

## SURVEI STATUS GIZI ATLET PPLP PROVINSI SULAWESI SELATAN TAHUN 2019

**Ahmad Faisal Tahir<sup>1)</sup>, Ichsani Basith<sup>2)</sup>, Arimbi<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan, FIK, Universitas Negeri Makassar

<sup>2)</sup> Dosen Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar  
Banta-bantaeng. Jl. Wijaya Kusuma Raya, Makassar 90222  
e-mail: [ahmadfaisaltahir882@gmail.com](mailto:ahmadfaisaltahir882@gmail.com)

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi atlet PPLP berdasarkan persen lemak tubuh, tingkat kecukupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan tingkat kecukupan kalori atlet PPLP Provinsi Sulawesi Selatan. Jenis penelitian ini adalah bersifat deskriptif dengan teknik survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet PPLP Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2019, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 atlet laki-laki yang memiliki tingkat usia dari 12-18 tahun dan pengambilan sampel yaitu menggunakan Nonprobability Sampling dengan cara sampling Purposif yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Variabel dalam penelitian ini yaitu antropometri, persen lemak tubuh, asupan zat gizi makro, dan asupan energi atlet PPLP Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2019. Instrumen berat badan menggunakan timbangan digital, tinggi badan menggunakan microtoa, persen lemak tubuh menggunakan Body Fat Monitor, dan formulir food recall 24 jam digunakan untuk mengetahui asupan zat gizi dan energi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji deskriptif dan uji normalitas data dengan menggunakan fasilitas komputer melalui SPSS 20.0 dengan taraf signifikansi 0.05. Berdasarkan analisis data, hasil uji deskriptif, status gizi atlet PPLP Sulawesi Selatan ditinjau dari persen lemak tubuh dengan rerata (mean) 14.96 (status gizi normal) dengan standar deviasi 3.6, dimana proporsi terbanyak kategori normal dengan 72 % sedangkan paling sedikit kategori kurang dengan 4 % dan kelebihan sebanyak 24%. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa status gizi atlet PPLP Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2019 berdasarkan persen lemak tubuh dalam kategori normal, tingkat kecukupan zat gizi makro atlet PPLP Sulawesi Selatan tahun 2019 per hari, untuk karbohidrat dalam kategori kurang, protein dalam kategori kurang, dan lemak dalam kategori normal serta tingkat kecukupan energi per hari dalam kategori sangat kurang.

**Kata Kunci :** Atlet, status gizi

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapat kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi. “Usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja *muscle fitness* dan *energy fitness*” (Kumar et al.

2009). Olahraga sebagai salah satu aktivitas fisik untuk meningkatkan stamina tubuh yang mempunyai dampak positif terhadap derajat kesehatan, oleh karena itu olahraga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi seseorang (Brad, FACSM & High-Intensity 2013). Kebutuhan gizi para atlet mempunyai kekhususan karena tergantung cabang olahraga yang

dilakukan. Oleh karena itu untuk mendapat atlet yang berprestasi, faktor gizi sangat perlu diperhatikan sejak pembinaan ditempat pelatihan sampai pada saat pertandingan.

Ilmu gizi olahraga mempelajari hubungan antara pengelolaan makanan dengan kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga. Ilmu gizi olahraga merupakan salah satu bidang keilmuan yang perlu dipahami oleh mereka yang berkecimpung dalam olahraga, baik untuk tujuan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan, maupun prestasi. Tujuan mempelajari ilmu gizi adalah memahami hubungan nutrisi, gaya hidup, dan kinerja fisik diri sendiri. Hal itu perlu dipahami pemain, pelatih dan orang tua pemain agar mampu mengoptimalkan pengembangan prestasi pemain dan mencapai derajat yang sehat dan bugar (Djoko, 2007: 2).

