

**KONSUMSI PANGAN FUNGSIONAL DAN KEBUGARAN FISIK
ANGGOTA PENCAK SILAT BAKTI NEGARA DI DAERAH
PARIWISATA UBUD KABUPATEN GIANYAR**



Oleh:

NI KADEK NOVIARI
NIM. P07131017005

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

**KONSUMSI PANGAN FUNGSIONAL DAN KEBUGARAN FISIK
ANGGOTA PENCAK SILAT BAKTI NEGARA DI DAERAH
PARIWISATA UBUD KABUPATEN GIANYAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Gizi**

Oleh:

**NI KADEK NOVIARI
NIM. P07131017005**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

KONSUMSI PANGAN FUNGSIONAL DAN KEBUGARAN FISIK ANGGOTA PENCAK SILAT BAKTI NEGARA DI DAERAH PARIWISATA UBUD KABUPATEN GIANYAR

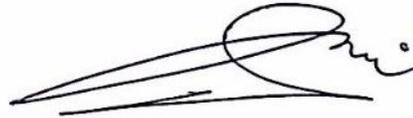
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



Ni Made Dewantari, SKM.M.FOr.
NIP. 196505021989032001

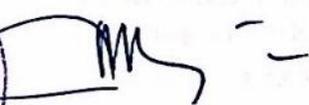
Pembimbing Pendamping:



Dr. I Wayan Juniarsana, SST.M.Fis.
NIP. 196706071992031004

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR




Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes.
NIP. 196703161990032002

**KONSUMSI PANGAN FUNGSIONAL DAN KEBUGARAN FISIK
ANGGOTA PENCAK SILAT BAKTI NEGARA DI DAERAH
PARIWISATA UBUD KABUPATEN GIANYAR**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI: SENIN

TANGGAL: 4 MEI 2020

TIM PENGUJI

1. I Wayan Ambartana, SKM.M.Fis. (Ketua) (.....)
2. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes. (Anggota) (.....)
3. Ni Made Dewantari, SKM.M.FOr. (Anggota) (.....)



**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. W. Komang Wiardani, SST.,M.Kes.

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Noviari

NIM : P07131017005

Program Studi : Diploma Tiga Gizi

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2020

Alamat : Br. Ubud Kelod, Kecamatan Ubud, Kabupaten Gianyar.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir dengan judul Konsumsi Pangan Fungsional dan Kebugaran Fisik Anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 4 Mei 2020

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Noviari
NIM. P07131017005

FUNCTIONAL FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL FITNESS OF
PENCAK SILAT BAKTI NEGARA MEMBERS IN UBUD TOURISM REGION
GIANYAR REGENCY

ABSTRACT

Physical fitness is the body's ability to perform various activities without causing a significant fatigue. The importance of physical fitness for pencak silat members is that it can improve their performance in the match. A lot of athletes form free radicals when doing exercise, therefore functional food is needed to maintain the athlete's immunity. This study aims to determine the functional food consumption and physical fitness of Pencak Silat Bakti Negara members in Ubud Tourism Region Gianyar Regency. This type of research is observational with Cross Sectional design. Population that is all members of pencak silat. Sampling using purposive sampling with a total of 55 samples. Data collection using SQ-FFQ method and Multi-Stage Running Test (Bleep Test). The results of the study prove that physical fitness of pencak silat members is in the good category (92.73%), in the moderate category (7.27%) and there is no physical fitness in the less category. Consumption of functional foods with sufficient categories (94.55%), and less categories (5.45%). Consumption of vitamin A in the sufficient category (60%), less category (40%). Consumption of vitamin C with enough categories (90%), less categories (10%). There is a tendency of distribution of physical fitness based on the type of functional food and there is a tendency of distribution of physical fitness based on the amount of consumption of vitamin A and vitamin C pencak silat members. Therefore it is advisable to consume more functional food in order to optimize performance.

