

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, 15 Mei 2025

Nagita Aulia Princessa

Gambaran Karakteristik, Status Gizi dan Ketahanan Fisik Atlet Remaja Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Kabupaten Mesuji Tahun 2025

xi + 43 halaman + 10 tabel + 2 gambar, 7 lampiran

ABSTRAK

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional, regional, dan juga sampai tingkat internasional, mulai dari usia dini, remaja dan usia dewasa. Faktor yang juga berperan dalam menentukan prestasi seorang atlet ialah faktor struktur tubuh, lemak tubuh, gizi dan lingkungan. Status gizi yang baik merupakan hal penting yang perlu diperhatikan dalam memperbaiki ketahanan fisik atlet. Persentase lemak tubuh yang tinggi ataupun rendah pasti akan memberi dampak yang kurang menguntungkan kepada atlet. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran karakteristik, status gizi, persentase lemak tubuh dan ketahanan fisik atlet remaja pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate di Kabupaten Mesuji tahun 2025.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan seluruh populasi dengan kriteria inklusi dan eklusi yang berjumlah 36 orang. Lokasi penelitian ini dilakukan di PSHT Gedung Boga, Mesuji Tahun 2025. Pengolahan data yang digunakan adalah analisis univariat.

Hasil penelitian status gizi atlet remaja pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Gedung Boga mayoritas 55,6% kategori status gizi baik, persentase lemak tubuh 50% kategori normal dan ketahanan fisik 38,9% kategori sedang. Sebaiknya pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Gedung Boga membuat program pembinaan dan edukasi gizi terkait pengetahuan makanan bergizi seimbang yang melibatkan tenaga kesehatan (Ahli Gizi), mengingatkan atletnya untuk meninggalkan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, serta melakukan latihan tambahan di luar jadwal latihan dan untuk penelitian selanjutnya untuk menambahkan variabel asupan makanan dan cairan serta menambahkan variabel aktivitas fisik

Kata kunci : status gizi, persentase lemak tubuh dan ketahanan fisik
Daftar Bacaan : 53 (2018 – 2024)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGKARANG
NUTRITION DEPARTMENT
Final Project, 15 Mei 2025

Nagita Aulia Princesa

Description of Characteristics, Nutritional Status and Physical Resilience of Young Pencak Silat Athletes from the Loyal Heart Brotherhood of Terate in Mesuji Regency in 2025

xi + 43 pages + 10 tables + 2 figures, 7 attachments

ABSTRACT

Pencak silat is one of the sports that is competed both at the regional, national, regional and international levels, starting from early childhood, adolescence and adulthood. Factors that also play a role in determining an athlete's performance are factors of body structure, body fat, nutrition and environment. Good nutritional status is an important thing that needs to be considered in improving the physical endurance of athletes. A high or low body fat percentage will definitely have an unfavourable impact on athletes. The purpose of this study was to determine the description of characteristics, nutritional status, percentage of body fat and physical endurance of adolescent athletes of the martial arts brotherhood of loyal heart terate in Mesuji district in 2025.

This type of research is descriptive research. This study uses the entire population with inclusion and exclusion criteria totalling 36 people. The location of this research was carried out at PSHT Gedung Boga, Mesuji in 2025. Data processing used is univariate analysis.

The results of the research on the nutritional status of adolescent martial arts athletes of the Setia Hati Terate Fraternity Gedung Boga majority 55.6% of the category of good nutritional status, percent body fat 50% normal category and physical endurance 38.9% moderate category. We recommend that the martial arts fraternity of Persakan Setia Hati Terate (PSHT) Gedung Boga create a coaching and nutrition education programme related to balanced nutritional food knowledge involving health workers (Nutritionists), remind athletes to leave unhealthy lifestyles such as smoking, and do additional training outside the training schedule and for further research to add food and fluid intake variables and add physical activity variables

Key words : nutritional status, body fat percentage and physical endurance
Reading List : 53 (2018 – 2024)