



Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Atlet Taekwondo

Fina Andriyani[✉], Irwan Budiono
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article Info

Article History:
Submitted 18 Agustus 2021
Accepted 08 Oktober 2021
Published 08 Oktober 2021

Keywords:
taekwondo athlete, knowl-
edge, nutritional status

DOI:
<https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.49218>

Abstrak

Latar Belakang: Upaya asuhan gizi telah diterapkan dalam pembinaan atlet, namun sayangnya sampai saat ini masih terdapat atlet dengan status gizi kurang dan status gizi gemuk. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui beberapa faktor yang berhubungan dengan status gizi atlet taekwondo tim pemusatan Kabupaten Semarang.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian survey yang bersifat deskriptif analitik dengan desain cross sectional study. Subjek penelitiannya yaitu atlet taekwondo dan orang tua atlet. Variabel penelitiannya yaitu pengetahuan gizi orang tua dan atlet taekwondo, asupan energi, asupan zat gizi makro, dan status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dan wawancara. Data analisis menggunakan uji korelasi spearman.

Hasil: menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berstatus gizi normal (92,1%). Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa ada hubungan antara asupan lemak ($p=0,048$) dengan status gizi atlet. Tidak ada hubungan pengetahuan gizi orang tua ($p=0,057$), pengetahuan gizi atlet ($p=0,057$), asupan energi (0,409), asupan karbohidrat (0,537), asupan protein (0,680), dan status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan (0,072) dengan status gizi atlet.

Kesimpulan: ada hubungan asupan lemak dengan status gizi atlet.

Abstract

Background: Nutritional care efforts have been implemented in coaching athletes, but unfortunately until now there are still athletes with poor nutritional status and obese nutritional status. The purpose of this study was to determine several factors related to the nutritional status of the taekwondo athletes of the Semarang Regency concentration team.

Methods: This type of research is a descriptive analytical survey research with a cross sectional study design. The research subjects are taekwondo athletes and athletes' parents. The research variables were the nutritional knowledge of parents and taekwondo athletes, energy intake, macronutrient intake, and weight control status according to competition class. The sampling technique used total sampling. The instruments used in this research are questionnaires and interviews. Data analysis using Spearman correlation test.

Results: showed that most of the athletes had normal nutritional status (92.1%). Based on bivariate analysis, it is known that there is a relationship between fat intake ($p=0.048$) and the nutritional status of athletes. There was no relationship between parents' nutritional knowledge ($p=0.057$), athlete's nutritional knowledge ($p=0.057$), energy intake (0.409), carbohydrate intake (0.537), protein intake (0.680), and weight control status according to competition class (0.072) with the nutritional status of athletes.

Conclusion: that there is a relationship between fat intake and the nutritional status of athletes.

Pendahuluan

Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Supariasa, I D. N., Bakri, B., & Fajar, 2016). Seorang atlet remaja harus memperhitungkan kebutuhan energi dan zat gizinya untuk mencapai status gizi normal. Dengan status gizi yang normal tersebut, para atlet akan memperoleh kesehatan optimum dan kemampuan fisik yang memungkinkan mereka untuk bertahan dalam latihan fisik yang keras serta mampu mempertahankan penampilan yang baik selama bertanding (Nurhaedah et al., 2013).

Upaya asuhan gizi telah diterapkan dalam pembinaan atlet. Namun sayangnya sampai saat ini masih terdapat atlet dengan status gizi kurang dan status gizi lebih. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di pemusatan latihan taekwondo kabupaten Semarang, tepatnya di Ambarawa pada bulan Februari tahun 2021 dengan mengumpulkan data sekunder. Hasilnya menunjukkan bahwa 84% atlet berstatus gizi normal, 7% atlet mengalami gizi kurang, 9% atlet berstatus gizi gemuk. Memperhatikan masih adanya masalah gizi kurang dan gizi lebih pada atlet kyorugi maupun poomsae di tempat pemusatan latihan kabupaten Semarang, maka perlu dilakukan kajian sebagai upaya memperbaiki status gizi atlet. Kelompok remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan fisik yang berdampak pada masalah gizi saat dewasa (Adinda et al., 2017).

