

## BAB V

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

##### 1. Mengkaji Status Gizi pada Atlet Pencak Silat

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan serta menunjang pembinaan prestasi atlet. kajian literature yang membahas mengenai status gizi pada atlet pencak silat dapat dilihat pada Tabel 3

Tabel 3

Analisis Literature Status Gizi pada Atlet Pencak Silat

No	Penulis Penelitian	Artikel	Sampel	Status Gizi		
				Kurus	Normal	Gemuk
1	Silatul Rahmi (2019)		20 orang atlet pencak silat di kota Makasar	5 Atlet (70%)	14 Atlet (25%)	1 Atlet (5%)
2	Hasanatun,et all (2019)		50 orang atlet pencak silat di Pagar nusa gresik	4 Atlet (8%)	41 Atlet ( 82%)	2 Atlet (2%)

Berdasarkan dari tabel diatas Rata – rata status gizi pada atlet pencak silat dalam kategori normal yaitu 53.5%. Statu gizi kurus yaitu 39% dan status gizi gemuk yaitu 3.5%

## 2. Konsumsi Energi

Kebutuhan energi pada saat berolahraga dapat dipenuhi melalui sumber-sumber energi yang tersimpan di dalam tubuh yaitu melalui pembakaran karbohidrat, pembakaran lemak, serta kontribusi sekitar 5% melalui pemecahan protein. Diantara ketiganya, simpanan protein bukanlah merupakan sumber energi yang langsung dapat digunakan oleh tubuh dan protein baru akan terpakai jika simpanan karbohidrat ataupun lemak tidak lagi mampu untuk menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Konsumsi Energi yang dikaji dari jurnal dapat dilihat pada Tabel 4

Tabel 4

### Analisis Literature Konsumsi Energi pada Atlet Pencak Silat

No	Penulis Penelitian	Artikel	Sampel	Konsumsi Energi		
				Baik	Kurang	Lebih
1	<i>Edi Cahyono</i> (2014)		33 orang	11 orang (43.3%)	21 orang (63.64%)	-
2	<i>Nastiti et all</i> (2017)		7 orang	2 orang (28.6%)	3 orang (71.4%)	-

Berdasarkan dari tabel diatas Rata-rata konsumsi Energi pada atlet pencak silat dalam kategori baik yaitu 36%. Konsumsi energi dalam kategori kurang yaitu 67.52% dan Konsumsi energi dalam kategori lebih yaitu tidak ada.

## 3. Konsumsi Protein

Seorang atlet pencak silat membutuhkan asupan protein sebagai pengatur metabolisme tubuh, protein sangat penting bagi atlet pencak silat karena protein berfungsi sebagai bahan pembangun sel tubuh yang rusak dikarenakan latihan yang sering dilakukan,

protein juga berfungsi sebagai pembuat enzim, hormon, pigmen, dan penghasil kalori, selain itu protein juga sebagai mekanisme pertahanan tubuh terhadap berbagai mikroba dan zat toksin. Konsumsi protein yang dikaji dari jurnal dapat dilihat pada tabel 5

Tabel 5

Analisis Literature Konsumsi Protein pada Atlet Pencak Silat

No	Penulis Artikel Penelitian	Sampel	Konsumsi Protein		
			Baik	Kurang	Lebih
1	<i>Yeni et all (2018)</i>	40 orang atlet pencak silat, di di Pembinaan Atlet Berbakat Yogyakarta	16 Atlet (40%)	16 Atlet (40%)	8 Atlet (20%)
2	<i>Nastiti et all (2017)</i>	7 orang atlet pencak silat	2 atlet (28.6%)	5 atlet (71.4%)	-

Berdasarkan dari tabel diatas konsumsi protein pada atlet pencak silat dalam kategori baik yaitu 34.3%. Konsumsi protein dalam kategori kurang yaitu 55.7% dan Konsumsi protein dalam kategori lebih yaitu 20%.

