

**ANALISIS ASUPAN GIZI DAN FAKTOR YANG
MEMPENGARUHINYA PADA ATLET
PENCAK SILAT UPTD KBOR
DISPORA SUMBAR**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh :

**Silki Ikrima
19089171**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**ANALISIS ASUPAN GIZI DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA
PADA ATLET PENCAK SILAT UPTD KBOR DISPORA SUMBAR**

Nama : Silki Ikrima
NIM/BP : 19089072/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2025

**Diketahui oleh :
Kepala Departemen Kesehatan Rekreasi**



Dr. Ridho Bahtra, S. Si., M.Pd
NIP. 19870502 201404 1 001

**Diketahui oleh:
Pembimbing**



Prof. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

ANALISIS ASUPAN GIZI DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA PADA ATLET PENCAK SILAT UPTD KBOR DISPORA SUMBAR

Nama : Silki Ikrima
NIM/BP : 19089072/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2025

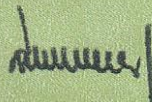
Nama

Tanda Tangan

**1. Ketua : Prof. Dr. Wilda Welis, SP,
M.Kes**

1. 

2. Anggota : Pof. Dr. Gusril, M.Pd

2. 

3. Anggota : Dr. Liza, S.Si., M.Pd

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Analisis Asupan Gizi Dan Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Atlet Pencak Silat UPTD KBOR Dispora Sumbar adalah asli karya saya sendiri
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2025
Yang membuat pernyataan,



Silki Ikrima
19089171

ABSTRAK

Silki Ikrima. (2024). Analisis Asupan Gizi dan Faktor yang Mempengaruhinya Pada Atlet Pencak Silat UPTD KBOR Dispora Sumbar.

Dalam konteks global, banyak masyarakat menghadapi tantangan terkait ketidakcukupan atau ketidakseimbangan gizi, yang berdampak pada kesehatan individu dan komunitas. Pola makan yang tidak memadai dapat mengakibatkan defisiensi nutrisi, penyakit kronis dan gangguan perkembangan. Faktor-faktor seperti akses yang terbatas terhadap makanan bergizi, kondisi ekonomi dan pengetahuan gizi berperan dalam menentukan kualitas asupan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui asupan gizi dan faktor yang mempengaruhinya pada atlet Pencak Silat UPTD KBOR Dispora Sumbar.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan instrumen angket food recall dan kuesioner. Angket food recall digunakan untuk mengumpulkan data asupan makanan atlet selama 3 kali 24 jam setelah proses latihan dan sedangkan kuesioner untuk menilai faktor faktor yang mempengaruhi asupan gizi atlet di UPTD KBOR Dispora Sumbar. Sampel penelitian ini terdiri dari 15 orang atlet, menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Penelitian ini menilai asupan gizi atlet pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat dan faktor-faktornya. Asupan gizi atlet laki-laki mencakup energi 38%, karbohidrat 28%, protein 35%, dan lemak 55,1%, sedangkan atlet perempuan memperoleh energi 55%, karbohidrat 40,6%, protein 54%, dan lemak 78,3%. Faktor-faktor yang mempengaruhi meliputi kebiasaan makan, riwayat penyakit, pengetahuan gizi, dan status sosial ekonomi. Sebagian besar atlet memiliki kebiasaan makan yang baik dan pengetahuan gizi memadai. Sekitar 7% atlet berada dalam kategori sosial ekonomi baik, sementara 93% dalam kategori sedang, dan menghadapi keterbatasan. Temuan ini menekankan perlunya peningkatan kesadaran gizi dan dukungan untuk atlet dari kelompok sosial ekonomi kurang.

