

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad

Desa Bayad merupakan desa yang berada di dataran tinggi dan merupakan salah satu desa yang terdapat di Kecamatan Tegallalang, Gianyar, di Desa Bayad terdapat suatu organisasi pencak silat Bakti Negara yang bernama Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad.

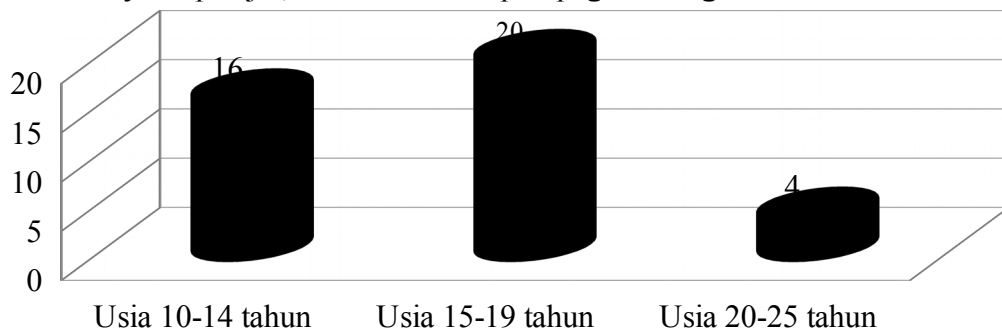
Persatuan Ranting Bayad adalah salah satu persatuan pencak silat terbesar di Kabupaten Gianyar yang sudah mencetak atlet silat di Kabupaten Gianyar. Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad didirikan oleh I Nyoman Lasya pada tahun 2004 di Manik Sawang, Bayad, Tegallalang, Gianyar. Berlokasi di sebuah bukit dan lembah, ranting ini mampu mencatat prestasi di tingkat nasional bahkan internasional. Awal dari berdirinya ranting bayad, hanya mempunyai kurang lebih anggota 10 orang, namun seiring berjalannya waktu tahun 2006 sudah mencapai 40 anggota 16 perempuan dan 24 laki-laki dengan catatan prestasinya. Prestasi yang dicetak di tingkat provinsi dan nasional dari segi tanding dan seni. Pada tahun 2010 sampai tahun 2014 merupakan tahun emasnya ranting bayad karena mampu mencetak atlet sehingga berhasil ketingkat Nasional dan Internasional.

Desa Bayad, dilihat dari segi geografis memiliki lembah dan bukit sehingga ketika anggota persatuan pencak silat di Ranting Bayad melakukan latihan harus mengikuti keadaan geografis yaitu lari menaikki bukit dan menuruni lembah dan dengan frekuensi latihan 3-4 kali, sehingga jika dilihat dari segi medannya, hal tersebut yang mempengaruhi stamina para atlet lebih kuat

dibandingkan dengan atlet lainnya yang ada di Kabupaten Gianyar. Anggota persatuan pencak silat di Ranting Bayad sudah menorehkan prestasi menjadi juara umum 1 selama 8 kali berturut-turut dalam Porsenijar se-Kabupaten Gianyar.

2. Gambaran Umum Sampel

Dalam penelitian ini sampel adalah anggota persatuan pencak silat di Ranting Bayad Desa Bayad Tegallalang, Gianyar yang berjumlah 40 orang, berjenis kelamin laki-laki 24 orang dan perempuan 16 orang, berumur antara 11-25 tahun dan telah menjadi anggota minimal ≥ 3 bulan. Pekerjaan sampel yang bervariasi yaitu pelajar, mahasiswa maupun pegawai negeri.



Gambar 2
Distribusi Sampel Berdasarkan Umur Sampel

Berdasarkan Gambar 2, sebagian sampel berumur 15-19 tahun yaitu 20 orang (50,0%).

3. Hasil Pengamatan

a. Status gizi

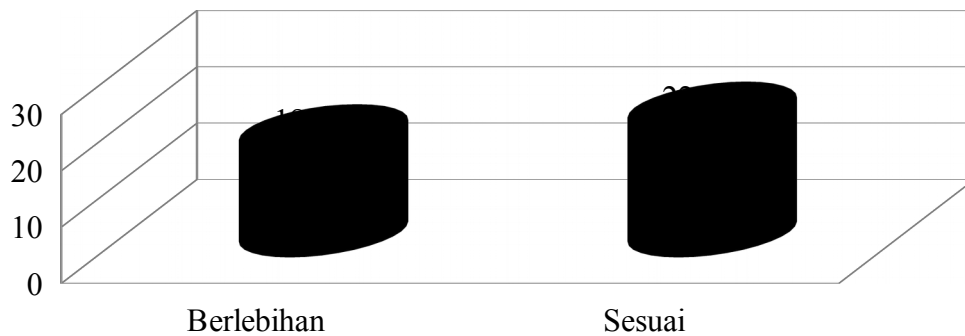
Dari hasil pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan sampel dapat diketahui status gizi sampel yang hampir semua sampel memiliki status gizi normal, seperti yang terlihat pada tabel 6.

