

# Survei status gizi atlet pencak silat Kota Makassar

Silatul Rahmi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

**Abstract.** Nutritional status is important because it is one of the risk factors for the occurrence of pain and death. Good nutritional status in a martial arts athlete will contribute to his health and also to his ability in the recovery process. All nutrients needed by the body are contained in the food we eat everyday. Foods that meet the nutritional needs that are recommended by the MOH are 4 (four) healthy 5 (five) perfect, but the amount is of course adjusted to the needs of the individual concerned. For martial arts athletes who want to achieve their best performance through food and food patterns, both by reducing and increasing body weight according to the class of the match. A martial arts athlete tries to maximize his performance, and he is aware that any disruption to the body's system will prevent him. Athletes in general as human individuals need energy and motivation to need activities that have been done for physical training, therefore it is important for them to have attitudes and actions to maintain health conditions through consumption of food. In the environment of athletes sometimes for nutritional intake is not considered, they are only recommended for training so that the athlete's nutritional intake is not controlled. This is also related to knowledge, especially knowledge of nutrition, so that the way they fulfill their nutrition is different, meaning that they only eat and do not know whether the food or drink he consumes is not suitable for them. The purpose of this study was to determine the nutritional status of Makassar martial arts athletes. There is one variabel used in this study, namely nutritional status. The research design used in this study is descriptive. The population in this study was all of the urban makassat pencak silat athletes with a total of 20. The sampling technique used in this study was Non Random Sampling with the Quota Sapling technique, namely by assigning a number of sample quatum members or rations. From the results of the determination of the sample taken were 20 Pencak Silat Athletes in Makassar. The data analysis technique used is Percentage Descriptive statistics. The results obtained were 70% of Makassar city martial arts athletes with good nutritional status. Athletes must fill their bodies with carefully selected fuels, just like race cars with special fuels, apply the same logic to the engine, the athlete's body that functions properly is important for achieving optimal performance.

**Keywords:** nutritional status, subcutaneous fat, athletes

## 1. PENDAHULUAN

Hal yang penting dalam kehidupan manusia adalah meningkatkan perhatian terhadap kesehatan guna mencegah terjadinya Malnutrisi (gizi salah) dan resiko untuk menjadi gizi kurang. Status gizi ini penting karena merupakan salah satu faktor resiko untuk terjadinya kesakitan dan kematian. Status gizi yang baik pada seorang Atlet pencak silat akan berkontribusi terhadap kesehatannya dan juga terhadap kemampuan dalam proses pemulihan.

Status gizi merupakan interpretasi dari data yang didapatkan dengan menggunakan berbagai metode untuk mengidentifikasi populasi atau individu yang berisiko dengan status gizi buruk. Peran dan kedudukan Penilaian Status Gizi (PSG) di dalam ilmu gizi adalah untuk mengetahui status gizi, yaitu ada tindakannya malnutrisi pada Atlet. Semua zat gizi yang diperlukan tubuh terdapat didalam makanan yang kita makan sehari-hari. Makanan yang memenuhi kebutuhan zat gizi yang dianjurkan oleh Depkes yaitu 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna, tetapi jumlahnya tentu saja disesuaikan dengan kebutuhan individu yang bersangkutan. Untuk para atlet pencak silat yang ingin meraih prestasi terbaik mereka melalui makanan dan pola makanan, baik dengan menurunkan maupun dengan menaikkan berat badan sesuai dengan kelas pertandingan. Seorang atlet pencak silat berusaha untuk memaksimalkan kinerjanya,

dan dia sadar bahwa setiap gangguan terhadap sistem tubuh akan menghambatnya. Para atlet harus mengisi tubuhnya dengan bahan bakar yang dipilih secara cermat, layaknya dengan mobil balap dengan bahan bakar yang khusus, menerapkan logika yang sama terhadap mesin, tubuh atlet yang berfungsi dengan baik adalah penting untuk meraih kinerja yang optimal.

Atlet adalah seseorang yang berolahraga untuk berprestasi pada cabang olahraga yang di geluti. Atlet terhadap pemenuhan gizi seimbang merupakan hal yang menarik untuk diteliti, atlet pada umumnya sebagai manusia individu memerlukan tenaga dan motivasi untuk memerlukan aktivitas yang telah dilakukan untuk latihan fisik, oleh karena itu penting bagi mereka memiliki sikap dan tindakan untuk menjaga kondisi kesehatan melalui konsumsi makanannya. Didalam lingkungan atlet kadang-kadang untuk asupan gizinya itu tidak diperhatikan, mereka hanya dianjurkan untuk latihan sehingga asupan gizi atlet itu tidak terkontrol. Hal ini juga terkait dengan pengetahuan khususnya pengetahuan gizi sehingga cara pemenuhan gizi mereka berlainan artinya asal makan saja dan tidak mengetahui apakah makanan atau minuman yang dia konsumsi itu tidak cocok untuk mereka.