Asupan nutrisi yang tepat dan seimbang bisa dilihat dari segi kuantitas dan kualitas yang dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal, serta memberikan energi yang cukup bagi atlet selama menjalankan proses latihan. (Ermita, 2016) Asupan nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding. Selain itu, asupan zat gizi ini dibutuhkan pula pada kerja biologik tubuh untuk penyediaan energi pada saat seorang atlet melakukan berbagai aktivitas fisik, misalnya pada saat latihan (*training*), bertanding dan saat pemulihan baik setelah latihan maupun setelah bertanding (Kumar et al. 2009; Pialoux et al. 2006).

Pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi atlet perlu memperhatikan kadar-kadar zat gizi yang dapat menjadi sumber energi bagi tubuh. Jika salah dalam pengaturan gizi makanan maka akan menimbulkan sakit, glikogen dan masalah lainnya. Kurangnya perhatian mengenai ilmu gizi menyebabkan perlunya pengetahuan atlet mengenai makanan yang baik untuk menunjang prestasi atlet.

Faktor keadaan gizi yang baik dan seimbang dapat mempengaruhi dan menunjang suatu prestasi yang optimal. Pengaturan pemenuhan asupan gizi atlet perlu mengetahui status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan baik anak serta menunjang prestasi bagi olahragawan. “Asupan nutrisi yang disarankan bagi seorang atlet adalah 55-65% pemenuhan kebutuhan energi melalui konsumsi karbohidrat, 12-15% konsumsi protein dan 20-25% konsumsi lemak” (Ermita Ilyas 2016; Gleeson et al. 2004; Nieman 2000).

Keadaan gizi optimal atlet tidak dapat terbentuk dalam waktu singkat tetapi secara perlahan-lahan melalui suatu kebiasaan makan yang baik. Atlet harus mempunyai kesempatan belajar tentang makanan, gizi dan kesehatan serta mengaplikasikannya sehingga terbentuk perilaku yang sehat. Upaya mendapatkan atlet berkualitas tinggi dalam olahraga, investasi dalam bidang gizi menjadi sangat penting.

Keseimbangan zat gizi dapat dilihat dari konsumsi makanan yang dimakan oleh atlet itu sendiri dengan energi yang dikeluarkan sama latihan/perlombaan. Kebutuhan zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan juga mineral dapat disesuaikan oleh setiap individu atlet dari jumlahnya. Makanan yang sehat berimbang dengan gizi yang seimbang mencakup kualitas dan kuantitas makanan, dimana dilihat secara kualitas makanan tidak hanya membuat perut menjadi kenyang, akan tetapi berpengaruh makan yang dikonsumsi untuk tubuh. Sedang dilihat dari segi kualitas, jumlah atau banyaknya makanan yang dikonsumsi tergantung dari kebutuhan setiap atlet, seperti jenis aktivitas yang dilakukan, berat badan, tinggi badan, umur maupun jenis kelamin atlet.

Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) merupakan sekolah pembibitan olahraga nasional, yang

digunakan untuk mencari dan membina bakat olahraga pada usia sekolah dan terbukti telah memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan prestasi olahraga daerah masing-masing pada ajang kejuaraan di tingkat nasional dan berhasil meraih prestasi di tingkat internasional. Salah satu Provinsi saat ini melakukan pembinaan pada pelajar adalah Provinsi Sulawesi Selatan, untuk tahun ini terdapat 62 atlet dari 6 cabang olahraga yang terdiri dari 9 orang atlet atletik, 9 orang atlet dayung, 12 orang atlet karate, 8 orang atlet pencak silat, 16 orang atlet sepak takraw dan 8 orang atlet tinju.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sulawesi Selatan, pihak asrama menyediakan menu makanan yang seragam atau sama terhadap seluruh atlet. Hal ini memungkinkan terjadinya ketidaksesuaian kebutuhan gizi atlet sangat besar. Ditinjau dari selera makanan para atlet PPLP Sulawesi Selatan juga memiliki selera yang berbeda-beda dengan menu yang disajikan. Bagi atlet yang tidak selera dengan menu yang disajikan, mereka memilih untuk membeli makan diluar jatah makan asrama, hal ini tentu akan mengakibatkan kebutuhan gizinya tidak terpenuhi.