Kata kunci: Asupan Gizi, Faktor Gizi, Atlet dan Pencak Silat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan SKRIPSI dengan judul: “Analisis asupan gizi dan faktor yang mempengaruhinya pada atlet pencak silat UPTD KBOR Dispora SUMBAR”. Shalawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW, semoga kita semua memperoleh syafaatnya.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada pihak pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian Skripsi ini :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd sebagai Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi
4. Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada Ibu Prof. Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu, dan masukan yang berharga bagi penulis selama penulisan Skripsi ini.
5. Bapak Pof. Dr. Gusril, M.Pd dan Ibu Liza, S.Si., M.Pd selaku Dosen Penguji.
6. Bapak dan Ibu Staf Pengajar di Departemen Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

7. Teristimewa kepada orang tua saya Alm Papa Yusrizal dan Mama Yulianis S. Sos yang sangat saya cintai dan sayangi yang selalu memberikan doa yang tulus dan uang yang tidak putus putus, selalu memberikan semangat dan dukungan untuk kesuksesan saya .
8. Kepada kakak saya Syani Liffa Suci S.T,. M.T. yang selalu memberikan semangat dan sedikit uang jajan bulanan kepada saya.
9. Kepada adik saya Hana Fajria dan M.Rasyid Al-fatih. yang selalu memberikan semangat kepada saya.
10. Kepada Pihak UPTD KBOR Dispora SUMBAR yang telah membantu dalam pengumpulan data.
11. Kepada teman-teman seperjuangan saya Vanesa Virdani S.Or, Rahmat Fajri S.Or, Syahrul Al-Farid S.Or,Salmah Samraty S.Or, Windy Nelsya Camella S.Or, Nindi Khairati S.Or, Yuni Utari, Sintia Amanda dan Nindia Oktaviana yang dari awal banyak memberikan dukungan dan semangat.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca sebagai referensi serta sebagai sarana untuk ilmu pengetahuan dan informasi.

Padang, Oktober 2023

Silki Ikrima

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakekat Gizi	9
2. Jenis, sumber dan fungsi zat gizi.....	10
3. Asupan Gizi	16
5. Food Recall	23
6. Hakekat Pencak Silat	26
7. Teknik Teknik Dasar Pencak Silat	31
B. Kerangka Konseptual.....	42
C. Pertanyaan Penelitian.....	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian	44
B. Waktu dan Tempat Penelitian	44
C. Sumber Data	44
D. Populasi dan Sampel.....	45
E. Jenis dan Sumber	45

F. Instrumen Penelitian	45
G. Teknik Pengumpulan Data.....	49
H. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Deskripsi Data	51
B. Asupan Gizi dan Faktor yang mempengaruhinya	51
C. Pembahasan.....	63
D. Keterbatasan Penelitian	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bahan makanan yang mengandung karbohidrad.....	11
Gambar 2. Sumber bahan makanan yang mengandung protein	12
Gambar 3. Sumber bahan makanan yang mengandung lemak.....	13
Gambar 4. Sumber makanan yang mengandung vitamin	14
Gambar 5. Sumber makanan yang mengandung mineral.....	15
Gambar 6. Sumber air	16
Gambar 7. Pemberian arahan kepada atlet.....	83
Gambar 8. Penyerahan angket kepada atlet.....	83
Gambar 9. Atlet Mengisi Angket	84
Gambar 10. Tempat Menu Makanan Para Atlet	85
Gambar 11. Foto bersama atlet dan pelatih	85

