

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2024

Tazayyun Ilmi

Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Serta Aktivitas Fisik Pada Atlet Remaja Djarot Silat Academy Hajimena

xiv + 68 halaman, 11 tabel, 2 gambar, 7 lampiran

ABSTRAK

Pencak silat adalah satu bentuk kekayaan seni budaya dan telah menjadi salah satu cabang olahraga yang diperlombakan di Indonesia. Gizi yang dimiliki seorang atlet merupakan salah satu faktor penting yang dapat menunjang prestasi. Atlet remaja memerlukan zat gizi yang lebih besar dibandingkan rata-rata remaja lainnya, hal ini disebabkan oleh perbedaan aktivitas fisik dan kondisi psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi asupan zat gizi serta aktivitas fisik pada atlet remaja Djarot Silat Academy.

Penelitian ini dilakukan dengan pengukuran antropometri, wawancara dan kuesioner. Populasi dalam penelitian adalah semua atlet pencak silat Djarot Silat Academy sampel yang didapatkan berjumlah 30 orang. Penelitian dilakukan di Hajimena, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan pada bulan Desember 2023. Pada umumnya analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel. Analisis univariat dilakukan meliputi nilai tertinggi dan terendah pengetahuan, status gizi, asupan zat gizi serta aktivitas fisik.

Hasil penelitian status gizi atlet remaja Djarot Silat Academy mayoritas 86,7% kategori gizi baik, asupan energi kategori defisit 86,7%, asupan protein kategori defisit 66,7%, asupan lemak kategori defisit 86,7%, asupan karbohidrat kategori defisit 96,7%. aktivitas fisik mayoritas memiliki kategori sedang 60%.

Sebaiknya Djarot Silat Academy membuat program edukasi gizi atlet yang melibatkan tenaga kesehatan (Ahli Gizi), membuat program pembinaan atlet rutin terkait gizi, periodisasi latihan atlet dan sebaiknya untuk penelitian selanjutnya menambahkan variabel kebutuhan cairan untuk atlet, pengukuran asupan gizi sebelum bertanding dan pemulihan setelah bertanding.

Kata kunci : Atlet Pencak Silat, Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik

Daftar bacaan : 64 (2003-2023)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR
NUTRITION DEPARTMENT
Final Report, June 2024

Tazayyun Ilmi

Description of Nutritional Status, Nutrient Intake and Physical Activity in Youth Athletes Djarot Silat Academy Hajimena

xiv + 68 pages , 11 tables, 2 pictures, 7 attachments

ABSTRACT

Pencak silat is a rich form of cultural art and has become one of the sports contested in Indonesia. The nutrition of an athlete is one of the important factors that can support achievement. Adolescent athletes require greater nutrients than the average teenager, this is due to differences in physical activity and psychological conditions. The purpose of this study was to determine the description of the nutritional status of nutrient intake and physical activity in adolescent athletes of Djarot Silat Academy.

This research was conducted with anthropometric measurements, interviews and questionnaires. The population in the study were all Djarot Silat Academy martial arts athletes totaling 30 people. The research was conducted in Hajimena, Natar District, South Lampung Regency in December 2023. In general, this analysis produces frequency distribution and percentage of each variable. Univariate analysis was conducted including the highest and lowest values of knowledge, nutritional status, nutrient intake and physical activity.

The results of research on the nutritional status of teenage athletes Djarot Silat Academy majority 86.7% good nutrition category, energy intake deficit category 86.7%, protein intake deficit category 66.7%, fat intake deficit category 86.7%, carbohydrate intake deficit category 96.7%. majority physical activity has a moderate category 60%.

We recommend that Djarot Silat Academy create an athlete nutrition education program that involves health workers (Nutritionists), create routine athlete coaching programs related to nutrition, periodization of athlete training and should for further research add variables of fluid needs for athletes, measurement of nutritional intake before competing and recovery after competing.

Keywords : Pencak Silat Athletes, Nutritional Intake, Physical Activity

References : 64 (2003-2023)