



# Gizi Olahraga

Nur Amin

Buku Ajar

# Gizi Olahraga

---

**Nur Amin**



---

## Katalog Dalam Terbitan (KDT)

---

Tim Penyusun,

Buku Ajar : Gizi Olahraga. Nur Amin. -- Surabaya : Unusa Press, 2018. vi, 70 hlm; Uk: 21x29,7 cm

ISBN 978-602-5649-13-4

Cetakan Pertama, April 2018

Hak Cipta 2018, pada penulis



Penerbit UNUSA PRESS

Anggota APPTI No : 002.011.1.07.2017

Kantor 1 : JL. Jemursari No. 51-57 Surabaya 60237

Kantor 2 : JL.SMEA No 57 Surabaya 60243

Email : unusapress@unusa.ac.id

Website : press.unusa.ac.id

Copyright © 2018 by Unusa Press

All Right Reserved

Isi diluar tanggung jawab percetakan

*Hak cipta dilindungi undang-undang*

*Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau*

*memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini*

*tanpa izin tertulis dari Penerbit*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Buku Ajar Gizi Olahraga ini dapat diselesaikan dengan baik. Pembahasan materi pada buku ajar ini dilakukan dengan cara memaparkan landasan teori gizi olahraga. Isi buku ajar ini mencakup materi pokok gizi olahraga, antara lain: pengantar gizi olahraga, fisiologis atlet, patologis atlet, metabolisme, sistem energi, perhitungan kebutuhan energi, *ergogenic aids*, status hidrasi, *carbohydrate loading*, kebugaran jasmani, dan kunjungan lapangan. Buku Ajar ini dapat digunakan sebagai salah satu dalam memahami dan mendalami gizi olahraga.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan buku ajar ini. Mudah-mudahan Buku Ajar ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca (khususnya mahasiswa S1 Gizi Unusa).

Surabaya, 21 Oktober 2017

Penulis,

Nur Amin, S.Si., M.Gizi

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>A. PENGANTAR GIZI OLAHRAGA .....</b>	<b>1</b>
<b>B. FISILOGI ATLET .....</b>	<b>3</b>
<b>C. PATOLOGI ATLET .....</b>	<b>7</b>
<b>D. METABOLISME .....</b>	<b>13</b>
<b>E. SISTEM ENERGI.....</b>	<b>25</b>
<b>F. PERHITUNGAN KEBUTUHAN ENERGI.....</b>	<b>31</b>
<b>G. <i>ERGOGENIC AIDS</i> .....</b>	<b>37</b>
<b>H. STATUS HIDRASI.....</b>	<b>47</b>
<b>I. <i>CARBOHIDRATE LOADING</i> .....</b>	<b>51</b>
<b>J. KEBUGARAN JASMANI .....</b>	<b>55</b>
<b>K. KUNJUNGAN LAPANGAN .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Macam-macam Diabetes Melitus Berdasarkan Etiologi .....	10
Tabel 2. Contoh, Manfaat, Efek Samping, Dosis dan Kelegalitasan Suplemen.....	38
Tabel 3. Pengelompokan Zat Ergogenik Berdasarkan Efektifitas dan Keamanannya.....	41
Tabel 4. Contoh, Manfaat, Efek Samping, Dosis dan Kelegalitasan <i>Ergogenic Aids</i> .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sistem Energi .....	29
Gambar 2. Rumus Perhitungan Energi .....	31
Gambar 3. Angka Kebutuhan Protein .....	32



Semua orang pasti ingin sehat. Hidup sehat dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan menjaga makanan agar tetap sehat dan bersih. Kebersihan makan perlu dijaga agar tidak mudah kena penyakit yang ditularkan melalui makanan. Makanan yang dimakan harus cukup, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Selain itu, makanan juga harus seimbang. Artinya, perbandingan antara karbohidrat, protein, dan lemak harus sesuai dengan kebutuhan. Bagaimana mengkombinasikan gizi dan juga olahraga agar berpengaruh positif terhadap kesehatan kita? Buku ini merupakan buku yang tepat bagi Anda yang ingin sehat melalui olahraga dan gizi seimbang. Rasakan manfaat buku yang bergizi ini dengan membacanya sampai tuntas.