#### 4. Konsumsi Lemak

Sesorang atlet pencak silat membutuhkan asupan lemak bagi tubuh mereka sebagai sumber energi cadangan. Lemak penting bagi atlet pencak silat karena sebagai sumber energi cadangan bagi tubuh mereka, selai itu lemak juga berfungsi sebagai pengangkut

dan pembantu penyerapan vitamin larut lemak, membentuk jaringan sel-sel tubuh dan pelindung organ dalam tubuh. Konsumsi protein yang dikaji dari jurnal dapat dilihat pada tabel 6

Tabel 6  
Analisis Literature Konsumsi Lemak pada Atlet Pencak Silat

No	Penulis Penelitian	Artikel	Sampel	Konsumsi Lemak		
				Baik	Kurang	Lebih
1	<i>Tholik et all (2018)</i>		15 orang siswa yang mengikuti extra kulikuler di SMA Negeri 2 Blitar	2 orang (13.33%)	2 orang (13.33%)	-
2	<i>Edi Cahyono (2014)</i>		33 orang siswa yang mengikuti extra kulikuler di SMA Negeri 1 Nganjuk	8 orang (24.24%)	14 orang (42.42%)	-

Berdasarkan dari tabel diatas Rata – rata konsumsi lemak pada siswa yang mengikuti extra pencak silat dalam kategori baik yaitu 19%. Konsumsi lemak dalam kategori kurang yaitu 28% Dan konsumsi protein dalam kategori lebih tidak ada.

### 5. konsumsi Buah dan Sayur Pada Atlet Pencak Silat

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 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) Sekitar dua

pertinggi dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur.

Konsumsi sayur dan buah yang dikaji dari jurnal dapat dilihat pada tabel 7

Tabel 7  
Analisis Literature Konsumsi Buah dan Sayur

No	Penulis Artikel Penelitian	Sampel	Konsumsi Sayur dan Buah				
			jenis sayur yang dikonsumsi	frekuensi	jenis buah yang dikonsumsi	frekuensi	
1	<i>Jumria et all (2011)</i>	31 orang atlet pencak silat	bayam (14.03%) kangkung (14.840%) daun singkong (4.55%) sawi hijau (9.74%) kacang panjang (11.65%) wortel (13.90%) labu kuning (6.68%) labu siam (9.00%)	3-6x/minggu	Apel (5.23%) jeruk (10.61%) durian (1.00%) semangka (1.58%) mangga (1.58%) pisang (9.55%) papaya (5.52%) langsat (3.84%) nangka (1.87%) rambutan (5.00%)	3-6x/minggu	

Berdasarkan dari tabel diatas 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.

## 6. Konsumsi Karbohidrat

Seorang atlet pencak silat membutuhkan asupan karbohidrat sebagai sumber energi utama dan sumber tenaga paling banyak bagi tubuh. Karbohidrat sangat penting bagi atlet karena sebagai penghasil energi utama dan terbanyak bagi tubuh, karbohidrat juga berfungsi sebagai pemberi rasa manis pada makanan, mengatur metabolisme lemak, membantu pengeluaran feses, dan penghemat protein. Konsumsi Karbohidrat yang dikaji dari jurnal dapat dilihat pada Tabel 8

Tabel 8

### Analisis Literature Konsumsi Karbohidrat

No	Penulis Penelitian	Artikel	Sampel	Konsumsi Karbohidrat		
				Baik	Kurang	Lebih
1	<i>Tholik et all (2018)</i>		17 orang	2 orang (13.33%)	2 orang (13.33%)	-
2	<i>Edi Cahyono (2014)</i>		33 orang	1 orang (3.03%)	24 orang (72.73%)	-

Berdasarkan dari tabel diatas rata- rata konsumsi karbohidrat pada siswa yang mengikuti extra pencak silat dalam kategori baik yaitu 8.18%. Konsumsi Karbohidrat dalam kategori kurang yaitu 43.03% Dan konsumsi karbohidrat dalam kategori lebih tidak ada.