Kebutuhan gizi seimbang sangat penting untuk kita perhatikan khususnya untuk para atlet pencak silat, namun masih banyak atlet yang belum mengetahui

betapa pentingnya asupan gizi yang seimbang. Mereka hanya mengetahui tentang makan namun sesungguhnya makan juga dapat menimbulkan problem tersendiri bagi kesehatan, terutama bila makanan yang dikonsumsi tidak seimbang. Para atlet kadang-kadang tidak dikontrol dalam asupan gizinya, sehingga kondisi kesehatannya terganggu dan status gizinya pun juga tidak normal. Gangguan kesehatan akibat pola makanan ini bisa terjadi pada atlet apa saja yang mengakibatkan status gizinya pun tidak ideal, maka dari pada itu saya mempunyai inisiatif untuk meneliti tentang Status Gizi atlet.

## 2. METODE PENELITIAN

### A. Variabel dan Desain Penelitian

#### 1) Variabel penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002), mengatakan bahwa: “Variabel merupakan objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.” Variabel mengandung pengertian ukuran atau ciri yang dimiliki oleh anggota-anggota suatu kelompok yang berbeda dengan yang dimiliki oleh kelompok lain.

Adapun variabel penelitian yang ingin diteliti adalah satu variabel saja yaitu Status Gizi.

#### 2) Desain penelitian

Dalam penelitian ini telah menggunakan survei yaitu jenis penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu. Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif.

Deskriptif adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif.

### B. Definisi Operasional Variabel

- 1) Status gizi merupakan interpretasi dari data yang didapatkan dengan menggunakan berbagai metode untuk mengidentifikasi populasi atau individu yang berisiko dengan status gizi buruk.
- 2) Atlet adalah seseorang yang berolahraga untuk berprestasi pada cabang olahraga yang di geluti.

### C. Populasi dan Sampel

#### 1) Populasi

Populasi merupakan suatu kumpulan atau kelompok individu yang perlu diamati oleh anggota populasi itu sendiri atau bagi kelompok lain yang mempunyai perhatian terhadapnya. Populasi adalah kelompok yang menjadi sesuatu perhatian penelitian di dalam usaha untuk memperoleh informasi dan menarik kesimpulan.

Setiap penelitian tentunya selalu menggunakan objek untuk diteliti atau diistilakan dengan populasi. Populasi adalah keseluruhan dari individu yang dijadikan objek penelitian. Populasi suatu penelitian harus memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama. Olehnya itu

yang menjadi populasi pada penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Kota Makassar.

#### 2) Sampel

Sampel adalah penarikan dari sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan sistem Non Random Sampling dengan teknik Quota Sapling yaitu dengan menetapkan sejumlah anggota sampel quatum atau jatah. Adapun jumlah sampel penelitian ini sebanyak 20 orang Atlet Pencak Silat Kota Makassar.

### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan pengamatan (observasi), suatu prosedur yang berencana yang antara lain meliputi melihat dan mencatat jumlah dan taraf aktifitas tertentu yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti yaitu dengan cara mengukur tinggi badan dan mengukur berat badan.

- 1) Tujuan, yaitu untuk mengetahui status gizi seseorang apakah dalam keadaan normal, kurang atau lebih.
- 2) Fasilitas atau alat, yaitu ruangan yang rata, alat pengukur tinggi badan (anthropometer), timbangan berat badan, blangko (kertas), pensil (pulpen).
- 3) Petugas, yaitu pemandu tes pengukur tinggi badan dan pengukur berat badan.
- 4) Pelaksanaan, yaitu untuk mengukur tinggi badan sampel berdiri tegak menghadap lurus kedepan, posisi kepala tegak, mata horizontal dengan telinga, bahu tegak tidak ditarik kebelakang. Kepala, bahu, siku, pinggul, dan tumit menempel pada alat pengukur (dinding). Diukur dari sampai ubun-ubun (vertex) dan hasilnya di catat sesuai yang tertera pada skala alat pengukur. Sedangkan pengukuran dengan berta badan, sampel berdiri tegak di atas timbangan berat badan dengan memakai pakaian seminim atau seringan mungkin dan tanpa memakai alas kaki. Berat badan ditimbang dengan alat timbang badan yang standar hasilnya dicatat sesuai dengan yang tertera pada skala alat timbang badan.
- 5) Penilaian, yaitu skor tinggi badan dicatat dalam satuan ukuran cm dengan ketelitian 0,1 cm. Skor berat badan dicatat dalam satuan kg dengan ketelitian 0,1 kg. Penilaian Indeks Masa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI).