Permasalahan berat badan yang sering terjadi pada atlet-atlet cabang olahraga bela diri yang sebagian menggunakan klasifikasi berat badan (Faizal & Hadi, 2019). Salah satu permasalahannya yaitu kelebihan berat badan menjelang pertandingan. Kelebihan berat badan dan berat badan kurang perlu dilakukan pengaturan berat badan bagi atlet yang bertanding menggunakan kelas berat badan. Setiap atlet harus mencapai berat badan sesuai dengan kelas yang dipertandingkan agar dapat bertanding secara maksimal. Permasalahan berat badan ini harus mendapat perhatian yang serius dari para pelatih, serta kesadaran atlet

yang memiliki kelebihan berat badan karena akan sangat berpengaruh terhadap prestasi (Faizal & Hadi, 2019). Selain pengaturan berat badan, pengetahuan gizi seorang atlet dan orang tua berperan sangat penting.

Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan (Ode et al., 2012). Pada umumnya para atlet dan orang tua berpendapat bahwa mengonsumsi suplemen sudah baik, namun hal tersebut akan berdampak bagi tubuh. Peranan pengetahuan gizi tentang gizi sangat penting dalam upaya meningkatkan stamina atlet dan kebugaran jasmani dalam rangka peningkatan prestasi atlet (Mutmainah et al., 2014). Peranan gizi dalam olahraga prestasi menuntut tenaga gizi dan kesehatan yang terampil untuk menjaga secara khusus dan intensif kebutuhan zat gizi atlet (Kemenkes RI, 2014). Pengetahuan gizi yang baik maka dapat menjaga pola makannya untuk selalu seimbang dan sesuai dengan kebutuhan.

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa et al., 2013). Menurut Supariasa et al. (2013), penilaian status gizi terdiri dari dua jenis, yaitu: penilaian langsung dan tidak langsung. Penilaian langsung meliputi antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Sedangkan penilaian tidak langsung meliputi survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi. Salah satu yang digunakan untuk memantau status gizi yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT).

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Supariasa et al., 2013). Komponen dari Indeks Massa Tubuh terdiri dari tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan diukur dengan keadaan berdiri tegak lurus, tanpa menggunakan alas kaki, kedua tangan merapat ke badan, punggung menempel pada dinding serta pandangan diarahkan ke depan. Lengan tergantung relaks di samping badan dan bagian pengukur yang dapat bergerak disejajarkan dengan bagian

teratas kepala (vertex) dan harus diperkuat pada rambut kepala yang tebal, sedangkan berat badan diukur dengan posisi berdiri diatas timbangan berat badan (Arisman, 2011).

Beberapa penelitian terdahulu telah banyak yang mengkaji faktor resiko gizi kurang dan gizi lebih pada atlet remaja. Penelitian Nidayanti (2019) tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola PS Kerinci Tahun 2018 menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi atlet, asupan energi, asupan protein dan aktivitas fisik dengan status gizi atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berstatus gizi normal (58,1%).

Penelitian Mukarromah (2017) tentang Survei Status Gizi Atlet PPLOP Jawa Tengah Tahun 2017 menunjukkan hasil bahwa asupan zat gizi atlet di PPLOP Provinsi Jawa Tengah 70% dengan asupan energi baik, 25% asupan energi cukup dan 5% asupan energi kurang. Sedangkan status gizi atlet di PPLOP Provinsi Jawa Tengah berdasarkan IMT, maka status gizi normal sebesar 88%, gemuk 5% dan kurus 7%.