Keywords: physical fitness, functional food, pencak silat

KONSUMSI PANGAN FUNGSIONAL DAN KEBUGARAN FISIK ANGGOTA
PENCAK SILAT BAKTI NEGARA DI DAERAH PARIWISATA UBUD
KABUPATEN GIANYAR

ABSTRAK

Kebugaran fisik adalah kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai aktivitas tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang berarti. Pentingnya kebugaran fisik bagi anggota pencak silat yaitu dapat meningkatkan prestasinya dalam pertandingan. Seorang atlet banyak terbentuk radikal bebas pada saat melakukan latihan, maka dari itu diperlukan pangan fungsional untuk menjaga kekebalan tubuh atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsumsi pangan fungsional dan kebugaran fisik anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar. Jenis penelitian adalah observasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi yaitu semua anggota pencak silat. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah 55 sampel. Pengumpulan data menggunakan metode SQ-FFQ dan Tes Lari Multi Tahap (*Bleep Test*). Hasil penelitian membuktikan: kebugaran fisik anggota pencak silat dengan kategori baik (92.73%), kategori cukup (7.27%) dan tidak ada kebugaran fisik dengan kategori kurang. Konsumsi jenis pangan fungsional dengan kategori cukup (94.55%), dan kategori kurang (5.45%). Konsumsi vitamin A dengan kategori cukup (60%), kategori kurang (40%). Konsumsi vitamin C dengan kategori cukup (90%), kategori kurang (10%). Ada kecenderungan sebaran kebugaran fisik berdasarkan jenis pangan fungsional dan ada kecenderungan sebaran kebugaran fisik berdasarkan jumlah konsumsi vitamin A dan vitamin C anggota pencak silat. Maka dari itu perlu disarankan untuk lebih banyak mengonsumsi pangan fungsional guna mengoptimalkan prestasi.

Kata kunci: kebugaran fisik, pangan fungsional, pencak silat

RINGKASAN PENELITIAN

KONSUMSI PANGAN FUNGSIONAL DAN KEBUGARAN FISIK ANGGOTA PENCAK SILAT BAKTI NEGARA DI DAERAH PARIWISATA UBUD KABUPATEN GIANYAR

Oleh: Ni Kadek Noviari (NIM: P07131017005)

Kebugaran adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan aktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. (Yusup Hidayat, Sindhu Cindar Bumi, Rizal Alamsyah, 2010). Berdasarkan penelitian Putu Ayu Widiastuti (2009) menunjukkan bahwa pada atlet pencak silat masih ada yang memiliki kebugaran fisik dengan kategori kurang yaitu sebanyak 15.4%. Asupan zat gizi merupakan kebutuhan yang paling dasar bagi seorang atlet, hal tersebut menunjukkan jika zat gizi dan latihan fisik terpenuhi akan menghasilkan prestasi yang baik. Seorang atlet banyak terbentuk radikal bebas pada saat melakukan latihan yang dapat menurunkan kekebalan tubuhnya, maka dari itu diperlukan suatu komponen bioaktif, salah satunya yaitu antioksidan yang banyak terdapat pada pangan fungsional yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh atlet selama melakukan latihan maupun pertandingan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsumsi pangan fungsional dan kebugaran fisik anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian observasional yang bersifat deskriptif dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah semua anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar. Sampel adalah bagian dari populasi, dengan kriteria usia 10-25 tahun, sudah menjadi anggota minimal 6 bulan, tidak merokok. Sebanyak 55 sampel diperoleh menggunakan purposive sampling. Data kebugaran fisik dikumpulkan dengan dengan cara mengukur nilai VO₂Max menggunakan Tes Lari Multi Tahap (*Bleep Test*). Nilai VO₂Max untuk perempuan dikategorikan menjadi kurang: ≤ 30 ml/kg/menit, cukup: 31-42 ml/kg/menit, dan baik: 43-53 ml/kg/menit. Sedangkan nilai VO₂Max untuk laki-laki dikategorikan menjadi kurang: ≤ 36

ml/kg/menit, cukup: 37-47 ml/kg/menit, dan baik: 48-57 ml/kg/menit (Depkes RI, 2005).

Data konsumsi pangan fungsional dikumpulkan dengan metode SQ-FFQ yang diperoleh dalam 1 bulan terakhir. Setelah diperoleh data konsumsi pangan fungsional yang dibedakan menjadi 2 yaitu jenis dan jumlah. Untuk memperoleh hasil dari jenis pangan fungsional yang dikonsumsi yaitu dilihat dari hasil SQ-FFQ yang dilakukan, dimana jenis pangan fungsional terdiri dari karbohidrat, protein, sayur, buah, susu, minyak. Kemudian dikategorikan menjadi cukup ≥ 5 jenis dan kurang : < 5 jenis (Rosmalina, 2016).