## TINJAUAN PUSTAKA

Status gizi (*nutrition status*) adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk *variable* tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk *variable* tertentu (Supariasa dkk, 2001: 18). Sedangkan menurut Sunita (2003: 3) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. *Nutritional status* (status gizi), adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang

berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya (Netty, 2017: 4). Zat gizi dapat diperoleh melalui makanan, dan secara umum makanan mempunyai 3 fungsi bagi tubuh, yaitu sumber tenaga (karbohidrat, lemak dan protein), sumber zat pembangun (protein, air), dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral).

Karbohidrat adalah sumber energi utama untuk memenuhi kebutuhan gizi pemain. Kebutuhan karbohidrat bagi pemain adalah 60% dari jumlah kalori atau 6-10 g/kg berat badan (Mikeskey, 2006: 6). Pemberian karbohidrat untuk atlet bertujuan untuk membentuk glikogen otot dan glikogen hati yang pada penguraiannya menghasilkan energi bagi pembentukan ATP (*Adenosin Tri Phosphat*). Glikogen sebagai sumber utama energi membentuk ATP terjadi pada proses metabolisme anaerobik dan proses aerobik intensitas tinggi.

Konsumsi karbohidrat setelah atlet berolahraga akan mempercepat penyimpanan glikogen dalam tubuh yang kemudian juga akan mempercepat proses pemulihan (*recovery*). Atlet yang terlatih dapat menyimpan glikogen 20-50% lebih banyak daripada atlet yang tidak terlatih (Nur, 2018: 43).

Jenis makanan sumber karbohidrat antara lain, padi, gula, umbi-umbian, dan bahan olahan (bihun, mie, roti). Karbohidrat yang tidak dicerna berfungsi memberikan volume kepada lambung dan usus sehingga menimbulkan rasa kenyang. Karbohidrat berlebih akan disimpan sebagai glikogen dalam otot dan hati, yang digunakan jika tubuh melakukan aktivitas tinggi (Djoko, 2007: 6).

Lemak adalah sumber energi paling tinggi dan penting bagi tubuh sebagai cadangan energi, namun sebagai seorang olahragawan tidak dianjurkan untuk mengomsumsi lemak secara berlebihan, karena tidak dapat langsung dimanfaatkan. Kebutuhan lemak bagi olahragawan adalah sebesar 20%-30%

dari total kalori (Mikeskey, 2006: 441). Lemak adalah garam yang terjadi dari penyatuan asam lemak dengan alkohol organik yang disebut gliserol atau gliserin. Berdasarkan pembentukannya, lemak dibedakan menjadi dua yaitu, lemak esensial (tidak dapat dihasilkan oleh tubuh, sehingga harus ada dalam makanan), dan lemak non esensial (dapat dihasilkan oleh tubuh melalui proses interkonversi makanan).

Mengonsumsi lemak cenderung memperpanjang perasaan kenyang, sehingga perlu ada pengurangan konsumsi lemak agar atlet dapat mengonsumsi karbohidrat lebih banyak untuk mengganti cadangan (simpanan) glikogen otot dan glikogen hati. Oleh karena itu mengonsumsi lemak harus dibatasi dengan cara menghindari makanan gorengan dan makanan bersantan. Bahan makanan seperti daging harus dibersihkan dari lapisan lemak dan lemaknya tidak boleh dikonsumsi.

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air (Cerika, 2006: 136). Seperlima bagian tubuh adalah protein, separuhnya ada di dalam otot, seperlima di dalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh di dalam kulit, dan selebihnya di dalam jaringan lain dan cairan tubuh. Contoh protein hewani seperti, daging, ikan, ayam telur, dan susu, sedangkan contoh protein nabati seperti, kacang-kacangan, tempe dan tahu. Kebutuhan protein bervariasi antar atlet. Menurut Angka Kecukupan Konsumsi Zat-zat Gizi (AKKZG), seseorang membutuhkan 1 gram protein per kg berat badan, tetapi pada atlet yang membutuhkan lebih banyak. Kebutuhan protein bagi pemain adalah sebesar 10%-15% dari total kalori atau 1,2-1,7 g/kg berat badan (Mikeskey, 2006: 439).