Penelitian Yulianti (2016) tentang Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi atlet. Hasil penelitian menunjukkan atlet mempunyai asupan energi kurang sebesar 100%, aktivitas fisik sedang sebesar 85,3% dan atlet yang mempunyai aktivitas fisik berat sebesar 14,7% serta status gizi normal sebesar 64,7%, status gizi gemuk sebesar 26,5% dan status gizi kurus sebesar 8,8%.

Penelitian Roring et al. (2020) tentang Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Intensitas Olahraga dengan Status Gizi menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik dengan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi yang berkategori normal sebesar 43,3%, gemuk sebesar 29,9%, dan kurus sebesar 26,9%. Pengetahuan gizi dengan kategori baik sebesar 56,7% dan kategori kurang baik sebesar 43,3%. Aktivitas fisik dengan kategori cukup sebesar 53,7% dan kategori kurang sebesar 46,3%.

Hasil penelitian Hidayah & Muniroh, (2016) menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi atlet beladiri sebesar 95,7% masuk dalam kategori sangat kurang dan sebesar 4,3% dalam kategori kurang. Sedangkan tingkat kecukupan protein atlet 71,7% sangat kurang, 23,9% kurang dan hanya 4,3% yang memiliki kecukupan protein normal. Sebanyak 80,4% atlet terkategori kurus dan ada 2,2% atlet yang terkategori obesitas.

Berdasarkan penelitian Santoso, (2016) menunjukkan bahwa rerata IMT atlet Sepak bola dan Sepak takraw PPLP adalah 20,5 kg/m² (normal), sebesar 67,53% asupan energi atlet dalam kategori sangat kurang, sebesar 1,88% asupan protein dalam kategori lebih, sebesar 4,93% asupan karbohidrat dalam kategori baik, dan sebesar 23,10% asupan lemak dalam kategori sedang. Selain itu pengetahuan gizi atlet sepak bola dan sepak takraw menunjukkan hasil pengetahuan gizi baik.

Berdasarkan penelitian Hasanatun et al., (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara IMT/U dengan kebugaran jasmani. Hasilnya yaitu 82% atlet pencak silat pagar nusa Gresik memiliki IMT normal, sebesar 56% atlet memiliki persen lemak tubuh sehat, sebesar 76% atlet memiliki tingkat pengetahuan yang baik, dan 68,5% atlet memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup. Penelitian lain yang dilakukan oleh Salamah, (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat konsumsi energi dengan kebugaran jasmani pada atlet taekwondo. Hasilnya yaitu tingkat konsumsi energi sebagian besar termasuk dalam kategori cukup (33,3%).

Berdasarkan hasil berbagai penelitian diatas, secara umum menunjukkan bahwa faktor determinan status gizi pada atlet sudah banyak dilakukan. Namun demikian, perlu dilakukan kajian secara spesifik pada atlet taekwondo di pemusatan latihan kabupaten Semarang terutama pada pengaturan berat badan kategori kyorugi menurut kelas yang dipertandingkan. Oleh karena itu kajian yang lebih spesifik tersebut masih perlu dilakukan secara komprehensif. Beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah lokasi dan waktu penelitian berbeda dengan penelitian sebelumnya, variabel yang berbeda dengan

penelitian terdahulu adalah status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi orang tua dan atlet, asupan energi, asupan zat gizi makro, dan status pengaturan berat badan dengan status gizi atlet taekwondo.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian survey yang bersifat deskriptif analitik dengan desain cross sectional study untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi orang tua dan atlet, asupan energi, asupan zat gizi makro, dan status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan dengan status gizi atlet taekwondo. Penelitian dilakukan pada bulan Mei-Juni 2021 di Gor Gotong Royong Ambarawa, Kabupaten Semarang.

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pengetahuan gizi atlet dan orang tua, asupan energi, asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak), dan status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu status gizi atlet taekwondo.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu formulir identitas responden, formulir food recall 24 jam, kuesioner pengetahuan gizi diuji dengan menggunakan uji validitas dan realibilitas, serta kuesioner status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan diuji dengan menggunakan uji validitas dan realibilitas.