DAFTAR TABEL

Table 1. Kebutuhan kalori berdasarkan usia dan level aktifitas pada Laki-laki	18
Table 2. Kebutuhan kalori berdasarkan usia dan level aktifitas pada Perempuan Asupan energi yang direkomendasikan berdasarkan Estimated Energi	18
Table 3. Tingkat Aktivitas.....	47
Table 4. Aktifitas Olahraga	48
Table 5. Standar Tingkat Konsumsi Zat Gizi	48
Table 6. Food recall.	49
Table 7. Distribusi Asupan Gizi Atlet Hasil Food Recall 3x24 Jam	51
Table 8. Asupan Gizi Makanan Kategori Energi Responden Laki-Laki.....	52
Table 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Energi Responden Laki-Laki	52
Table 10. Asupan Gizi Makanan Kategori Energi Responden Perempuan.....	53
Table 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Energi Responden Perempuan	53
Table 12. Asupan Gizi Makanan Kategori Karbohidrat Responden Laki-laki	54
Table 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Karbohidrat Responden Laki-laki	54
Table 14. Asupan Gizi Makanan Kategori Karbohidrat Responden Perempuan	55
Table 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Karbohidrat Responden Perempuan..	55
Table 16. Asupan Gizi Makanan Kategori Protein Responden Laki-laki	56
Table 17. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Protein Responden Laki-laki	56
Table 18. Asupan Gizi Makanan Kategori Protein Responden Perempuan.....	57
Table 19. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Protein Responden Perempuan.....	57
Table 20. Asupan Gizi Makanan Kategori Lemak Responden Laki-laki.....	58
Table 21. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Asupan Lemak Responden Laki-laki	58
Table 22. Asupan Gizi Makanan Kategori Asupan Lemak Responden Perempuan	59
Table 23. Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Lemak Responden Perempuan	59
Table 24. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Pola Makan Atlet.....	60
Table 25. Distribusi Frekuensi Riwayat Penyakit Atlet	61
Table 26. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Atlet	62
Table 27. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Atlet	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 . Dokumentasi Penelitian.....	83
Lampiran 2 . Data Hasil Food Recall	86
Lampiran 3 . Data Analisis Kebutuhan Energi Responden Laki-Laki	87
Lampiran 4 . Data Analisis Kebutuhan Energi Responden Perempuan	88
Lampiran 5 . Data Pengetahuan Gizi Atlet	89
Lampiran 6 . Kebiasaan Pola Makan Atlet	90
Lampiran 7 . Data Riwayat Penyakit	91
Lampiran 8 . Data Sosial Ekonomi	92
Lampiran 9 . Kuesioner Penelitian	94
Lampiran 10 . Angket <i>Food Recall</i>	99
Lampiran 11 . Surat Validasi	100
Lampiran 12 . Surat Izin DPM PTSP Sumbar	101
Lampiran 13 . Surat Izin Kampus.....	102
Lampiran 14 . Surat Balasan Penelitian.....	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana, dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu. Menurut Haryanto & Welis (2019) berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan.

Melalui olahraga manusia dapat melakukan interaksi dimana terjadinya atau adanya kontak sosial dan terjadinya komunikasi. Sedangkan menurut Purwadi (2011) olahraga adalah aktivitas jasmani atau fisik yang berbentuk perlombaan atau pertandingan dengan tujuan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kemenangan dan rekreasi. Menurut Undang Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan pasal 20 ayat 2 bahwa: “Olahraga Prestasi dilakukan oleh Setiap Orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai Prestasi”.

Menurut Apri Agus (2012) “Keterkaitan antara kegiatan berolahraga dengan keberadaan manusia adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan. Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya dikembangkan menjadi perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu”. Menurut Anas (2019) Kegiatan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperoleh dari latihan teratur dan asupan gizi seimbang. Dalam ilmu gizi olahraga mempunyai peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan prestasi seorang atlet. Menurut Syafrizar &

Welis (2009) Ilmu gizi olahraga adalah ilmu yang mempelajari hubungan antara pengelolaan makanan dengan kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga. Gizi olahraga mempunyai dampak positif bila dilakukan secara baik, benar, terukur, dan teratur.

Menurut Panggabean (2020) Kebutuhan jenis dan jumlah zat gizi bagi seorang atlet akan berbeda dengan kelompok yang bukan atlet karena kegiatan fisik dan psikis berbeda baik selama masa latihan maupun pada saat pertandingan. Hal ini disebabkan karena kegiatan fisik dan psikisnya yang berbeda. Seseorang atlet membutuhkan energi dalam jumlah yang tinggi dibandingkan non-atlet.