Tabel 1. Norma penilaian IMT

IMT Pria	IMT Wanita	Status
<19,50	<18,50	Low
19,50 - 25,49	18,50 - 23,49	Ideal
25,50 - 29,45	23,50 - 29,50	Overweight

### E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, sebab dengan adanya analisis data, maka hipotesis yang ditetapkan bisa diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat diambil suatu kesimpulan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dan kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberi interpretasi dari hasil analisis data.

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil tes dan pengukuran nilai IMT dan lemak subkutan. Analisis data secara deskriptif dimaksud untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maksimum, data minimum, range, tabel frekuensi, dan grafik, selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Penelitian ini berlokasi di Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.

Tabel 2. Deskripsi data

	UMUR	BB	TB	IMT	LEMAK
N	Valid 20	20	20	20	20
	Missing 0	0	0	0	0
Mean	19.55	55.10	1.6530	19.975	13.20
Median	19.00	53.00	1.6450	19.600	13.00
Std. Deviation	.759	9.107	.05100	2.6099	
	2.949				
Minimum	19	42	1.55	16.5	10
Maximum	21	83	1.76	28.1	19

Dari tabel 2 diperoleh gambaran rata-rata umur, berat badan, tinggi badan dan total lemak subkutan atlet pencak silat FIK UNM dengan jumlah 20 orang dengan usia rata-rata 21 tahun. Berat badan rata-rata 53 Kg. Tinggi rata-rata 1,6 m, indeks massa tubuh rata-rata 19,6 dan total lemak subkutan 13.

Tabel 3. Uji normalitas data

	-Smirnova	Shapiro-Wilk			
Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
UMUR	.366	20	.000	.708	20
	.000				
BB	.261	20	.001	.839	20
	.003				
TB	.195	20	.044	.952	20
	.399				
IMT	.220	20	.012	.847	20
	.005				

LEMAK	.172	20	.122	.879	20
	.017				

Menentukan normalitas data dengan pendekatan Analitik:

- 1) Berdasarkan hasil *test of normality* dengan jumlah responden (df) : 20 (df < 50) maka uji yang dibaca adalah shafiro – Wilk. BB diperoleh nilai p (sig.) : 0.003 (p < α), α : 5 % atau 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data BB dinyatakan tidak normal.
- 2) Berdasarkan hasil *test of normality* dengan jumlah responden (df) : 20 (df < 50) maka uji yang dibaca adalah shafiro – Wilk. TB diperoleh nilai p (sig.) : 0.399 (p > α), α : 5 % atau 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data BB dinyatakan normal.
- 3) Berdasarkan hasil *test of normality* dengan jumlah responden (df) : 20 (df < 50) maka uji yang dibaca adalah shafiro – Wilk. IMT diperoleh nilai p (sig.) : 0.005 (p < α), α : 5 % atau 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data IMT dinyatakan tidak normal.
- 4) Berdasarkan hasil *test of normality* dengan jumlah responden (df) : 20 (df < 50) maka uji yang dibaca adalah shafiro – Wilk. LEMAK diperoleh nilai p (sig.) : 0.017 (p < α), α : 5 % atau 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data LEMAK dinyatakan tidak normal.

Distribusi data normal maka deskripsinya Mean (SD).

Distribusi data tidak normal maka deskripsinya Median (Min-maks).

Tabel 4. Kategori IMT

Valid	kurang	5	25.0	25.0
	normal	14	70.0	95.0
	lebih	1	5.0	100.0
Total		20	100.0	100.0

Berdasarkan tabel 4 diperoleh gambaran bahwa rata-rata atlet pencak silat kota Makassar memiliki indeks massa tubuh ideal atau normal, yaitu sebanyak 70% atau 14 orang dari 20 total sampel, dapat disimpulkan bahwa rata-rata atlet pencak silat kota Makassar memiliki status gizi yang baik pula.

Berdasarkan tabel 5 diperoleh gambaran bahwa tidak ada korelasi nilai IMT dan total lemak subkutan dengan nilai p : 0.165. Dalam pertumbuhan dan perkembangan proses kehidupan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya asupan gizi. Makanan untuk seorang olahragawan harus mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan untuk mengganti zat-zat gizi dalam tubuh yang berkurang akibat digunakannya zat gizi tersebut untuk aktifitas olahraga (Anonim, 2010).

