

**KONSUMSI GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI  
PADA ATLET PENCAK SILAT**



**Oleh :**

**NI PUTU ERMA NIRMALANINGSIH**  
**NIM.P07131018011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
DENPASAR  
2021**

**KONSUMSI GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI  
PADA ATLET PENCAK SILAT**

**Disajikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan  
Pendidikan Pada Program Studi Diploma Tiga Gizi**

**Oleh :**

**NI PUTU ERMA NIRMALANINGSIH  
NIM.P07131018011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI  
DENPASAR  
2021**

# LEMBAR PERSETUJUAN

## KONSUMSI GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI PADA ATLET PENCAK SILAT

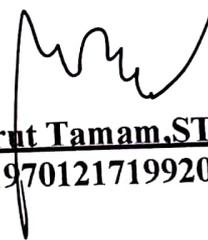
TELAH MEN DAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:

Pembimbing Pendamping:

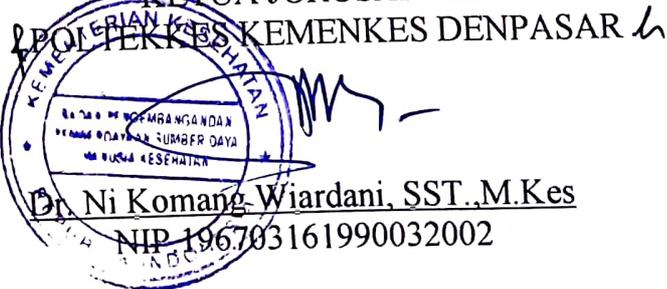


Ni Made Dewantari, SKM.,M.FOr.  
NIP.196505021989032001



Dr. Badrut Tamam, STP, M. Biotech  
NIP.197012171992031001

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI

  
KEMENTERIAN KESEHATAN  
REPUBLIC OF INDONESIA  
UNSW  
FAKULTAS KESEHATAN  
DIPONEGORO  
KEMENKES DENPASAR

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

**TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :**

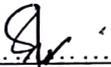
**KONSUMSI GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI  
PADA ATLET PENCAK SILAT**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SELASA**

**TANGGAL : 20 APRIL 2021**

**TIM PENGUJI :**

- |                                  |           |   |
|----------------------------------|-----------|---|
| 1. I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis | (Ketua)   |  |
| 2. I Made Suarjana, SKM, M.Kes   | (Anggota) |  |
| 3. Ni Made Dewantari, SKM, M.FOR | (Anggota) |  |

**MENGETAHUI**

**Ketua Jurusan Gizi  
Pontekkes Kemenkes Denpasar**



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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Erma Nirmalaningsih  
NIM : P07131018011  
Program Studi : Diploma III  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2020/2021  
Alamat : Br. Badung Desa Ayunan, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Konsumsi Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Atlet Pencak Silat 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, 21 April 2021

Versus membuat pernyataan



Ni Putu Erma Nirmalaningsih  
NIM.P07131018011

## BALANCED NUTRITIONAL BEHAVIOR AND NUTRITIONAL STATUS IN ATHLETES PENCAK SILAT

### *ABSTRACT*

Pencak silat is a martial arts sport that requires a lot of concentration and strong physical endurance. Pencak silat Usually in every region in Indonesia has a special pencak silat flow. Good nutritional status is very important for athletes pencak silat to support the performance of athletes during the competition, if the nutritional status of athletes is not good it will affect the performance of athletes to support performance. The purpose of this study is to study The Balanced Nutrition And Nutritional Status of Pencak Silat Athletes. The data was collected using systematic studies of 6 literature. The subjects in this study were pencak silat athletes. Based on observations, the average nutritional status is 53.5%, the nutritional status is 39%, and the status is over 3.5% . average energy consumption in the good category is 36%, the less category is 67.52% and the more category does not exist. average consumption of protein sources in good categories 34.3%, less 55.7% and more 20%. average consumption of fat sources in the good category is 19%, less 28% and the category more is no. average vegetable consumption is 10.54% in frequency 3-6x / week and average fruit consumption is 4.57% in frequency 3-6x / week. average carbohydrate consumption in the good category is 8.18%, consumption is less 43.03% and more consumption is non-existent. average water consumption in pencak silat athletes in the good category of 8%, less 90% and more 4.0%