Teknik pengumpulan data merupakan cara-cara yang dilakukan untuk memperoleh data dan keterangan-keterangan yang diperlukan dalam penelitian (Sugiyono, 2011). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengumpulan data yaitu dengan kuesioner terbuka dan wawancara. Kuesioner yaitu teknik pengumpulan data dengan membuat daftar pertanyaan yang berkaitan dengan subjek yang diteliti, diberikan satu persatu kepada

responden yang berhubungan langsung dengan subjek yang diteliti. Wawancara (interview) yaitu teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab dengan subjek atau pihak yang berwenang atau bagian lain yang berhubungan langsung dengan subjek yang diteliti.

Teknik pengambilan sampel secara Total Sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2011). Alasan menggunakan teknik Total Sampling adalah karena semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Sehingga sampel penelitian ini adalah sebanyak 38 orang ditambah dengan orang tua atlet sehingga menjadi 76 orang. Pengumpulan data primer dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi daftar pertanyaan dan pilihan jawaban yang dilakukan dengan metode wawancara. Data sekunder diperoleh dari tim pemusatan atlet taekwondo se-kabupaten Semarang berupa data antropometri (berat badan dan tinggi badan) awal Tim Pemusatan Atlet Taekwondo Kabupaten Semarang untuk skrining awal status gizi atlet.

Proses analisa data dapat dilakukan dengan dua tahap analisa univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel yaitu pengetahuan gizi orang tua dan atlet, asupan energi, asupan zat gizi makro dan status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan dengan status gizi. Analisis bivariat bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan yang bermakna atau tidak antara variabel terikat (status gizi) dan variabel bebas (pengetahuan gizi orang tua dan atlet, asupan energi, asupan zat gizi makro, dan status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan) maka dilakukan analisa bivariat. Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi spearman untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat secara statistik. Jika $p < 0,05$ maka terdapat hubungan yang bermakna secara statistik.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden penelitian terdiri dari 55% laki-laki, 87% berusia 8-18 tahun, 92,2% memiliki status gizi normal, persentase yang sama pada pengetahuan gizi

orang tua dan atlet masing-masing 86,8% memiliki pengetahuan gizi yang kurang, 68,4% atlet mempunyai asupan energi yang kurang, 55,3% atlet mempunyai asupan karbohidrat yang kurang, 63,2% atlet mempunyai asupan

protein yang kurang, 92,1% atlet mempunyai asupan lemak yang kurang, dan 84,2% atlet menerapkan pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	21	55
Perempuan	17	45
Usia		
8-18 tahun	33	87
> 18 tahun	5	13
Status gizi		
Kurus	1	2,6
Normal	35	92,2
Gemuk	2	5,2
Pengetahuan gizi orang tua		
Kurang	33	86,8
Baik	5	13,2
Pengetahuan gizi atlet		
Kurang	33	86,8
Baik	5	13,2
Asupan energi		
Kurang	26	68,4
Baik	12	31,6
Asupan karbohidrat		
Kurang	21	55,3
Baik	17	44,7
Asupan protein		
Kurang	24	63,2
Baik	14	36,8
Asupan lemak		
Kurang	35	92,1
Baik	3	7,9
Status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan		
Ya	32	84,2
Tidak	6	15,8

Setelah dilakukan analisis bivariat didapatkan hasil ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi atlet taekwondo tim pemusatan Kabupaten Semarang.

