI	34
A. Tujuan Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Metode Penelitian.....	34
D. Populasi dan Sampel	35

E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil	39
B. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
Daftar Pustaka	47
Lampiran	
Daftar Riwayat Hidup	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rumus Prevalensi.....	7
Gambar 2.2 Konsekuensi Kesehatan dari Defisiensi Energi Relatif dalam Olahraga (RED-S).....	14
Gambar 2.3 <i>Commonly reported performance impairments of</i> (RED-S).....	26
Gambar 2.4 Efek Performa Potensial dari Kekurangan Energi Relatif dalam Olahraga.....	30
Gambar 3.1 Jumlah Maksimal Skor Berdasarkan Jenis Pertanyaan.....	37
Gambar 3.2 Jumlah Maksimal Skor Berdasarkan Jenis Pertanyaan.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Descriptive Statistic Variable.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Tingkat Resiko <i>Relative Energy Deficiency in Sport</i> (RED-S) pada Pelari Rekreasional di Sukabumi.....	40
Tabel 4.3 Jumlah Tingkat Resiko <i>Relative Energy Deficiency in Sport</i> (RED-S) pada Pelari Rekreasional di Sukabumi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin.....	40
Tabel 4.4 Karakteristik Tingkat Resiko <i>Relative Energy Deficiency in Sport</i> (RED-S) pada Pelari Rekreasional Berjenis Kelamin Pria di Sukabumi.....	41
Tabel 4.5 Karakteristik Tingkat Resiko <i>Relative Energy Deficiency in Sport</i> (RED-S) pada Pelari Rekreasional Berjenis Kelamin Wanita di Sukabumi.....	42