Tabel 6
Sebaran Status Gizi Sampel

Status Gizi	f	%
Kurus	1,0	2,5
Normal	39,0	97,5
Total	40,0	100,0

Berdasarkan tabel 6, diketahui hampir seluruh sampel mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 39,0 sampel (97,5%) dari 40,0 sampel, hanya 1,0 sampel (2,5%) yang mempunyai status gizi kurus, dan tidak ada sampel yang mempunyai status gizi gemuk.

b. Frekuensi olahraga



Gambar 3
Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Olahraga

Berdasarkan gambar 3 dapat dilihat bahwa frekuensi olahraga sampel di dalam sasana maupun di luar sasana sebagian sampel 22,0 sampel (55,0%) mempunyai frekuensi olahraga yang sesuai.

c. Pola konsumsi sayur dan buah

1. Jenis konsumsi sayur dan buah

Dari hasil wawancara dengan sampel. diketahui bahwa beda jenis konsumsi sampel, sebagian besar beda jenis sayur dan buah termasuk ke dalam kategori cukup yaitu dapat dilihat pada tabel 7

Tabel 7
Distribusi Sampel Berdasarkan Beda Jenis Konsumsi Sayur dan Buah

Beda Jenis Konsumsi	Sayur		Buah	
	f	%	f	%
Baik	7,0	17,5	6,0	15,0
Cukup	26,0	65,0	32,0	80,0
Kurang	7,0	17,5	2,0	5,0
Total	40,0	100,0	40,0	100,0

Berdasarkan tabel 7 beda jenis konsumsi sayur (65,0%) termasuk kategori cukup yaitu mengonsumsi sayur dua sampai tiga jenis dalam satu hari dan beda jenis konsumsi buah (80,0%) termasuk kategori cukup yaitu mengonsumsi buah satu sampai dua jenis buah dalam satu hari.

2. Frekuensi sayur dan buah

Diketahui bahwa sebagian besar frekuensi mengonsumsi sayur dan buah sampel termasuk ke dalam kategori cukup, seperti terlihat pada tabel 8

Tabel 8
Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Mengonsumsi Sayur dan Buah

Frekuensi Mengonsumsi	Sayur		Buah	
	f	%	f	%
Baik	18	45,0	15	37,5
Cukup	17	42,5	23	57,5
Kurang	5	12,5	2	2,5
Total	40	100,0	40	100,

Berdasarkan tabel 8 frekuensi konsumsi sayur (45,0%) termasuk kategori baik yaitu frekuensi mengonsumsi sayur dua kali sehari dan frekuensi konsumsi buah (57,5%) termasuk kategori cukup yaitu frekuensi mengonsumsi buah satu kali sehari.

3. Jumlah konsumsi sayur dan buah

Diketahui bahwa sebagian besar jumlah konsumsi sayur termasuk kurang dan buah termasuk baik seperti terlihat pada tabel 9

Tabel 9
Distribusi Sampel Berdasarkan Jumlah Konsumsi Sayur dan Buah

Jumlah Konsumsi	Sayur		Buah	
	f	%	f	%
Baik	3,0	7,5	21,0	52,5
Kurang	37,0	92,5	19,0	47,5
Total	40,0	100,0	40,0	100,0

Berdasarkan tabel 9 jumlah konsumsi sayur (92,5%) termasuk kategori kurang yaitu jumlah sayur yang dikonsumsi dalam satu hari kurang dari 300 gram dan jumlah konsumsi buah (52,5%) termasuk kategori baik yaitu jumlah buah yang dikonsumsi dalam satu hari lebih dari 150 gram.

d. Keterkaitan antara status gizi dengan beda jenis konsumsi sayur.

