

PROFIL STATUS GIZI ATLET PPLP SULUT**¹ Maxi Moleong, ²Jopie Bokau , ³ Herni Kakombohi**¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, IndonesiaEmail: ¹, Moleongmaxi2@gmail.com ² Moleongmaxi2@gmail.com³ hernikakombohi11@gmail.com

Diterima: 17 Oktober 2022, Direvisi :20 Oktober 22 , Disetujui : 23 Nopember 2022

Abstrak

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana profil status gizi atlet PPLP sulut. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. sampel dalam penelitian ini berjumlah 19 orang dengan Teknik pengambilan sampel *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di PPLP SULUT pada tanggal 30 Mei 2022. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah index Masa Tubuh. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data descriptive dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat terdapat 9 (47,4%) atlet perempuan dan 10 orang (52,6%) atlet laki-laki. Dan Berdasarkan Hasil Penelitian di ketahui bahwa status Gizi dengan kategori Berat Badan Kurang yaitu 3 orang (15,8%), Kategori Normal 14 orang (73,7%) dan Kategori Kelebihan Berat Badan 2 orang (10,5%).

Kata Kunci: Status, Gizi, Atlet,**Abstract**

The formulation of the problem in this study is how the profile of the nutritional status of PPLP North Sulawesi athletes. The type of research used in this research is descriptive research. the sample in this study amounted to 19 people with a total sampling technique of sampling. This research was conducted at PPLP SULUT on May 30, 2022. The instrument used in this study was the Body Mass Index. The data analysis technique used is descriptive data analysis technique using SPSS. The results showed that there were 9 (47.4%) female athletes and 10 (52.6%) male athletes. And based on the results of the study, it is known that the nutritional status in the underweight category is 3 people (15.8%), the normal category is 14 people (73.7%) and the overweight category is 2 people (10.5%).

Keywords: Status, Nutrition, Athlete,**Pendahuluan**

Pada dasarnya, untuk menjalankan kehidupan manusia, manusia membutuhkan makanan. Makanan yang masuk ke dalam tubuh diproses untuk mengekstrak nutrisi dari makanan. Makanan yang dikonsumsi merupakan sumber energi yang diperlukan tubuh untuk mempertahankan kehidupan dan aktivitas manusia. Untuk memiliki hidup yang sehat, setiap orang harus selalu memenuhi kebutuhan nutrisinya. Nutrisi bermanfaat bagi tubuh untuk menjaga kesehatan, meningkatkan tenaga kerja, daya tahan tubuh dan untuk pertumbuhan dan perkembangan.

Prestasi olahraga terbaik harus terus dipertahankan dan ditingkatkan. Salah satu faktor utama ini adalah diet seimbang, yaitu energi yang digunakan untuk berolahraga harus sama atau sama dengan energi dari makanan. Diet seorang atlet harus mengandung semua nutrisi yang diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan olahraga. Makanan harus mengandung beberapa nutrisi yang menghasilkan energi. Selain itu, makanan harus mampu menggantikan nutrisi tubuh yang terkuras saat digunakan dalam aktivitas olahraga. Kondisi fisik yang baik mempengaruhi fungsi dan sistem organisasi tubuh serta meningkatkan sirkulasi darah, jantung dan kerja sistem kekuatan, kesabaran, daya tahan dan komponen fisik lainnya akan bekerja lebih baik dalam waktu dekat, organ dalam akan cepat pulih saat. Untuk memenuhi kebutuhan, status gizi adalah keadaan tubuh akibat gizi dan pemanfaatan zat gizi. Status gizi membedakan antara gizi buruk, gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih baik. Keadaan gizi adalah keadaan tubuh yang dihasilkan dari makan, konsumsi, dan penggunaan. Menyesuaikan makanan dengan kebutuhan diet umum dapat menciptakan diet yang memuaskan. Tumbuh kembang anak terjadi karena adanya faktor pendukung seperti nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu: Nutrisi lengkap (nutrisi seimbang), nutrisi kurang, nutrisi lebih. Dari perspektif gizi, antropometri melibatkan ukuran tubuh dan komposisi tubuh pada berbagai usia dan tingkat nutrisi. Antropometri umumnya digunakan untuk mengukur nutrisi berdasarkan berbagai ketidakseimbangan antara asupan protein dan energi. Penyakit ini biasanya diamati berdasarkan pola perkembangan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan air dalam tubuh. Diet juga mempengaruhi pemeliharaan dan pembangunan daya tahan tubuh. Hal ini berlaku sama untuk semua kelompok, termasuk atlet, meskipun asupan nutrisi untuk atlet selama istirahat, kompetisi dan transisi, serta untuk dan non-atlet, bervariasi berdasarkan kebutuhan

