

HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI GIZI DAN STATUS GIZI DENGAN KESEGERAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT PD DI KOTA SEMARANG

RICKA DINAR KESUMA – 25010110120043

(2014 - Skripsi)

Atlet Pencak Silat membutuhkan kesegaran jasmani yang baik untuk dapat melakukan aktifitas fisik dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Kesegaran jasmani dapat ditingkatkan dengan memperbaiki status gizi melalui pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi gizi dan status gizi dengan kesegaran jasmani atlet Pencak Silat. Jenis penelitian *Explanatory Research* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi penelitian adalah anggota pencak silat PD kota Semarang usia 12-15 tahun dengan sampel sebanyak 44 orang berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang diambil secara *Purposive Sampling*. Analisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dan *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan rerata tingkat konsumsi energi $81,9\% \pm 13,24$ dari AKE (Sedang), rerata tingkat konsumsi lemak $104,83\% \pm 27,61$ dari AKL (Lebih), rerata tingkat konsumsi karbohidrat $70,68\% \pm 20,24$ dari AKH (Kurang) dan rerata tingkat konsumsi besi $39,03\% \pm 16,17$ dari AKFe (Kurang). Rerata Indeks Massa Tubuh menurut umur atlet $-0,4 \pm 0,98$ (normal) dan rerata kadar Hb sebesar $13,27 \text{ g/dL} \pm 1,42 \text{ g/dl}$ (tidak anemia). Uji statistik menunjukkan ada hubungan tingkat konsumsi energi ($p=0,001$ dan $r = -0,619$) dan karbohidrat ($p=0,012$ dan $r = -0,377$) dengan IMT/U. Ada hubungan tingkat konsumsi energi ($p = 0,002$ dan $r = 0,460$), indeks massa tubuh menurut umur ($p = 0,001$ dan $r = -0,571$) dan kadar hemoglobin ($p = 0,001$ dan $r = 0,865$) dengan kesegaran jasmani. Dari hasil penelitian disarankan untuk mempertahankan tingkat konsumsi atlet yang sedang (energi), mengurangi tingkat konsumsi atlet yang lebih (lemak) serta memperbaiki tingkat konsumsi yang kurang (karbohidrat dan besi)

Kata Kunci: konsumsi, status gizi, kesegaran jasmani, atlet pencak silat