Tabel 2. Hubungan Masing-Masing Variabel dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Tim Kabupaten Semarang

Variabel	Status Gizi						Total	P Value
	Kurus		Normal		Gemuk			
	f	%	f	%	f	%		
Pengetahuan gizi orang tua								
Kurang	0	0,0	31	81,6	2	5,2	33	86,8
Baik	1	2,6	4	10,5	0	0,0	5	13,2
Pengetahuan gizi atlet								
Kurang	0	0,0	31	81,6	2	5,2	33	86,8
Baik	1	2,6	4	10,5	0	0,0	5	13,2
Asupan energi								
Kurang	1	2,6	24	63,2	1	2,6	26	68,4
Baik	0	0,0	11	29	1	2,6	12	31,6
Asupan karbohidrat								
Kurang	1	2,6	19	50	1	2,6	21	55,2
Baik	0	0,0	16	42,2	1	2,6	17	44,8
Asupan protein								
Kurang	0	0,0	23	60,5	1	2,6	24	63,1
Baik	1	2,6	12	31,7	1	2,6	14	36,9
Asupan lemak								
Kurang	1	2,6	33	86,9	1			
Baik	0	0,0	2	5,3	1	2,6	35	92,1
Status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan								
Ya	1	2,6	30	78,9	2	5,3	33	86,8
Tidak	0	0,0	5	13,2	0	0,0	5	13,2

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi orang tua atlet dengan status gizi atlet. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nursya (2018), hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan orang tua dengan status gizi anak. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Izhar (2017) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan yang baik dengan status gizi anak. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yulianti (2016) di Surakarta yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan status gizi atlet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi atlet. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nidayanti (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi atlet dengan

status gizi atlet. Penelitian lain yang dilakukan oleh Roring et al. (2020) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti (2016) di Surakarta yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan status gizi atlet.

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yulianti (2016) di Surakarta yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi atlet. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Nidayanti (2019) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi. Perbedaan ini dapat terjadi karena tempat penelitian yang berbeda dengan sampel yang berbeda serta kebiasaan makan yang berbeda. Sehingga makanan yang biasa dimakan pun

berbeda dengan tempat lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Punuh et al. (2015) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rinanti (2014) menyatakan hasil yang sejalan yaitu tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Iin (2013) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rokhmah et al. (2016) mengemukakan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi.

Dari hasil penelitian diketahui tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi atlet. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinanti (2014) yang menyatakan tidak ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Punuh et al. (2015) menyatakan hal yang seupa yaitu tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Nidayanti (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi atlet.

Dari hasil uji penelitian diketahui terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi atlet. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rokhmah et al. (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Punuh et al. (2015) bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Muchlisa et al. (2013) mengemukakan hal yang sama yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinanti (2014) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi.

Upaya penurunan berat badan atlet perlu direncanakan dengan cermat, sebab cara penurunan berat badan yang salah seperti yang sering dilakukan atlet cabang olahraga beladiri dengan cara berlari-lari di tempat panas akan berdampak negatif terhadap kelangsungan fungsi tubuh dan akan menurunkan prestasi (Irianto, 2017). Untuk mengendalikan berat badan secara efisien perlu disusun program diet sehingga olahragawan dapat mencapai puncak prestasi (Irianto, 2017). Menurut hasil penelitian diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan dengan status gizi atlet. Tidak adanya hubungan status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan dengan status gizi atlet disebabkan karena menurut hasil di lapangan menunjukkan bahwa upaya mengatur berat badan tidak berpengaruh terhadap status gizi atlet itu sendiri. Hal tersebut merupakan upaya atau ambisi atlet untuk dirinya sendiri sehingga tidak berpengaruh terhadap status gizinya.

Tata cara pengambilan sampel yaitu dengan wawancara menggunakan kuesioner dengan beberapa pertanyaan. Kuesioner tersebut meliputi kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner karakteristik responden, kuesioner recall 24 jam, dan kuesioner status pengaturan berat badan. Kuesioner tersebut sudah valid dan telah diuji validitas dan reliabilitas. Setelah pengisian kuesioner maka dilakukan uji analisis menggunakan program SPSS. Uji yang digunakan yaitu korelasi spearman karena telah memenuhi syarat dari uji tersebut. Pengulangan pemngambilan sampel yaitu pada recall 24 jam, karena dilakukan selama 7 hari tidak berturut-turut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai beberapa faktor yang berhubungan dengan status gizi atlet taekwondo tim pemusatan Kabupaten Semarang maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi atlet taekwondo dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi orang tua dan atlet, asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, dan status pengaturan berat badan menurut kelas pertandingan dengan status gizi atlet taekwondo

tim pemusatan Kabupaten Semarang.

