

## ABSTRAK

Nama : Yosefin Hanna  
Program Studi : S1 Reguler Kesehatan Masyarakat  
Judul : Hubungan antara Konsumsi Suplemen Vitamin dan Mineral, serta Minuman Energi dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Cabang Olahraga Akuatik di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan, Jakarta Tahun 2009

Skripsi ini membahas hubungan antara konsumsi suplemen vitamin dan mineral, serta minuman energi dengan kebugaran jasmani pada atlet cabang olahraga akuatik. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, lembar catatan, stopwatch, dan kolam renang. Sampel dalam penelitian ini adalah orang yang berumur minimal 13 tahun, pernah mengikuti kejuaraan, dan terdaftar sebagai anggota salah satu klub renang, loncat indah, renang indah, atau polo air yang berlatih di Stadion Renang Gelora Bung Karno Senayan. Hasil penelitian menyarankan agar atlet tidak mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral, serta minuman energi karena tidak dapat meningkatkan kebugaran jasmani atlet tersebut. Pelatih juga diharapkan tidak menganjurkan konsumsi suplemen dan minuman energi, kecuali jika atlet tersebut mengalami defisiensi vitamin dan mineral.

Kata kunci :  
Kebugaran, suplemen vitamin dan mineral