## 7. Konsumsi Air pada Atlet Pencak Silat

Penggantian air yang adekwat selama berolahraga sangat penting untuk memelihara penampilan yang optimal dan memelihara kesehatan. Minumlah air 30 – 60 menit sebelum bertanding sebanyak 150 –250 ml. Air dingin kira-kira 10 °C lebih baik dari pada air hangat. Oleh karena air dingin lebih cepat diserap oleh usus, sehingga waktu pengosongan lambung lebih

cepat. Pemberian air dalam jumlah yang sama dianjurkan pada atlet saat beristirahat diantara pertandingan. Selama bertanding, atlet dianjurkan minum secara teratur setiap 10 – 15 menit sebanyak 150 – 250 ml air dingin. Konsumsi Air yang dikaji dari jurnal dapat dilihat pada Tabel

9

Tabel 9

Analisis Literature Tindakan/Konsumsi Air pada Atlet Pencak Silat

No	Penulis Penelitian	Artikel	Sampel	Konsumsi Air		
				Baik	Kurang	Lebih
1	<i>Yuliana Noor et all .(2017)</i>		25 orang atlet pencak silat, di Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah Semarang	2 Atlet (8.0%)	22 Atlet (88.0%)	1 Atlet (4.0%)
2	Agusty et (2017)	All	25 Orang Atlet Pencak Silat, Di Pencak Silat Tapak Suci Putra Muhammadiyah Kota Semarang	2 Atlet (8%)	23 Atlet (92%)	-

Dari 2 literature yang dikaji pada tabel diatas dapat disimpulkan rata –rata konsumsi air pada atlet pencak silat termasuk kategori baik yaitu 8%. konsumsi air termasuk kategori kurang yaitu 90% dan konsumsi air termasuk kategori lebih yaitu 4.0%

**B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengamatan yang mengkaji 6 jurnal, dapat disimpulkan dari karekteristik usia sampel berkisar, antara usia 7 -18 tahun, dan usia 11 -25 tahun.

## **1. Status Gizi pada Atlet Pencak Silat**

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari 2 jurnal yang dikaji di dapatkan hasil rata –rata status gizi pada atlet pencak silat dalam kategori normal yaitu 53.5%, kurus 39% dan gemuk 3.5%. status gizi dapat dikatakan baik apabila Indeks Massa Tubuh seseorang berkisar antara  $>18.5$  hingga  $<24.9$   $\text{kg/m}^2$ . Status gizi adalah faktor yang terdapat dalam level individu, faktor yang dipengaruhi langsung oleh jumlah dan jenis asupan makanan serta kondisi infeksi. Diartikan juga sebagai keadaan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan dengan salah satu atau kombinasi ukuran-ukuran gizi tertentu (Supriasa, et al, 2016). status gizi dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan serta menunjang pembinaan prestasi atlet.

## **2. Konsumsi Energi**

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui dari 2 jurnal yang dikaji rata – rata konsumsi energi dalam ketegori baik yaitu 36%, dalam kategori kurang yaitu 67.52% dan dalam kategori lebih tidak ada. Kebutuhan energi pada saat berolahraga dapat dipenuhi melalui sumber-sumber energi yang tersimpan di dalam tubuh yaitu melalui pembakaran karbohidrat, pembakaran lemak, serta kontribusi sekitar 5% melalui pemecahan protein. Diantara ketiganya, simpanan protein bukanlah merupakan sumber energi yang langsung dapat digunakan oleh tubuh dan protein baru akan terpakai jika simpanan karbohidrat ataupun lemak tidak lagi mampu untuk menghasilkan energi yang dibutuhkan oleh tubuh.

## **3. Konsumsi Protein**

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui dari 2 jurnal yang dikaji rata – rata konsumsi protein dari jurnal (Yeni et all,2018) dan (Nastitu et all,2017) rata – rata konsusmi protein dalam

kategori baik yaitu 34.3%, konsumsi kurang yaitu 55.7% dan konsumsi lebih yaitu 20%. Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang penting bagi tubuh selain karbohidrat dan lemak. Protein selain berguna sebagai sumber energi, protein juga dapat berfungsi untuk memelihara sel-sel didalam tubuh pada masa pertumbuhan (Damayanti, 2017). Protein akan menyumbang energi sebesar 4 kalori didalam makanan. Kelebihan asupan protein juga dapat diubah menjadi lemak tubuh. konsumsi protein yang melebihi kebutuhan tubuh, maka asam amino akan melepas ikatan nitrogennya dan diubah melalui serangkaian reaksi menjadi trigiserida (Kharismawati, 2010). Hampir sekitar 70% penyediaan protein didunia berasal dari bahan nabati (hasil tanaman) berasal dari biji-bijian (serelia) dan kacang-kacangan, sayuran dan buah-buahan tidak memberikan kontribusi protein dalam jumlah yang cukup, sedangkan sumber protein hewani yang umum digunakan adalah daging, telur, susu, dan ikan. Protein hewani disebut sebagai protein yang lengkap karena mempunyai kandungan asam amino esensial 1 yang lengkap dan susunannya mendekati yang diperlukan oleh tubuh (Muchtadi, D 2010).