Peningkatan kebutuhan protein bagi atlet juga disebabkan karena atlet lebih beresiko untuk mengalami kerusakan pada jaringan otot terutama pada saat melakukan latihan/pertandingan yang

berat. Penggunaan protein sebagai energi ketika berolahraga harus dicegah. Fungsi dari protein ialah membangun sel tubuh, mengganti sel tubuh yang telah rusak, membuat air susu; enzim; hormon, membuat protein darah, menjaga keseimbangan asam basa cairan tubuh dan pemberi kalori (Djoko, 2007: 15).

Kebutuhan protein jauh lebih kecil proporsinya dibandingkan dengan karbohidrat dalam kebutuhan sehari. Dalam ukuran sehari 60% berasal dari karbohidrat sementara 15% berasal dari protein. Kebutuhan protein yang dianjurkan 13%-15% total kalori, 1 g protein menghasilkan energi 4 K kalor (Nur, 2018: 49).

Makanan yang masuk ke dalam tubuh selanjutnya terjadi proses metabolisme untuk menghasilkan energi yang diperlukan untuk kerja (kontraksi otot), juga dihasilkan cadangan energi yang disimpan dalam tubuh berupa ATP, PC, glikogen, lemak. Proses metabolisme juga menghasilkan limbah berupa air, korbondioksida, urea dan asam laktat yang dibuang melalui keringat, urine dan pernafasan (Djoko, 2007:23).

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki resiko status gizi kurang maupun gizi lebih (Hartriyanti dan Triyanti, 2007). Penilaian status gizi dibagi menjadi dua, yaitu penilaian gizi secara langsung dan tidak langsung.

#### 1. Penilaian Langsung

##### 1). Antropometri

Antropometri merupakan salah satu cara penilaian status gizi yang berhubungan dengan ukuran tubuh yang disesuaikan umur dan tingkat gizi seseorang. Pada umumnya antropometri mengukur dimensi dan komposisi tubuh seseorang (Supariasa, 2001). Metode antropometri sangat berguna untuk melihat ketidakseimbangan energi

dan protein. Akan tetapi antropometri tidak dapat digunakan untuk mengidentifikasi zat-zat yang spesifik (Gibson, 2005).

#### 2). Klinis

Pemeriksaan khusus merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang terjadi yang berhubungan erat dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis dapat dilihat pada jaringan epitel yang terdapat di mata, kulit, rambut, mukosa mulut, dan organ yang dekat dengan permukaan tubuh (kelenjar tiroid) (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

#### 3). Biokimia

Pemeriksaan biokimia disebut juga cara laboratorium. Pemeriksaan biokimia merupakan pemeriksaan yang digunakan untuk mendeteksi adanya defisiensi zat gizi pada kasus yang lebih parah lagi, dimana dilakukan pemeriksaan dalam suatu bahan biopsi sehingga dapat diketahui kadar zat gizi atau adanya simpanan di jaringan yang paling sensitif terhadap deplesi, uji ini disebut uji kimia status. Cara lain adalah dengan menggunakan uji gangguan fungsional yang berfungsi untuk mengukur besarnya konsekuensi fungsional dari suatu zat gizi yang spesifik. Untuk pemeriksaan biokimia sebaiknya digunakan perpaduan antara uji biokimia statis dan uji gangguan fungsional (Baliwati, 2004).

#### 4). Biofisik

Pemeriksaan biofisik merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat kemampuan fungsi jaringan dan melihat perubahan truktur jaringan yang dapat digunakan dalam keadaan tertentu, seperti kejadian buta senja (Supariasa, 2001).