Peneliti mengamati bahwa status gizi atlet PPLP Sulut belum memenuhi kriteria yang diharapkan. Mengevaluasi makanan sehari-hari sebagai sumber energi yang buruk, beberapa orang memiliki asam lambung, beberapa orang secara fisik lemah. Sehingga menjadi suatu permasalahan dalam praktek. Dengan memperhatikan beberapa permasalahan di atas beserta uraiannya, maka penulis mendapatkan suatu kesimpulan untuk dibahas dan dikembangkan melalui penelitian yang peneliti ingin mengkaji SEJARAH STATUS GIZI PASOKAN

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif bertujuan untuk mengetahui profil status gizi atlet PPLP sulut penelitian ini adalah deskriptif. Tempat penelitian ini dilakukan di Asrama PPLP di marawas tondano kabupaten minahasa provinsi sulawesi utara. waktu pelaksanaan setelah keluar surat ijin survey pada tanggal 30 mei 2022 sampai selesai. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Indeks Massa Tubuh. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif dengan menggunakan SPSS.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian bertujuan untuk mengetahui Status Gizi atlet PPLP Sulut. Penelitian dilakukan di PPLP Sulut yang berlokasi di Tondano Kabupaten Minahasa.

Tabel Descriptif Data Penelitian Status Gizi Atlet PPLP Sulut

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation

INdex Masa Tubuh	19	16.20	23.94	20.0642	1.89039
Valid N (listwise)	19				

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa rata-rata Status Gizi Atlet PPLP 20,0642 dan nilai Maximum adalah 23,94.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

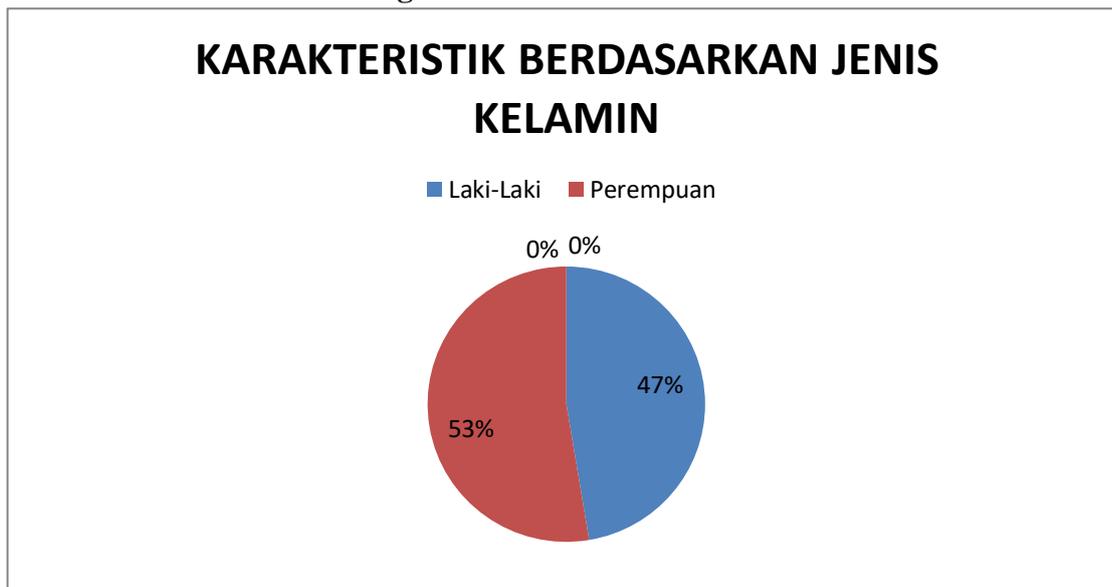
Pada hasil penelitian di dapatkan Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Karakteristik Responen Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Presentase (%)	Frekuensi (N)
Laki-Laki	47,4 %	9 orang
Perempuan	52, 6%	10 orang
Total	100%	19 Orang

Berdasarkan table 4.2 di ketahui bahwa presentase berdasarkan Jenis Kelamin adalah 9 Orang (47,4%) dengan jenis kelamin Laki-laki dan 10 orang (52,6%) jenis kelamin Perempuan.