Tabel 10
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Beda Jenis Konsumsi Sayur

Beda Jenis Konsumsi Sayur	Status Gizi			
	Kurus		Normal	
	f	%	f	%

Baik	1,0	100,0	6,0	15,3
Cukup	0,0	0,0	26,0	66,6
Kurang	0,0	0,0	7,0	17,9
Total	1,0	100,0	39,0	100,0

Berdasarkan tabel 10 dari 39,0 sampel yang mempunyai status gizi normal sebagian besar (66,6%) beda jenis konsumsi sayur termasuk kategori cukup dan sampel dengan status gizi kurus (100,0%) beda jenis konsumsi sayur termasuk kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara beda jenis konsumsi sayur dengan status gizi sampel.

e. Keterkaitan antara status gizi dengan jumlah konsumsi sayur

Tabel 11
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jumlah Konsumsi Sayur

Jumlah Konsumsi Sayur	Status Gizi			
	Kurus		Normal	
	f	%	f	%
Baik	0,0	0,0	3,0	7,6
Kurang	1,0	100,0	36,0	92,3
Total	1,0	100,0	39,0	100,0

Berdasarkan tabel 11 dari 39,0 sampel yang memiliki status gizi normal, sebagian besar (92,3%) jumlah konsumsi sayur termasuk kategori kurang dan sampel dengan status gizi kurus (100%) jumlah konsumsi sayur termasuk kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara jumlah konsumsi sayur dengan status gizi sampel.

f. Keterkaitan antara status gizi dengan frekuensi mengonsumsi sayur

Tabel 12
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Sayur

Frekuensi Konsumsi Sayur	Status Gizi			
	Kurus		Normal	
	f	%	f	%
Baik	1,0	100,0	16,0	41,0
Cukup	0,0	0,0	18,0	46,1
Kurang	0,0	0,0	5,0	12,8
Total	1	100,0	39,0	100,0

Berdasarkan tabel 12 dari 39,0 sampel yang memiliki status gizi normal sebagian besar (46,1%) frekuensi mengonsumsi sayur termasuk kategori cukup dan status gizi kurus (100,0%) frekuensi mengonsumsi sayur termasuk kategori baik. Hal di atas menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara frekuensi mengonsumsi sayur dengan status gizi sampel.

g. Keterkaitan antara status gizi dengan beda jenis konsumsi buah.

Tabel 13
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Beda Jenis Konsumsi Buah

Beda Jenis Konsumsi Buah	Status Gizi			
	Kurus		Normal	
	f	%	f	%
Baik	0,0	0,0	6,0	15,3
Cukup	1,0	100,0	31,0	79,4
Kurang	0,0	0,0	2,0	5,1
Total	1,0	100,0	39,0	100,0

Berdasarkan tabel 13 dari 39,0 sampel yang mempunyai status gizi normal sebagian besar (79,4%) beda jenis konsumsi buah termasuk kategori cukup dan sampel dengan status gizi kurus (100,0%) beda jenis konsumsi buah termasuk kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara beda jenis konsumsi buah dengan status gizi sampel.

h. Keterkaitan antara status gizi dengan jumlah konsumsi buah

Tabel 14
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jumlah Konsumsi Buah

Jumlah Konsumsi Buah	Status Gizi			
	Kurus		Normal	
	f	%	f	%
Baik	0,0	0,0	21,0	53,8
Kurang	1,0	100,0	18,0	46,1
Total	1,0	100,0	39,0	100,0

Berdasarkan tabel 14 dari 39,0 sampel yang memiliki status gizi normal sebagian besar (53,8%) jumlah konsumsi buah termasuk kategori baik dan sampel dengan status gizi kurus (100%) jumlah konsumsi buah termasuk kategori kurang. Hal di atas menunjukkan bahwa ada kecenderungan keterkaitan antara jumlah konsumsi sayur dengan status gizi sampel.

i. Keterkaitan antara status gizi dengan frekuensi mengonsumsi buah

Tabel 15
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Buah

Frekuensi Konsumsi Buah	Status Gizi	
	Kurus	Normal

	f	%	f	%
Baik	0,0	0,0	15,0	38,4
Cukup	1,0	100,0	22,0	56,4
Kurang	0,0	0,0	2,0	5,1
Total	1	100,0	39,0	100,0

Berdasarkan tabel 15 dari 39,0 sampel yang memiliki status gizi normal sebagian besar (56,4%) frekuensi mengonsumsi buah termasuk kategori cukup dan sampel dengan status gizi kurus (100,0%) frekuensi mengonsumsi buah termasuk cukup. Hal di atas menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara frekuensi mengonsumsi sayur dengan status gizi sampel.

j. Keterkaitan antara status gizi dengan frekuensi olahraga

Tabel 16
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Olahraga

Frekuensi Olahraga	Status Gizi			
	Kurus		Normal	
	f	%	f	%
Sesuai	1,0	100,0	21,0	53,8
Berlebihan	0,0	0,0	18,0	46,1
Total	1,0	100,0	39,0	100,0

Berdasarkan tabel 16 dari 39,0 sampel yang memiliki status gizi normal sebagian besar (53,8%) termasuk kategori sesuai mengenai kebiasaan olahraga dan sampel dengan status gizi kurus (100,0%) termasuk kategori sesuai. Hasil di atas menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara kebiasaan olahraga sampel dengan status gizi sampel.