Daftar Pustaka

- Adinda, D., Sudaryati, E., & Siagian, A. (2017). Gambaran Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Body Image, Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMK Negeri 2 Sibolga. *Gizi, Kesehatan Reproduksi Dan Epidemiologi*, 1.
- Arisman. (2011). *Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas, Diabetes Mellitus dan Dislipidemia*. EGC.
- Faizal, A., & Hadi, F. K. (2019). Gambaran Faktor - Faktor Penyebab Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 65–78. <https://doi.org/10.21009/jsce.03107>
- Hasanatul, H., A, E. S., & Agnesia, D. (2019). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Gresik. 1(1), 1–9.
- Hidayah, L. M., & Muniroh, L. (2016). Hubungan tingkat kecukupan energi, protein dan indeks massa tubuh (imt) dengan power atlet beladiri. 34–39.
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga & Olahragawan (Yeskha (ed.); Revisi)*. Penerbit Andi.
- Izhar, M. D. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Dengan Pola Asuh Makan Terhadap Status Gizi Anak Di Kota Jambi. *Jurnal Kesmas Jambi*, 1(2), 61–75. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v1i1.6531>
- Kemendes RI. (2014). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*.
- Muchlisa, M., Citrakusumasari, C., & Indriasari, R. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2013. 2018(1).
- Mukarromah, S. B. (2017). Survei Status Gizi Atlet Pplop Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017. *Jendela Olahraga*, 2(2), 77–83. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1705>
- Mutmainah, M., Djunaidi, M., & Nukhravi, N. (2014). Gambaran Pengetahuan Umum Gizi Olahraga Pelatih dan Status Gizi Antropometri Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) di Karebosi Makasar.
- Nidayanti, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola PS Kerinci Tahun 2018.
- Nurhaedah, Dachlan, D. M., & Nawir, N. (2013). Status Gizi Antropometri Dan Status Hemoglobin siswa sekolah sepak bola Anyelir dan sekolah sepak bola Bangau Putra Makassar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 9(3), 169–175.
- Nursya, N. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Orangtua dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Anak Umur 6 – 12 Tahun di Daerah Pinggir Pantai Pasir Kandang Kecamatan Koto Tengah Tahun 2018.
- Ode, L., Malik, A., Sirajuddin, S., & Najamuddin, U. (2012). Gambaran pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap status gizi siswa SD Inpres 2 Pannamu Makasar. *Jurnal Kesmas*, 2(3), 21–24. http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/4324/LA_ODE_ABDUL_MALIK_K2108101.pdf?sequence=
- Punuh, M. I., Kapantow, N. H., & Masyarakat, F. K. (2015). Hubungan antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Pelajar di SMP Negeri 13 Kota Manado. 4(4).
- Rinanti, O. K. Y. S. (2014). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa-Siswi di SMP Muhammadiyah 1 Krtasura.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2016). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswi Sma Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94–100.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 12(2), 110–116. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Salamah, R. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 14–18. <https://doi.org/10.14710/mkmi.18.2.14-18>
- Santoso, M. (2016). Survei Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi dan Tingkat Kecukupan Gizi Atlet Sepak Bola dan Sepak Takraw PPLP Jawa Tengah Tahun 2016. 1–78.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Supariasa, I D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi (E. & A. C. A. Rezkina (ed.); 2nd ed.)*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2013). *Penilaian Status Gizi. Buku Kedokteran EGC*.
- Yulianti, D. A. (2016). Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta. 0271, 1–13.