### 2. Penilaian Tidak Langsung

#### 1). Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu maupun keluarga. Data yang didapat berupa data kuantitatif maupun kualitatif. Data kuantitatif dapat mengetahui jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi, sedangkan data kualitatif dapat diketahui frekuensi makan dan cara seseorang maupun keluarga dalam memperoleh pangan sesuai dengan kebutuhan gizi (Baliwati, 2004).

#### 2). Statistik Vital

Statistik vital merupakan salah satu metode penilaian status gizi melalui data-data mengenai statistik kesehatan yang berhubungan dengan gizi, seperti angka kematian menurut umur tertentu, angka penyebab kesakitan dan kematian, statistik pelayanan kesehatan, dan angka penyakit infeksi yang berkaitan dengan kekuatan gizi (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

#### 3). Faktor Ekologi

Penilaian status gizi dengan menggunakan faktor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi karena interaksi beberapa faktor ekologi, seperti faktor biologis, faktor fisik dan lingkungan budaya. Penilaian berdasarkan faktor ekologi digunakan untuk mengetahui penyebab kejadian gizi salah satu (*malnutrition*) di suatu masyarakat yang nantinya akan sangat berguna untuk melakukan intervensi gizi (Supariasa, 2001).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini dengan merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif menggunakan metode observasional atau pengamatan.

Variabel dalam penelitian ini adalah persen lemak tubuh dan status gizi atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sulawesi Selatan. Persen lemak tubuh yang dimaksud dalam penelitian ini

adalah jumlah lemak yang di ukur menggunakan *Body Fat Monitor* dan status gizi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keseimbangan nutrisi pada individu yang di ukur dengan antropometri dan *food recall*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sulawesi Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet PPLP laki-laki yang berjumlah 25 orang yang dipilih dengan tehnik *Nonprobability Sampling* dengan cara *sampling Purposif* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi pengambilan data rekaman diet (*food recall*) 24 jam atlet PPLP Sulawesi Selatan yang dilampiri dengan aktivitas sehari-hari, dan dilengkapi dengan umur, berat badan, dan tinggi badan. Kemudian pengambilan data persen lemak tubuh atlet PPLP Sulawesi Selatan dengan menggunakan *Body Fat Monitor*.

Data pada penelitian ini merupakan data kuantitatif dan menggunakan analisis statistik. Analisis data pada penelitian adalah analisis deskriptif, yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian.

Data umur, tinggi badan, persen lemak, asupan zat gizi makro, yang diperoleh dicari jumlah, rata-rata, nilai minimal, dan nilai maksimalnya kemudian dikelompokkan menurut variabel (persen lemak, tingkat kecukupan karbohidrat, lemak, protein dan energi) lalu disajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh di lapangan berupa hasil pengukuran antropometri dan perhitungan asupan makanan dalam sehari menggunakan *food*

*recall*, terlebih dahulu diadakan perhitungan asupan makanan menggunakan aplikasi *nutrisurvei* dimana aplikasi ini menghitung kandungan makanan yang dimakan oleh setiap atlet secara otomatis. Kemudian dilakukan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dianalisis dengan teknik statistik deskriptif.

Berdasarkan tabel VI.1. tersebut di atas menunjukkan bahwa kadar IMT atlet PPLP dengan rerata (mean) 26.53 dengan standar deviasi 33.04 dan status gizi atlet PPLP Sulawesi Selatan ditinjau dari persen lemak tubuh dengan rerata (mean) 14.96 dengan standar deviasi 3.67.

Berdasarkan tabel VI.2. tersebut di atas menunjukkan bahwa status gizi atlet PPLP Sulawesi Selatan tahun 2019 berdasarkan persen lemak tubuh dengan proporsi terbanyak kategori normal dengan 72 % sedangkan paling sedikit kategori kurang dengan 4 % dan kelebihan sebanyak 24%.