Sedangkan untuk memperoleh jumlah konsumsi pangan fungsional yaitu dengan mencari kandungan nilai gizi vitamin A dan vitamin C dari bahan makanan yang dikonsumsi yang selanjutnya dibandingkan dengan AKG 2019 menurut kelompok umur. Jumlah pangan fungsional dikategorikan menjadi cukup: $\geq 77\%$ dan kurang : $< 77\%$ (Gibson, 2005). Data dianalisis secara deskriptif dengan tabel frekuensi dan tabel silang.

Pada penelitian ini didapatkan hasil yaitu kebugaran fisik anggota pencak silat dengan kategori baik yaitu sebanyak 92.73%, kategori cukup yaitu sebanyak 7.27% dan tidak ada kebugaran fisik dengan kategori kurang. Konsumsi jenis pangan fungsional dengan kategori cukup (94.55%), dan kategori kurang (5.45%). Konsumsi vitamin A dengan kategori cukup (60%), kategori kurang (40%). Konsumsi vitamin C dengan kategori cukup (90%), kategori kurang (10%). Ada kecenderungan sebaran kebugaran fisik berdasarkan jenis pangan fungsional dan ada kecenderungan sebaran kebugaran fisik berdasarkan jumlah konsumsi vitamin A dan vitamin C anggota pencak silat. Maka disarankan kepada anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar untuk lebih banyak mengonsumsi berbagai macam jenis pangan fungsional mulai dari karbohidrat, protein hewani dan protein nabati, sayuran, buah, minyak dan susu.

Daftar Bacaan: 43 (2000-2019)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, tugas akhir yang berjudul **“Konsumsi Pangan Fungsional dan Kebugaran Fisik Anggota Pencak Silat Bakti Negara di Daerah Pariwisata Ubud Kabupaten Gianyar”** dapat diselesaikan pada waktunya. Tersusunnya laporan ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Ni Made Dewantari, SKM.,M.FOr. selaku pembimbing utama yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan laporan penelitian ini sehingga dapat selesai pada waktunya.
2. Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST,M.Fis. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, mengarahkan dan memberi petunjuk dalam penyusunan laporan penelitian ini sehingga dapat selesai pada waktunya.
3. Bapak I Wayan Ambartana, SKM.M.Fis. dan Bapak Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes. selaku penguji yang telah membantu dalam memberikan saran pada pembuatan karya tulis ilmiah ini.
4. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar, dan Ketua Prodi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Denpasar yang telah memberikan pendidikan dan bimbingan sampai menyelesaikan studi di Jurusan Gizi.
5. Dosen dan Tenaga Kependidikan Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam mengikuti studi sampai penyelesaian tugas akhir.
6. Keluarga, teman-teman serta semua pihak yang telah banyak membantu dan mendukung dalam proses penyelesaian tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, namun demikian penulis mengharapkan semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
Bab I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
Bab II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebugaran Fisik.....	8
B. Konsumsi Pangan Fungsional	15
C. Pencak Silat	29
Bab III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	35
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	36

Bab IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel.....	38
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	40
E. Pengolahan dan Analisis Data	43
F. Etika Penelitian.....	46
Bab V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan	54
Bab VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Prediksi Ambilan VO ₂ Max Berdasarkan Tes Lari Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>)	14
2. Definisi Operasional Variabel.....	37
3. Kategori Prediksi Ambilan VO ₂ Max Berdasarkan Tes Lari Multi Tahap (<i>Bleep Test</i>)	44
4. Sebaran Kebugaran Fisik Sampel	50
5. Sebaran Jenis Pangan Fungsional Yang Dikonsumsi Sampel	51
6. Sebaran Konsumsi Jumlah Vitamin A Sampel	51
7. Sebaran Konsumsi Jumlah Vitamin C Sampel	52
8. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Jenis Pangan Fungsional.....	52
9. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Konsumsi Vitamin A	53
10. Sebaran Kebugaran Fisik Berdasarkan Konsumsi Vitamin C	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep	35
2. Sebaran Umur Sampel.....	49
3. Sebaran Jenis Kelamin Sampel	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>).....	67
2. Kuesioner Penelitian	69
3. Form Penilaian <i>Bleep Test</i>	71
4. Form <i>Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire</i> (SQ-FFQ)	72
5. Surat Penelitian	76
6. Dokumentasi	80