Sebagian besar asupan gizi atlet tidak tepat dikarenakan kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan, kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi olahraga prestasi bagi atlet, pelatih, pengurus serta kurangnya ketersediaan tenaga gizi dan kesehatan yang memahami dan memiliki kompetensi dalam ilmu gizi olahraga prestasi.

Kemenkes (2014) menyatakan, bahwa kandungan semua pada zat gizi mikro dan makro harus ada pada makanan seorang atlet. Menu makanan pada atlet harus mengandung 20-45% lemak, 40-70% karbohidrat, dan 12- 20% protein. Menurut Kurnia (2020) Makanan seorang atlet harus memenuhi semua zat gizi yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan, adaptasi latihan dan stamina atlet untuk mempertahankan kebugaran juga untuk meningkatkan prestasi atlet. Seorang atlet prestasi memerlukan makanan-makanan yang bergizi sebagai faktor pendukung untuk menunjang kebugaran jasmani menuju prestasinya.

Menurut Andriyani & Budiono (2021) Terdapat faktor yang dapat

mempengaruhi gizi pada atlet dibagi menjadi faktor langsung, dan faktor tidak langsung. Faktor langsung adalah asupan makanan. Faktor tidak langsung berbagai macam seperti faktor genetik, faktor lingkungan, faktor aktivitas, ketahanan pangan, pola pengasuhan, serta pelayanan kesehatan lingkungan.

Ada beberapa faktor lain yang harus dimiliki oleh seorang atlet diantaranya yaitu kemampuan teknik, taktik, fisik, dan psikologis yang baik. Performa seorang atlet didukung oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan pendukung tercapainya prestasi olahragawan, hal ini disebabkan karena faktor ini mampu memberikan dorongan stabil dan kuat yang tercipta dari dalam diri atlet itu sendiri. Faktor internal terdiri dari motivasi dan bakat.

Sedangkan faktor eksternal merupakan penguat terhadap kualitas latihan yang akan mempengaruhi prestasi. Faktor eksternal terdiri dari kemampuan dan kepribadian pelatih, fasilitas, hasil riset, dan asupan zat gizi. Selain itu ada faktor lingkungan pertandingan yang terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, perlengkapan, organisasi, lingkungan. Seorang atlet prestasi memerlukan makanan-makanan yang bergizi sebagai faktor pendukung untuk menunjang menuju kebugaran jasmani prestasinya. Salah satu olahraga prestasi yang termasuk dalam pembinaan adalah pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu jenis beladiri yang berasal dari Indonesia yang sudah tua umurnya. Namun dari literatur yang tersedia tidak dapat dipastikan darimana asalnya, kapan dan siapa yang menciptakannya.

Cabang olahraga pencak silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia, yang sudah diterima oleh masyarakat internasional, dimana perkembangan sebagai

olahraga modern yang diterima oleh masyarakat luas akan memberikan kosenkuensi. Logis bahwa pencak silat akan dipelajari dan ditekuni oleh masyarakat. Hal ini akan terlihat dari kejuaraan seperti SEA Games, Asian Beach Games, Asian Indoor Games, dan Kejuaraan Dunia, bahwa yang menjadi juara umum cabang pencak silat tidak lagi didominasi oleh atlet dari Indonesia.

Perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa indonesia perlu dikenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih bagi para siswa sekolah. Dengan demikian, perkembangan pencak silat telah lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan dalam pendidikan jasmani. Sebagai olahraga prestasi pencak silat sudah menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan pada multi event seperti PON, POPNAS dan POMNAS.