Berdasarkan tabel VI.3. tersebut di atas menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi atlet PPLP dengan rerata (mean) 33.12 dengan standar deviasi 7.55, karbohidrat atlet PPLP dengan rerata (mean) 2.16 dengan standar deviasi 0.85, protein atlet PPLP dengan rerata (mean) 1.09 dengan standar deviasi 0.26 dan, lemak total atlet PPLP dengan rerata (mean) 28.54 dengan standar deviasi 5.94.

Berdasarkan tabel VI. 4. tersebut di atas menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak atlet PPLP Sulawesi Selatan dimana tingkat kecukupan energi 100 % dalam kategori sangat kurang, karbohidrat kurang 100 %, protein sebagian besar kurang dengan 72 % dan lemak paling banyak kategori normal 48 % dan kelebihan 40 %.

**Tabel IV.1. Distribusi status gizi atlet PPLP Sulawesi Selatan berdasarkan persen lemak tubuh tahun 2019**

Status gizi	N	Mean	Std. Deviation	Minimum - maksimum
IMT	25	26.53	33.04	16.5 - 185.0
Persen lemak tubuh	25	14.96	3.67	5.8 - 22.2

**Tabel VI.2. Distribusi Frekuensi status gizi atlet PPLP Sulawesi Selatan berdasarkan persen lemak tubuh tahun 2019**

Persen lemak tubuh	N	%
Normal	18	72
Kelebihan	6	24
Kurang	1	4
<b>Total</b>	25	100

**Tabel IV.3. Analisis tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak**

Tingkat Kecukupan	N	Mean	Std. Deviation	Minimum - maksimum
Energi	25	33.12	7.55	13.37 - 46.52
Karbohidrat	25	2.16	0.85	0.18 - 3.76
Protein	25	1.09	0.26	0.44 - 1.57
Lemak	25	28.54	5.94	16.07 - 38.62

**Tabel IV.4. Proporsi analisis tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak**

Tingkat Kecukupan	N	%
<b>Energi</b>		
Sangat kurang	25	100
<b>Karbohidrat</b>		
Kurang	25	100
<b>Protein</b>		
Normal	7	28
Kurang	18	72
<b>Lemak</b>		
Normal	12	48
kelebihan	10	40
kurang	3	3
<b>Total</b>	25	100

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menggunakan teknik analisis data, yang dimana menggunakan uji deskriptif dan uji normalitas menggunakan fasilitas komputer melalui SPSS 20.0 dengan taraf signifikan 0,05. Berdasarkan analisis data, hasil uji deskriptif status gizi atlet PPLP Sulawesi Selatan berdasarkan persen lemak tubuh dengan nilai rata-rata 14.96 (status gizi normal). Dengan proporsi terbanyak

kategori normal dengan 72 % sedangkan paling sedikit kategori kurang dengan 4 % dan kelebihan sebanyak 24%. Kemudian tingkat kecukupan energi atlet PPLP dengan nilai rata-rata 33.12 (sangat kurang) dari yang dianjurkan, karbohidrat atlet PPLP dengan nilai rata-rata 2.16 (kurang) dari yang dianjurkan, protein atlet PPLP dengan nilai rata-rata 1.09 (kurang) dari yang dianjurkan, dan lemak total atlet PPLP dengan nilai rata-rata

28.54 (normal) dari yang dianjurkan, dimana tingkat kecukupan energi 100 % dalam kategori sangat kurang, karbohidrat kurang 100 %, protein sebagian besar kurang dengan 72 % dan lemak paling banyak kategori normal 48 % dan kelebihan 40 %.