#### **4. Konsumsi Lemak**

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui dari 2 jurnal yang dikaji rata – rata konsumsi lemak dalam kategori baik yaitu 19%, konsumsi dalam kategori kurang yaitu 28% dan konsumsi kategori lebih tidak ada. Organisasi kesehatan olahraga di Amerika Serikat, ACSM (American College of Sports Medicine), merekomendasikan atlet agar memenuhi 20-25% dari total kebutuhan energinya (kalorinya) melalui konsumsi lemak. International Conference on Foods, Nutrition & Sports Performance pada tahun 1991 juga memberikan rekomendasi bagi atlet dan penggiat olahraga untuk memenuhi 15-30% dari total kebutuhan energi melalui konsumsi lemak. Lemak dibutuhkan sebagai sumber energy yang berjangka waktu lama, misal untuk olahraga lari marathon. Pemilihan makanan berlemak tidak boleh sembarangan. Sebelum dan selama latihan

tidak dianjurkan mengonsumsi makanan tinggi lemak. Hal ini dikarenakan Kelebihan lemak tubuh, terutama bagi atlet sangat tidak diharapkan karena akan berpengaruh kepada kecepatan, power dan juga performa olahraga.

## **5. Konsumsi Sayur dan Buah pada Atlet Pencak Silat**

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui dari 2 jurnal yang di kaji 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. 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 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) Sekitar dua pertingga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur. Buah sayur memiliki kalori yang rendah dan merupakan sumber serat dan mikronutrien seperti vitamin dan mineral (Febiana dan Sulaeman, 2014). Sayur-sayuran dan buah-buahan juga merupakan sumber serat pangan yang mudah ditemukan dalam bahan pangan dan hampir selalu terdapat pada hidangan sehari-hari, baik dalam keadaan mentah (lalapan sehat) atau setelah diolah menjadi berbagai macam bentuk masakan (Santoso, 2011)

## **6. Konsumsi Karbohidrat**

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui dari 2 jurnal yang dikaji rata – rata konsumsi karbohidrat dalam kategori baik yaitu 8.18%, konsumsi kategori kurang yaitu 43.03% dan konsumsi karbohidrat kategori lebih tidak ada. Karbohidrat merupakan sumber tenaga bagi atlet. Zat ini disimpan dalam bentuk glikogen didalam otot. Otot biasanya dapat menyimpan glikogen selama 60-90 menit (untuk olahraga dengan intensitas tinggi). Karbohidrat dicerna dalam tubuh kurang lebih 1-3 jam. Atlet harus mengonsumsi karbohidrat 60 – 70% total energi. Karbohidrat

dalam makanan sebagian besar dalam bentuk karbohidrat kompleks, sedangkan karbohidrat sederhana hanya sebagian kecil saja (< 10 %).

## **7. Konsumsi Air pada Atlet Pencak Silat**

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui dari 2 jurnal yang dikaji rata – rata konsumsi air dalam kategori baik yaitu 8%, konsumsi dalam kategori kurang yaitu 90% dan konsumsi dalam kategori lebih yaitu 4.0%. Penggantian air yang adekwat selama berolahraga sangat penting untuk memelihara penampilan yang optimal dan memelihara kesehatan. Minum air 30 – 60 menit sebelum bertanding sebanyak 150 –250 ml. Air dingin kira-kira 10 °C lebih baik dari pada air hangat. Oleh karena air dingin lebih cepat diserap oleh usus, sehingga waktu pengosongan lambung lebih cepat. Pemberian air dalam jumlah yang sama dianjurkan pada atlet saat beristirahat diantara pertandingan. Selama bertanding, atlet dianjurkan minum secara teratur setiap 10 – 15 menit sebanyak 150 – 250 ml air dingin.