Bahkan di tingkat internasional sudah dipertandingkan di tingkat SEA Games, Asian Indoor Games dan Asian Beach Games. Salah satu pusat pelatihan dan pembinaan atlet muda yang menjadi program pemerintah adalah pusat pelatihan dan pembinaan atlet usia muda pelajar KBOR Sumatera Barat. Pembinaan dan pelatihan olahraga di UPTD KBOR Dispora Sumbar salah satunya yaitu Pencak Silat. Pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumbar didirikan pada tahun 2006, jadwal latihan pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumbar ini dilaksanakan setiap hari senin sampai dengan jumat. Dari hasil observasi dan wawancara dengan atlet serta pelatih pada hari Selasa Tanggal 30 Mei 2023, bahwa selama ini atlet tidak berada dalam pengawasan pelatih, dokter ataupun ahli gizi dalam setiap jam makannya sehingga ini memungkinkan terjadinya

ketidaksesuaian kalori atlet. Atlet hanya mengonsumsi makanan yang disajikan setiap hari oleh catering yang tidak mengetahui apakah makanan tersebut mengandung asupan gizi yang baik atau tidak untuk seorang atlet.

Selain itu dari hasil wawancara langsung dengan atlet, pengetahuan tentang komposisi makanan atau seputar tentang gizi sangatlah minim sehingga ini tentu akan mengakibatkan para atlet akan mengonsumsi makanan mereka sesuai dengan selera tanpa memikirkan kandungan dari makanan itu sendiri. Karena bisa saja terjadi jika atlet melihat makanan itu kurang menarik atau kurang sesuai dengan selera mereka, maka akan tentu mengurangi niat mereka untuk makan atau hanya mengambil makanan itu sedikit saja atau hanya sekedar makan dengan porsi yang jauh dari porsi sebenarnya. Kita tahu bahwa setiap atlet tentu memiliki selera yang berbeda-beda sementara menu yang disajikan sama untuk seluruh atlet walau berbeda cabang olahraga.

Atlet yang memiliki berat badan yang berlebih dikelasnya juga menjadi masalah ketika hendak bertanding, sebab atlet tersebut harus mengurangi porsi makanannya terutama kandungan makanan yang mengandung karbohidrat.

Menurut Maisun (2021) “Atlet beladiri mengonsumsi kalori energi sebanyak 1.174,4 Kcal/hari atau sebesar 46%. Sedangkan kalori energi yang dibutuhkan untuk aktivitas hariannya rata-rata atlet memerlukan kalori sebesar 2.527,9 kkal/hari”. Hal ini bisa menyebabkan para atlet tidak optimal dalam melakukan latihan maupun dalam melakukan pertandingan, bahkan juga bisa menyebabkan cedera pada atlet tersebut.

Pada umumnya atlet Pencak Silat di UPTD KBOR Dispora Sumbar rata-rata

sedang menjalani pendidikan setingkat sekolah menengah atas (SMA), dengan umur atlet sekitar 16-18 tahun. Permasalahan gizi timbul karena secara umum aktivitas latihan rutin yang sudah terencana membuat para atlet menjadi lelah dan menjadi malas untuk memperhatikan pola makannya, seperti tidak memperhatikan konsumsi makanan disetiap hari atau dapat dikatakan mengkonsumsi makanan sembarangan dengan tidak memperhatikan makanan sehat atau tidaknya bagi seorang atlet. Oleh karena itu dianjurkan kepada pelatih memperhatikan pola makan yang seimbang pada para atlet supaya mencapai prestasi yang baik dan maksimal. Maka dengan adanya permasalahan ini peneliti tertarik untuk membahas penelitian tentang “Analisis Asupan Gizi dan faktor yang mempengaruhinya pada atlet Pencak Silat UPTD KBOR Dispora Sumbar”.