B. Pembahasan

Status gizi merupakan gambaran ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh (Susetyowati, 2016). Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2007). Status gizi dipengaruhi oleh pola konsumsi, penyakit infeksi dan aktivitas fisik. Pedoman gizi seimbang menyatakan bahwa lakukan aktivitas fisik dan pertahankan berat badan normal. Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Dari penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa dari 40,0 sampel yang diteliti, hampir semua sampel mempunyai status gizi normal (97,5%) dan hanya (2,5%) yang mempunyai status gizi kurus, dan tidak ada sampel yang mempunyai status gizi gemuk hal tersebut dikarenakan atlet cenderung rutin melakukan olahraga baik latihan silat dan di luar latihan silat, seperti yang disebutkan oleh Sunita Almatsier, 2004 bahwa pola aktifitas yang mendukung dapat mencegah terjadinya kegemukan dan obesitas. Dalam hal aktifitas olahraga, sebanyak 32,0 sampel mempunyai kebiasaan olahraga di luar latihan silat, sedangkan sebanyak 8,0 sampel tidak mempunyai kebiasaan olahraga di luar latihan silat. Kegiatan olahraga yang dilakukan diluar latihan silat yaitu lari, futsal, renang, sepak bola, dan olahraga kabaddi. Sedangkan sebanyak 22,0 sampel (55,0%) mempunyai frekuensi olahraga yang sesuai dengan teori yaitu 3-5 kali perminggu dan sebagian sampel yaitu 18,0 sampel (45,0%) mempunyai frekuensi olahraga yang berlebihan dikarenakan sampel memiliki kebiasaan olahraga di luar latihan silat yang menyebabkan

frekuensi olahraga sampel menjadi berlebihan. Status gizi secara tidak langsung dipengaruhi oleh aktifitas fisik, penelitian ini mengkaitkan status gizi dengan frekuensi olahraga, terlihat bahwa tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan frekuensi olahraga, karena sebagian sampel (46,1%) dengan status gizi normal memiliki frekuensi olahraga yang berlebihan dan sampel dengan status gizi kurus (100,0%) memiliki kebiasaan olahraga yang sesuai. Hal ini juga dipengaruhi oleh pola konsumsi zat gizi makro karena hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sampel dengan frekuensi olahraganya berlebihan dengan status gizi normal ternyata (83,3%) sampel menyatakan biasa mengonsumsi minimal nasi 3 kali sehari sebagai makanan utamanya dengan sekali makan minimal satu piring nasi (100,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian Chintya et al. (2010) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan status gizi.

Hasil penelitian riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2010) menyatakan masih banyak penduduk yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Data (Riskesdas, 2013) menyebutkan sebanyak 93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Mengonsumsi sayuran sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Jenis sayur dan buah yang sebaiknya dikonsumsi oleh para atlet adalah sayuran hijau, tauge, wortel dan tomat, dikarenakan jenis sayuran ini mengandung vitamin dan mineral yang diperlukan atlet untuk pembentukan antioksidan (Kumalaningsih, 2006). Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi, penelitian ini

mengkaitkan kecenderungan antara status gizi dengan beda jenis konsumsi sayur, terlihat bahwa tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan beda jenis konsumsi sayur, karena sebagian besar sampel (66,6%) sampel yang mempunyai status gizi normal termasuk kategori cukup dan sampel dengan status gizi kurus (100,0%) termasuk kategori baik, dari hasil pengamatan terlihat bahwa sampel yang memiliki status gizi normal maupun kurus memiliki beda jenis konsumsi dengan rata-rata dua jenis sayur per hari. Sayur yang paling sering dikonsumsi sampel antara lain bayam 26,0 orang (65,0%), sawi hijau 26,0 orang (65,0%), kol 26,0 orang (65,0%), buncis 26,0 orang (65%) , wortel 30,0 orang (75,0%), tomat 26,0 orang (65,0%) dikarenakan jenis sayuran ini mudah diperoleh di pasaran. Hal yang menyebabkan tidak terdapat kecenderungan keterkaitan disebabkan oleh factor lain yang mempengaruhi status gizi seperti pola konsumsi zat gizi makro, penyakit infeksi, dll.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan $2\frac{1}{2}$ porsi atau $2\frac{1}{2}$ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) Sekitar dua pertingga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur (Depkes, 2014). Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi, penelitian ini mengkaitkan status gizi dengan jumlah konsumsi sayur, terlihat bahwa tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan jumlah konsumsi sayur, karena sebagian besar sampel dengan status gizi normal (92,3%) cenderung memiliki jumlah konsumsi sayur kurang, dikarenakan kandungan energy sayur sangat rendah jika dibandingkan dengan kandungan energy

makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati, namun sayur mengandung vitamin dan mineral yang sangat tinggi dan sangat baik untuk dikonsumsi oleh seorang atlet maupun olahragawan. Selain itu, jika dilihat dari asupan zat gizi makro sampel ternyata 28,0 sampel (77,7%) menyatakan biasa mengonsumsi nasi tiga kali sehari sebagai makanan utama dengan sekali makan minimal satu piring nasi (100 gram). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Buijsse et al(2014) yang menunjukkan bahwa buah dan sayuran berkaitan secara signifikan dengan perubahan berat badan, namun tidak sejalan dengan penelitian Paramita (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi.

Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi, penelitian ini mengkaitkan status gizi dengan frekuensi mengonsumsi sayur, terlihat bahwa tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan frekuensi mengonsumsi sayur, karena sebagian besar dengan status gizi normal (46,1%) cenderung memiliki frekuensi mengonsumsi sayur yang cukup dan status gizi kurus (100,0%) cenderung memiliki frekuensi mengonsumsi sayur yang baik, dari hasil pengamatan terlihat bahwa sampel yang memiliki status gizi normal maupun kurus memiliki frekuensi mengonsumsi sayur dengan rata-rata dua kali mengonsumsi sayur per hari. Sampel mengonsumsi sayur saat mengonsumsi makanan utama.

Jenis buah yang sebaiknya dikonsumsi oleh para atlet adalah pisang, jeruk, pepaya, alpukat, apel dikarenakan jenis buah ini kaya akan kalium dan vitamin yang diperlukan oleh atlet sebagai antioksidan (Kumalaningsih, 2006), sedangkan jenis buah yang sering dikonsumsi sampel antara lain semangka 32,0 orang

(80,0%), pepaya 35,0 orang (87,5%), pisang 32,0 orang (80%), jeruk manis 31,0 orang (77,5%) dikarenakan jenis buah ini mudah diperoleh di pasaran. Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi, penelitian ini mengkaitkan kecenderungan antara status gizi dengan beda jenis konsumsi buah, terlihat bahwa tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan beda jenis konsumsi buah, karena sebagian besar sampel (79,4%) sampel yang mempunyai status gizi normal cenderung memiliki beda jenis konsumsi buah yang cukup dan sampel dengan status gizi kurus (100,0%) termasuk kategori cukup, dari hasil pengamatan terlihat bahwa sampel yang memiliki status gizi normal maupun kurus memiliki beda jenis konsumsi dengan rata-rata satu jenis buah per hari.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari dengan konsumsi buah yaitu 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ukuran sedang atau 1 $\frac{1}{2}$ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Menurut Pedoman Gizi Seimbang anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah. Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi, penelitian ini mengkaitkan status gizi dengan jumlah konsumsi buah, terlihat bahwa terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan jumlah konsumsi buah, karena sebagian besar sampel dengan status gizi normal (53,8%) cenderung memiliki jumlah

konsumsi buah kurang dan sampel dengan status gizi kurus (100,0%) cenderung memiliki konsumsi buah yang kurang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Paramita (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi.

Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi, penelitian ini mengkaitkan status gizi dengan frekuensi mengonsumsi buah, terlihat bahwa tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan frekuensi mengonsumsi buah, karena sebagian besar sampel dengan status gizi normal (56,4%) cenderung memiliki frekuensi mengonsumsi sayur yang cukup dan status gizi kurus (100,0%) cenderung memiliki frekuensi mengonsumsi sayur yang cukup, dari hasil pengamatan terlihat bahwa sampel yang memiliki status gizi normal maupun kurus memiliki frekuensi mengonsumsi sayur dengan rata-rata satu kali mengonsumsi buah per hari. Sampel mengonsumsi buah sebagai makanan selingan atau snack.