

## **ABSTRAK**

### **Kesadaran Atlet Bulutangkis Terhadap Gaya Hidup Sehat**

**Eghie Marvianissa**

**Email: [eghiemarvianissa@gmail.com](mailto:eghiemarvianissa@gmail.com)**

Penelitian ini menguraikan perihal gambaran kesadaran atlet bulutangkis UPI terhadap gaya hidup sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kesadaran atlet bulutangkis Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) UPI terhadap gaya hidup sehat secara spesifik informasi yang akan digali adalah terkait dengan pola makan sehat dan pola istirahat. Penelitian ini dilakukan karena melihat masih kurangnya kesadaran diri atlet bulutangkis untuk menjaga gaya hidup yang sehat, saat latihan, masa pertandingan dan masa setelah pertandingan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey menggunakan instrumen kuesioner atau angket. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa (1) Gambaran kesadaran atlet bulutangkis terhadap pola makan sehat memperoleh persentase 68% dengan memiliki kriteria cukup; (2) Gambaran kesadaran atlet bulutangkis terhadap pola istirahat memperoleh persentase 66% dengan memiliki kriteria cukup.

## **ABSTRACT**

### **Self Awareness of Badminton Athletes toward Healthy Lifestyle**

**Eghie Marvianissa**

**Email: [eghiemarvianissa@gmail.com](mailto:eghiemarvianissa@gmail.com)**

This research explained about profile of badminton athletes towards healthy lifestyle. The purpose of this research is knowing profile of badminton athletes Self Awareness at UKM UPI towards healthy lifestyle, specifically to find information in healthy eating habit and sleeping habit. The lack of Self Awareness towards healthy lifestyle from badminton athletes pre match, match time, and after match season became the background of this research. The method with surveys, and questioner as instrument. The finding are (1) the picture of Self Awareness towards healthy eating habit from badminton athletes is 68% with enough criteria; (2) the picture of Self Awareness towards sleeping habit is 66% with enough criteria.