B. Identifikasi Masalah

Latar belakang masalah diatas berdasarkan yang telah diuraikan, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya pemahaman akan pentingnya mengetahui kebutuhan nutrisi tubuh setiap hari dan kalori yang dikeluarkan setiap beraktivitas.
2. Atlet memiliki pengetahuan gizi yang cukup baik tetapi untuk asupan makanan yang dikonsumsi atlet masih sembarangan tanpa mempertimbangkan zat gizi yang ada didalam makana tersebut.
3. Ada beberapa atlet yang tidak mengkonsumsi makanan yang diberikan dengan teratur.
4. Atlet masih mengkonsumsi asupan makanan sembarangan tanpa mementingkan gizi yang ada didalam makanan tersebut.

5. Diet yang ketat menjadikan atlet tidak berenergi saat melakukan Latihan sehingga kurang optimal dalam melakukan pertandingan.
6. Kurangnya pemahaman akan pentingnya menu makanan yang bervariasi bagi atlet.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, terbatasnya waktu dan kemampuan maka pembatasan masalah adalah Analisis Asupan Gizi Dan Faktor Yang Mempengaruhinya pada Atlet Pencak Silat UPTD KBOR Dispora Sumbar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah pengaturan asupan gizi terpenuhi pada atlet Pencak Silat UPTD KBOR Dispora Sumbar ?
2. Bagaimanakah faktor yang mempengaruhi asupan gizi pada atlet Pencak Silat UPTD KBOR Dispora Sumbar ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui asupan gizi pada atlet Pencak Silat UPTD KBOR Dispora Sumbar.
2. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi asupan gizi pada atlet Pencak Silat UPTD KBOR Dispora Sumbar.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan dengan memperhatikan masalah masalah penelitian, maka di harapkan hasil penelitian ini berguna untuk :

1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti dalam menerapkan teori yang diperoleh dan mengetahui apasaja asupan gizi atlet pencak silat . Dapat pula membantu dalam meningkatkan asupan gizi untuk meningkatkan prestasi atlet, serta menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam bidang gizi olahraga.

2. Bagi Atlet

Dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan kepada atlet mengenai Asupan Gizi untuk dikonsumsi sehari-hari.

3. Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dan menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam penyampaian informasi tentang gizi bagi atlet.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, Peneliti dapat menyimpulkan penelitian tentang analisis Asupan gizi dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada atlet pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat yaitu:

1. Asupan gizi atlet berdasarkan tingkat konsumsi gizi dinyatakan bahwa asupan gizinya masih kurang dari kebutuhan harian yang direkomendasikan. Dengan asupan energi hanya mencapai 38%, asupan karbohidrat 28%, asupan protein 35 % dan asupan lemak 55,1 %.
2. Asupan gizi atlet berdasarkan tingkat konsumsi gizi dinyatakan bahwa asupan gizinya masih kurang dari kebutuhan harian yang direkomendasikan. Dengan asupan energi hanya mencapai 55%, asupan karbohidrat 40,6%, asupan protein 54 % dan asupan lemak 78,3 %.

Sedangkan untuk faktor-faktor yang mempengaruhi asupan gizi pada atlet pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat yaitu :

1. Kebiasaan pola makan sebagian besar individu menunjukkan perhatian yang baik. Sekitar 67% memiliki pola makan sangat sering/ sering. Namun 27% masih berada dalam kategori biasa dan hanya 7% yang memiliki pola makan kadang-kadang. Meskipun sebagian besar menunjukkan perilaku pola makan yang baik, masih ada kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran dan konsistensi pola makan yang sehat.
2. Riwayat penyakit menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki riwayat

penyakit yang rendah sekitar 80%, 13% dalam kategori sedang, 7 % dalam kategori yang tinggi. Secara keseluruhan meskipun sebagian besar berada dalam kategori resiko rendah, kelompok dengan riwayat penyakit sedang dan tinggi memerlukan perhatian khusus untuk menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