Tabel 5. Hubungan Nilai IMT dan Total Lemak Subkutan

IMT	LEMAK			
Spearman's rho 1.000	IMT	Correlation		Coefficient
	.323			
	Sig. (2-tailed)			.165
	N	20	20	
LEMAK 1.000	LEMAK	Correlation Coefficient		.323
	.323			
	Sig. (2-tailed)			.165
	N	20	20	

Energi diperlukan untuk mempertahankan fungsi tubuh agar dapat berfungsi dengan baik, peredaran darah, persyarafan, pernafasan, gerak otot sehingga atlet dapat berlatih dan bertanding dengan baik, besarnya kebutuhan energy tergantung pada kegiatan atau aktifitas fisik yang dilakukan. Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan mengambil data usia, pengukuran berat badan dan tinggi badan, diperoleh gambaran bahwa lebih dari 50% atlet pencak silat FIK UNM berada dalam indeks massa tubuh normal.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan serta menunjang pembinaan prestasi atlet. Dalam penentuan status gizi anak remaja dilakukan secara antropometri menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT) remaja, berdasarkan standar baku WHO-2005. Penggunaan indikator IMT merupakan salah satu cara mengetahui status gizi saat ini. Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran massa tubuh, massa tubuh sangat sensitif terhadap perubahan yang mendadak seperti pola asupan harian jika sedang menurun nafsu makan seseorang atau menurun jumlah makanan yang dikonsumsi, atau karena terserang infeksi penyakit. Dari hasil penelitian terhadap 20 orang atlet pencak silat Makassar diperoleh gambaran bahwa atlet yang berstatus gizi normal sebanyak 14 orang (70%), yang berstatus gizi kurus sebanyak 5 orang (25%), dan 5% atlet dengan kategori gemuk. Dalam penelitiannya terhadap pemberian konseling gizi pada siswa MFS, menunjukkan adanya perubahan status gizi setelah diberikan konseling atau pendidikan gizi sebesar 58,3%. Perubahan ini menandakan bahwa adanya manfaat dari konseling atau pengetahuan gizi yang dapat memperbaiki asupan gizi dan berdampak pula terhadap peningkatan status gizi.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1) Berdasarkan hasil analisis statistik dan uji hipotesis antara variabel kecerdasan intelektual (X1) terhadap motivasi belajar (X3), diperoleh hasil bahwa kecerdasan intelektual berpengaruh signifikan positif terhadap motivasi belajar, 2) Berdasarkan hasil analisis statistik dan uji hipotesis antara variabel kecerdasan emosional (X2) terhadap motivasi belajar (X3), diperoleh hasil bahwa kecerdasan emosional berpengaruh signifikan positif terhadap motivasi belajar, 3) Berdasarkan hasil analisis statistik dan uji hipotesis antara variabel kecerdasan intelektual (X1) terhadap keterampilan bermain sepakbola (Y), diperoleh hasil bahwa kecerdasan intelektual berpengaruh signifikan positif terhadap keterampilan bermain sepakbola, 4) Berdasarkan hasil analisis statistik dan uji hipotesis antara variabel kecerdasan emosional (X2) terhadap keterampilan bermain sepakbola (Y), diperoleh hasil bahwa kecerdasan emosional tidak berpengaruh signifikan positif terhadap keterampilan bermain sepakbola, 5) Berdasarkan hasil analisis statistik dan uji hipotesis antara variabel terhadap motivasi belajar (X3) terhadap keterampilan bermain sepakbola (Y), diperoleh hasil bahwa motivasi belajar berpengaruh signifikan positif terhadap keterampilan bermain sepakbola, 6) Berdasarkan hasil analisis statistik dan uji hipotesis antara variabel kecerdasan intelektual (X1) melalui variabel motivasi belajar (X3) terhadap keterampilan bermain sepakbola (Y), diperoleh hasil bahwa kecerdasan intelektual melalui motivasi belajar berpengaruh signifikan positif terhadap keterampilan bermain sepakbola, dan 7) Berdasarkan hasil analisis statistik dan uji hipotesis antara variabel kecerdasan emosional (X2) melalui variabel motivasi belajar (X3) terhadap keterampilan bermain sepakbola (Y), diperoleh hasil bahwa kecerdasan emosional melalui motivasi belajar berpengaruh signifikan positif terhadap keterampilan bermain sepakbola.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2010. Hubungan antara SQ, EQ dan IQ. <http://ilmupsikologi.wordpress.com/2010/02/18/hubungan-antar-sq-eq-dan-iq/>. Diakses tanggal 20 Desember 2014.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Penelitian. Rineka Cipta: Jakarta.