**Keywords:** *Balanced Nutrition Consumption, Nutritional Status*

## **KONSUMSI GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI PADA ATLET PENCAK SILAT**

### **ABSTRAK**

Pencak silat adalah olahraga bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi dan ketahanan fisik yang kuat. Pencak silat Biasanya disetiap daerah di Indonesia mempunyai aliran pencak silat yang khas. Status gizi yang baik sangat penting bagi atlet pencak silat untuk menunjang prestasi atlet selama pertandingan, jika status gizi atlet tidak baik maka akan mempengaruhi performa atlet untuk menunjang prestasi. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji Konsumsi Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Atlet Pencak Silat. Data dikumpulkan menggunakan kajian sistematik sebanyak 6 literature. Subjek pada penelitian ini adalah atlet pencak silat. Berdasarkan hasil pengamatan Status gizi rata – rata status gizi normal 53.5%, status gizi kurus 39%, dan status lebih 3.5% . rata - rata konsumsi energi dalam kategori baik yaitu 36%, kategori kurang yaitu 67.52% dan kategori lebih tidak ada. rata – rata konsumsi sumber protein kategori baik 34.3%, kurang 55.7% dan lebih 20%. rata - rata konsumsi sumber lemak dalam kategori baik yaitu 19%, kurang 28% dan kategori lebih yaitu tidak ada. rata - rata konsumsi sayur yaitu 10.54% dalam frekuensi 3-6x/minggu dan rata – rata konsumsi buah yaitu 4.57% dalam frekuensi 3-6x/minggu. rata – rata konsumsi karbohidrat dalam kategori baik yaitu 8.18%, konsumsi kurang 43.03% dan konsumsi lebih tidak ada. rata – rata konsumsi air pada atlet pencak silat dalam kategori baik yaitu 8%, kurang 90% dan lebih 4.0%

***Kata Kunci : Konsumsi Gizi Seimbang, Status Gizi***

**RINGKASAN PENELITIAN**  
**KONSUMSI GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI**  
**PADA ATLET PENCAK SILAT**

Oleh : Ni Putu Erma Nirmalaningsih

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang dikategorikan kedalam salah satu aktivitas tinggi yang membutuhkan daya tahan tinggi sehingga akan banyak menghabiskan energi. Ada empat aspek utama dalam pencak silat, yaitu aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek olahraga dan aspek bela diri. Pencak silat khusus yang dipertandingkan disebut dengan Pencak Silat Olahraga (wiralaga) yang dibagi menjadi 2 yaitu Wira atau Seni TGR (Tunggal, Ganda, Regu) dan Laga atau Tanding (Widyastuti.dkk, 2018). Status gizi yang baik sangat penting bagi atlet pencak silat untuk menunjang prestasi atlet selama pertandingan jika status gizi atlet tidak baik maka akan mempengaruhi performa atlet untuk menunjang prestasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji Konsumsi Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Atlet Pencak Silat.

Penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif, untuk kemudian dibandingkan dengan baku yang tersedia. Penilaian status gizi dapat ditentukan dengan dua cara, yaitu penilaian langsung dan penilaian tidak langsung (Supariasa, 2016) Status gizi di pengaruhi oleh konsumsi zat gizi dan penyakit infeksi. Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes, 2014). Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk

menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. 4 Pilar tersebut yaitu : (1) kebiasaan makan makanan beragam (2) Pola hidup bersih (3) Aktivitas fisik dan (4) Pemantauan berat badan.

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu Variabel terikat (dependent variable) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat yang akan di kaji pada penelitian ini yaitu Status gizi pada atlet pencak silat. Variabel bebas independent variable) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. variabel bebas yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu Konsumsi Gizi Seimbang pada Atlet Pencak Silat.

Penelitian ini merupakan studi kepustakaan yang mengumpulkan data dari sumber-sumber tertulis yang bersifat teoritis seperti, buku, dan berbagai macam literature yang berhubungan dengan topic yang peneliti bahas yaitu konsumsi gizi seimbang dan status gizi pada atlet pencak silat. Penelitian ini dilaksanakan pada Februari sampai April 2021. Rancangan Penelitian ini menggunakan kajian sistematik. Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Hasil pemikiran/penelitian diperoleh dengan cara mengumpulkan data-data kajian pustaka yang sesuai dengan topik penelitian dari kepustakaan yang berhubungan. Sumber-sumber kepustakaan diperoleh dari jurnal-jurnal yang di download di google scholar dan sumber buku diperoleh dari E-book. Kata kunci dalam penelitian ini adalah Konsumsi Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Atlet Pencak Silat.