Hasil penelitian yang diperoleh di atas juga serupa dengan penelitian Fajar Arif Indrajaya tentang analisis status gizi pemain persatuan sepak bola Universitas Negeri Semarang, memperoleh hasil penelitian menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei dan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Menggunakan variabel indeks massa tubuh, persen lemak tubuh, asupan gizi makro, dan asupan energi pemain PS Unnes. Dimana mendapatkan hasil penelitian rata-rata indeks massa tubuh pemain PS Unnes adalah 22,1 kg/m<sup>2</sup> (normal) dan persen lemak tubuh 17,3% (normal), rata-rata tingkat kecukupan gizi pemain masing-masing energi, karbohidrat, protein, dan lemak adalah 48,21% dari yang dianjurkan (sangat kurang), 4,13g/kgbb/hari (kurang), 0,90g/kgbb/hari (kurang), 31,4% dari total kalori.

Pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi atlet perlu memperhatikan kadar-kadar zat gizi yang dapat menjadi sumber energi bagi tubuh. Jika salah dalam pengaturan gizi makanan maka akan menimbulkan sakit, glikogen dan masalah lainnya. Kurangnya perhatian mengenai ilmu gizi menyebabkan perlunya pengetahuan atlet mengenai makanan yang baik untuk menunjang prestasi atlet. Faktor keadaan gizi yang baik dan seimbang dapat mempengaruhi dan menunjang suatu prestasi yang optimal. Pengaturan pemenuhan asupan gizi atlet perlu mengetahui status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan baik anak serta menunjang prestasi bagi olahragawan. "Asupan nutrisi yang disarankan bagi seorang atlet adalah 55-

65% pemenuhan kebutuhan energi melalui konsumsi karbohidrat, 12-15% konsumsi protein dan 20-25% konsumsi lemak" (Ermita Ilyas 2016; Gleeson et al. 2004; Nieman 2000). Keseimbangan zat gizi dapat dilihat dari konsumsi makanan yang dimakan oleh atlet itu sendiri dengan energi yang dikeluarkan sama latihan/perlombaan. Kebutuhan zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan juga mineral dapat disesuaikan oleh setiap individu atlet dari jumlahnya. Makanan yang sehat berimbang dengan gizi yang seimbang mencakup kualitas dan kuantitas makanan, dimana dilihat secara kualitas makanan tidak hanya membuat perut menjadi kenyang, akan tetapi berpengaruh makan yang dikonsumsi untuk tubuh. Sedang dilihat dari segi kualitas, jumlah atau banyaknya makanan yang dikonsumsi tergantung dari kebutuhan setiap atlet, seperti jenis aktivitas yang dilakukan, berat badan, tinggi badan, umur maupun jenis kelamin atlet.

Dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa status gizi atlet PPLP Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2019 berdasarkan persen lemak tubuh dalam kategori normal, tingkat kecukupan zat gizi makro atlet PPLP Sulawesi Selatan tahun 2019 per hari, untuk karbohidrat dalam kategori kurang, protein dalam kategori kurang, dan lemak dalam kategori normal serta tingkat kecukupan energi per hari dalam kategori sangat kurang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Rata-rata status gizi atlet PPLP Sulawesi Selatan tahun 2019 berdasarkan persen lemak tubuh dalam kategori normal.
2. Rata-rata tingkat kecukupan zat gizi makro atlet PPLP Sulawesi Selatan tahun 2019 per hari, untuk

- karbohidrat dalam kategori kurang, protein dalam kategori kurang, dan lemak dalam kategori normal.
3. Rata-rata tingkat kecukupan energi atlet PPLP Sulawesi Selatan tahun 2019 per hari dalam kategori sangat kurang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- American College Of Sport Madicine. *Nutrisi and Performance Athletic*. American Dietetic Association Dietition Of Canada. 2009.
- Bonci, Leslie. (2009). *Sport Nutrition For Coaches*. United States of America: Versa Press.
- Burke, L. & Deakin, V. (2006). *Clinical Sport Nutrition 3*. Sidney: M.C Gaw-Hill.
- Djoko, Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ermita Ilyas. (2006). *Nutrisi Pada atlet*.
- Joko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nur Ichsan, Halim. (2018). *Gizi Olahraga*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Sangadji, Etta Mamang, Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sunita, Almatsier. D. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Supariasa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.