Gambar Diagram Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin



1. Profil Status Gizi Atlet PPLP Sulut

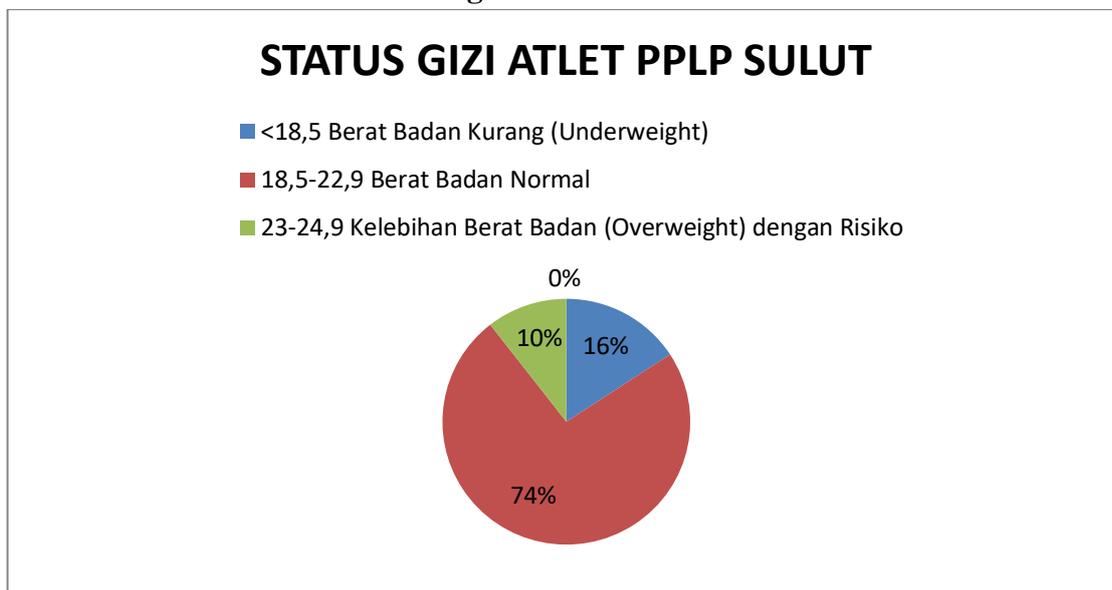
Berdasarkan Hasil Penelitian, Status Gizi Atlet PPLP Berbeda, Halini dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel Staus Gizi Atlet PPLP SULUT

Status Gizi	Frekuensi (N)	Presentase (%)
<18,5 Berat Badan Kurang (Underweight)	3	15,8 %
18,5-22,9 Berat Badan Normal	14	73,7 %
23-24,9 Kelebihan Berat Badan (Overweight) dengan Risiko	2	10,5 %
25-29,9 Obesitas	-	-
>30 Obesitas II	-	-
Jumlah	19	100 %

Berdasarkan table 4.3 di ketahui bahwa status Gizi dengan kategori Berat Badan Kurang yaitu 3 orang (15,8%), Kategori Normal 14 orang (73,7%) dan Kategori Kelebihan Berat Badan 2 orang (10,5%).

Gambar Diagram Status Gizi Atlet PPLP SULUT



Berdasarkan Hasil Penelitian diketahui bahwa presentase berdasarkan Jenis Kelamin adalah 9 Orang (47,4%) dengan jenis kelamin Laki-laki dan 10 orang (52,6%) jenis kelamin Perempuan.

Berdasarkan Hasil Penelitian di ketahui bahwa status Gizi dengan kategori Berat Badan Kurang yaitu 3 orang (15,8%), Kategori Normal 14 orang (73,7%) dan Kategori Kelebihan Berat Badan 2 orang (10,5%).

Untuk memenuhi kebutuhan nutrisi atlet, harus diperhatikan kandungan nutrisi yang dapat menjadi sumber energi bagi tubuh. Jika salah dalam pengaturan nutrisi makanan, itu akan menyebabkan rasa sakit, glikogen dan masalah lainnya. Kurangnya minat terhadap ilmu gizi membuat atlet perlu memiliki pengetahuan tentang gizi yang tepat untuk menunjang keberhasilan atlet. Faktor status gizi yang baik dan seimbang dapat mempengaruhi dan mendorong kinerja yang optimal. Mengelola Kepuasan Gizi Atlet perlu menyadari bahwa status gizi yang baik sangat

penting untuk menjaga kebugaran dan kesehatan, membantu anak-anak berkembang, dan mendukung kesuksesan atlet. Asupan zat gizi yang dianjurkan bagi seorang atlet adalah 55-65% dari kebutuhan energi melalui konsumsi karbohidrat, 12-15% protein dan 20-25% lemak” (Ermita Ilyas 2016; Gleeson et al. 2004; Nieman 2000)

Keseimbangan gizi dapat dilihat dari makanan yang dimakan oleh atlet dan energi yang dikeluarkan selama latihan/pertandingan. Kebutuhan zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dapat diatur sesuai dengan kuantitasnya. Pola makan yang sehat dan seimbang dengan pola makan yang seimbang menyangkut kualitas dan kuantitas makanan, terbukti dari fakta bahwa kualitas makanan tidak hanya mengenyangkan perut, tetapi juga mempengaruhi jumlah makanan yang dikonsumsi oleh tubuh. Kualitas, kuantitas atau jumlah makanan yang dikonsumsi tergantung pada kebutuhan individu atlet, seperti jenis latihan yang dilakukan, berat badan, tinggi badan, usia dan jenis kelamin..