Proses penyusunan sintesa dapat dikembangkan dalam penulisan karya tulis ilmiah. Proses penyusunan tersebut, antar lain (1) Membaca sumber rujukan secara cepat dan kritis. (2) Meringkas gambaran umum dan rancangan yang dipilih dalam sumber rujukan berkaitan dengan topic yang sedang dikerjakan. (3) Mencatat pokok pikiran yang berkaitan antara gagasan penulis

dengan gagasan yang ada dalam sumber rujukan yang dibaca. Dalam prakteknya sintesis merupakan rangkuman dari berbagai sumber rujukan yang digunakan oleh penulis. Etika penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu dengan mengedepankan sikap intellectual honesty, diantaranya :

- 1) Tidak mengubah hasil pemikiran dan/atau hasil penelitian agar sesuai dengan kerangka berfikir peneliti.
- 2) Mencantumkan sitasi sekunder jika tidak memperoleh sumber asli
- 3) Tetap mencantumkan sumber sitasi meski pemaparan diubah dalam bentuk prafrase
- 4) Tidak membuat statement yang merupakan ide/gagasan/hasil pemikiran sendiri.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu rata – rata status gizi normal 53.5%, status gizi kurus 39%, dan status lebih 3.5%. Rata - rata konsumsi energi dalam kategori baik yaitu 36%, dalam kategori kurang yaitu 67.52% dan kategori lebih tidak ada. Rata – rata konsumsi sumber protein pada atlet pencak silat kategori baik 34.3%, kurang 55.7% dan lebih 20%. Rata - rata konsumsi sumber lemak dalam kategori baik yaitu 19%, kurang 28% dan kategori dalam kategori lebih yaitu tidak ada.

Daftar Bacaan : 10 (2010-2020)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya, penulis telah dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Konsumsi Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Atle Pencak Silat” tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ni Made Dewantari, SKM.,M.For selaku pembimbing utama yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
2. Dr. Badrut Tamam, STP.M.Biotech selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Kaprodi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan arahan dan membantu kelancaran penyelesaian tugas akhir ini.
4. Bapak/Ibu Dosen dan Tenaga Kependidikan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
5. Orang tua dan keluarga, sahabat, teman-teman dan orang terdekat lainnya yang selalu memberikan doa dan dukungan semangat dalam pembuatan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih banyak terdapat kekurangan. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk penyempurnaan tugas akhir ini. Akhir kata penulis mengharapkan penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, 16 April 2021

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.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Status Gizi.....	4
B. Gizi Seimbang.....	10
C. Konsumsi Gizi Seimbang.....	13
D. Pencak Silat.....	15
BAB III KERANGKA KONSEP.....	19

A. Kerangka Konsep .....	19
B. Variabel Penelitian .....	20
BAB IV METODE PENELITIAN .....	21
A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	21
B. Waktu Penelitian .....	21
C. Topik dan Lingkup Bahasan .....	21
D. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data .....	22
E. Pengolahan Dan Analisis Data.....	22
F. Etika Penelitian.....	24
BAB V HASIL DAN KESIMPULAN .....	25
A. Hasil.....	25
B. Pembahasan .....	31
BAB VI PENUTUP .....	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran .....	36
DAFTAR PUSTAKA	

## DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Usia 5-18 Tahun.....	6
2. Kategori Batas IMT untuk Indonseia.....	7
3. Analisis Literature Status Gizi pada Atlet Pencak Silat.....	22
4. Ananlisis Literature Konsumsi Energi pada Atlet Pencak Silat .....	26
5. Analisis Literature Konsumsi Protein pada Atlet Pencak Silat .....	27
6. Analisis Literature Konsumsi Lemak pada Atlet Pencak Silat.....	28
7. Analisis Literature Konsumsi Buah dan Sayur pada Atlet Pencak Silat .....	29
8. Analisis Literature Konsumsi Karbohidrat pada Atlet Pencak Silat.....	30
9. Analisis Literature Konsumsi Air pada Atlet Pencak Silat.....	31