3. Tingkat pengetahuan diantara atlet munjukkan hasil yang positif. Sebanyak 94 % memiliki tingkat pengetahuan tinggi dan sedang, yang menandakan bahwa mayoritas memiliki pemahaman yang baik. Hanya 7 % yang memiliki tingkat pengetahuan rendah.
4. Dalam distribusi sosial ekonomi yang menunjukkan bahwa 93 % berada dalam kategori sedang dan 7 % berada dalam kategori kurang. Meskipun mayoritas berada di kategori sedang memiliki akses yang lebih baik di bandingkan dengan kategori kurang yang menghadapi keterbatasan serius.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka Peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam mengatasi Analisis asupan gizi dan faktor-faktor yang mempengaruhi asupan gizi atlet pencak silat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat , meliputi asupan gizi atlet, pengetahuan gizi atlet, kebiasaan pola makan atlet, yang sering dialami atlet.

b. Bagi atlet

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk

nutrisi gizi atlet secara mandiri dalam mengurangi gejala dan kendala yang berhubungan dengan asupan gizi, pengetahuan gizi atlet, dan kebiasaan pola makan atlet.

c. Bagi peneliti selanjutnya:

Untuk peneliti lain dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi analisis gizi atlet pencak silat lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina
- Almatsier, S. 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta
- Anas, M. A., Djala, D., & Nur, M. (2019). *Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Basket SMA Negeri 1 PINRANG*. Repository Sofrware Universitas Negeri Makassar.
- Andriyani, F., & Budiono, I. (2021). Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Atlet Taekwondo. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti dkk, 2018. Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Keluarga Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah. *The Correlation Between The Social Economic Of Family With The Nutritional Of Children*. *Avicenna Journal of Health Research*. Vol 1 No 2. (13 – 26)
- Cornia Intan dan Merriyana Andriani. 2017. *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Ukm Taekwondo*. Surabaya: Universitas Airlangga Surabaya di Papua. Pendidikan Kevelatihan Olahraga Jurusan Ilmu Keolahragaan FKIP Universitas Tanjungpura.
- Direktorat Bina Gizi Masyarakat, Ditjen Binkesmas, *Gizi Atlet Sepakbola*. (Jakarta: Depkes RI, 2002).
- Dzakiyyah dkk, 2021. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Atlet Pencak Silat Perguruan Sisinga Berantai Al Hikmah Kabupaten Bungo. *Jurnal IKEOR*. Vol. 1, No. 2
- Fatimah, Sari. 2008. *Faktor-Faktor Yang Berkontribusi Terhadap Status Gizi Pada Balita Di Kecamatan Ciawi Kabupaten Tasikmalaya*.
- Fissilmi MM. 2018. *Hubungan Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Pesma KH Mas Mansyur [Skripsi]*. [Surakarta]: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Florence grace, A. (2017). *Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb. Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Gillespie J. 2021. "You are what You eat": The role of Dietary Macronutrients and Micronutrients in MaFLD. *Clin Liver Dis (Hoboken)*. 18(2):67. Available from: <https://doi.org/10.1002/cld.1083>.
- Gristyutawati, A. D., Purwono, E. P., & Widodo, A. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Johansyah, & Wardoyo, H. 2014. *Pencak silat*. Jakarta : Raja Wali Sport.
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Olahraga Prestasi*. In Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 75 Tahun 2014 Tentang Puskesmas. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. Kocsis, RM Kiss – 2006. *Series Physical Education & Sport. Facta Universitatis. Maisun*. 2021. *Kecukupan Asupan Kalori Energi Atlet Beladiri Pada Pon XX 2021*
- Khomsan A, 2007, Study Implementasi Program Gizi: Pemanfaatan, Cakupan Keefektifan dan Dampak Terhadap Status Gizi, Bogor : Departemen Gizi Masyarakat Institusi Pertanian Bogor.
- Kurnia, D. I., Kasmiyetti, K., & Dwiyaniti, D. (2020). Pengetahuan Pengaturan Makan Atlet dan Persen Lemak Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Atlet. *Sport and Nutrition Journal*.
- Mardalena, I., & Suryani, E. 2016. *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Ilmu Gizi* . Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marlenywati, dkk. 2017. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro, Sisa Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kepuasan Mutu Hidangan Santri Pada Sistem Penyelenggaraan. *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan Volume 4 Nomor 2*.
- Marlianto, F., Yarmani, Y., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2018). *Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu: Kinestetik*.
- Mawitjere dkk, 2021. Gambaran Asupan Gizi Makro Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*. Vol. 10, No.2.