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa status gizi atlet PPLP SULUT 2019 sebagian besar dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa pengaturan sampai dengan pemenuhan gizi Atlet PPLP SULUT dalam pelaksanaannya sudah baik.

Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Penelitian di ketahui bahwa status Gizi dengan kategori Berat Badan Kurang yaitu 3 orang (15,8%), Kategori Normal 14 orang (73,7%) dan Kategori Kelebihan Berat Badan 2 orang (10,5%).

Atlet, apapun jenis olahraganya, tentu membutuhkan massa otot yang lebih banyak dibanding orang bukan atlet. Massa otot dibangun dari protein. Saat seseorang melakukan olahraga, maka akan timbul kerusakan mikro pada sel otot. Semakin tinggi intensitas olahraga, semakin besar kerusakan otot. Pasca olahraga, seseorang harus beristirahat dan memakan makanan yang seimbang kadar nutrisinya. Pada saat istirahat malam, sel otot yang rusak akan digantikan oleh sel otot baru dalam jumlah yang lebih banyak. Regenerasi otot tersebut tentunya membutuhkan protein sebagai bahan pembangunnya.

Atlet memiliki porsi olahraga yang jauh lebih banyak dibanding orang non atlet. Kerusakan otot yang terjadi lebih banyak. Maka itu, asupan protein atlet juga harus terjamin, agar regenerasi otot dapat berjalan baik. Bila asupan protein kurang, ditambah lagi dengan masa istirahat yang kurang, maka otot yang rusak tidak dapat mengalami regenerasi sempurna. Akibatnya makin lama makin banyak sel otot yang rusak, dan tidak terganti sempurna. Semakin lama, performa otot akan semakin menurun. Menurunnya performa otot tentunya akan memengaruhi performa secara keseluruhan.

Maka, atlet harus bekerja sama dengan pelatih dan dokter olahraga yang menangani, untuk menentukan pola makan yang optimal. Protein harus berimbang antara protein nabati dan hewani. Hal itu penting karena tidak semua protein nabati mengandung asam amino yang diperlukan untuk tubuh manusia.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2005). Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. Affandi. (2006). Ilmu Kebidanan. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baradero, M., Dayrit, M., Siswadi, Y. (2006). Klien Gangguan Sistem Reproduksi dan Seksualitas. Jakarta : EGC.
- Bakri, B. dan Fajar, I. (2005). Penilaian status gizi. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Dyah dan Tinah. (2009). Hubungan Indeks Massa Tubuh < 20 dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMA Negeri 3 Sragen. Jurnal Kebidanan Vol.I, No.2.
- Elizabeth J. (2009). Buku Saku Patofisiologi edisi ketiga. Jakarta: EGC.
- Emilia, E. (2009). Pendidikan gizi sebagai salah satu sarana perubahan perilaku gizi pada remaja. Universitas Negeri Medan.
- Irfan., Bahar, B., Hendrayati. (2012). Pola konsumsi sayur, buah dan aktivitas sedentary mahasiswa obesitas di Universitas Hasanuddin. Skripsi, h.6
- Kusmiran, E. (2014). Kesehatan reproduksi remaja dan wanita. Jakarta : Salemba Medika.
- Purwitasari, D dan Maryanti, D. (2009). Gizi dalam kesehatan reproduksi. Yogyakarta : Nuha Offset
- Silvana, P.D. (2012). Hubungan antara karakteristik individu, aktivitas fisik, dan konsumsi produk susu dengan dismenore primer pada mahasiswi FIK dan FKM UI. h.45, 95-96.
- Trimayasari, D dan Kuswandi, K. (2013). Hubungan usia menarche dan status gizi siswi SMP kelas 2 dengan kejadian dismenore. Jurnal Obstretika Scientia Vol.2, No.2 ISSN 2337-6120, h.196.
- Waryana (2010). Gizi Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Rihama, h.112-122. WHO. WHO global database on Body Mass Index (BMI).2013
- Badan penelitian dan pengembangan kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007. Laporan Nasional 2007. 2007. 48-51.