- Muliani, Usdeka. 2023. Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika : Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*. Vol.8 No.1
- Niswah, M. A. 2016. Hubungan antara pola makan sehari-hari dan gaya hidup sehat dengan prestasi belajar mahasiswa pendidikan Biologi UIN Walisongo Semarang, Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Walisongo, (online), (<http://eprints.walisongo.ac.id/5931/1/123811054.pdf> diakses 11 Juni 2020).
- Notoatmodjo, 2004, Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2017). *Profil Kondisi Fisik*.
- Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cdk-282*, 47(1)
- Press. A, Ibrahim, M. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Alfabeta: Bandung
- Purwadi, 2011. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga Jakarta*: Universitas Terbuka.
- Rahmawati,Afriyani. 2020.ANALISIS POLA MAKAN PADA ANAK USIA SEKOLAH. JKKP: Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan Volume 7, Nomor 1, April 2020, Halaman 38-50 p-ISSN: 2303-2375, e-ISSN: 2597-4521 DOI: <http://doi.org/10.21009/JKKP.071.04>
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman. (2020). KONDISI FISIK Mahasiswa. *Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*.
- Reynolds A, Mann J, Cummings J, Winter N. *Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and metaanalyses. The Lancet*. 2019;434–45. Available from: [https://doi.org/10.1016/S01406736\(18\)31809-9](https://doi.org/10.1016/S01406736(18)31809-9)
- Safitri, Ade Lia Dwi, Slamet Santoso Kurniawan. 2021. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Pesantren Tahfidz Hadits Fathul Baari Kota Bekasi Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, No. 9. 62-68.
- Sari AR, Muniroh L. 2017. Hubungan Kecukupan Asupan Energi dan Status Gizi dengan Tingkat Kelelahan Kerja Pekerja Bagian Produksi (Studi di PT. Multi Aneka Pangan Nusantara Surabaya). 27–39. *Amerta Nutr*. Available from: <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7127>
- Setiowati A. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan* 2014;4(1):32–8. Indonesia Available from: <https://doi.org/10.15294/miki.v4i1.4394>

- Siagian, A. (2010). *Epidemiologi Gizi*. Medan: Penerbit Erlangga
- Silvia MN, Marudut, Jus'at I. (2011). Konsumsi Zat-Zat Gizi Menurut Metode Recall- Record Berdasarkan Waktu Makan Remaja Putri. Nutrire Diaita. Undang-Undang Nomor 11 Pasal 20 Ayat 2 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan.
- Sisiliay, F. 2015. *Dietary Assessment Of Individual Level (24 Hours Recall)*.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R & D)*. Bandung : ALFABETA.
- Sulistyoningsih, H. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sundara, C., Meirizal, Y., & Hambali, S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa. 2012. *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta.
- Syafrizal dan Wilda Welis. 2008. *Ilmu Gizi*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Syafrizar, & Welis, W. (2009). *Gizi Olahraga*. Ilmu Gizi:Teori & Aplikasi.
- Udayana, U. (2015). *Buku Ajar Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Universitas Negeri Padang
- Uki Basuki. 2022. Analisis Asupan Gizi dan Status Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Darul Huffaz Lampung. *JURNAL GIZI AISYAH Universitas Aisyah Pringsewu*. Vol. 5 , No. 2
- Wahyuni, N. D. (2020). Gambaran Pola Konsumsi Dan Status Gizi Baduta. *Journal of Chemical Information and Modeling*
- Zalfendi. 2011. *Gizi Olahraga*, Padang: Sukabina Press.