

RINGKASAN

Hubungan Pengetahuan Gizi Atlet dan Asupan Energi terhadap Status Gizi Atlet Wushu Taolu di KONI Jember, Vicky Tonik Aprilya, NIM G42200024, 97 lembar, Tahun 2024, Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Agatha Widiyawati, SST., M.Gizi (Dosen Pembimbing).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan pola konsumsi makan yang bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang di konsumsi dan kebiasaan makan seorang atlet. Pengetahuan gizi yang baik dapat menjaga pola makan untuk selalu seimbang dan sesuai dengan kebutuhannya. Selain itu, pengetahuan gizi dapat membantu atlet dalam memahami mengelola berat badan, memperoleh massa otot yang optimal, menjaga persentase lemak tubuh yang sehat, serta mengonsumsi zat gizi yang tepat juga dapat berperan penting dalam performa atlet. Oleh karena itu, diperlukan pemenuhan gizi seimbang dengan asupan energi yang baik dan pengetahuan gizi yang baik untuk mencapai prestasi atlet yang stabil. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seperti aktivitas fisik, tingkat konsumsi karbohidrat, tingkat konsumsi lemak, dan tingkat konsumsi protein.

Asupan energi yang cukup penting untuk menyediakan sumber daya yang diperlukan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi-fungsi vital dan melakukan aktivitas. Jika atlet mengalami defisiensi energi dapat mengakibatkan penurunan massa otot, penurunan kepadatan tulang, kelelahan yang berlebihan, dan risiko cedera yang lebih tinggi (Yang Y, 2020). Namun asupan energi yang berlebihan juga dapat memiliki dampak negatif. Jika atlet wushu mengonsumsi terlalu banyak energi dan memiliki kelebihan berat badan, hal ini akan mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan kelincahan atlet wushu. Oleh karena itu, penting bagi atlet wushu untuk menjaga keseimbangan asupan energi dan status gizi sehingga atlet perlu memperhatikan kebutuhan energi mereka berdasarkan tingkat aktifitas fisik yang dilakukan dan mengonsumsi gizi seimbang (Chen S. K, 2018).

Penelitian ini mengangkat tema mengenai hubungan pengetahuan gizi dan asupan energi yang akan dikaitkan dengan status gizi atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan energi dengan status gizi atlet wushu taolu. Desain penelitian ini yaitu observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek yang diambil sebanyak 55 responden dengan teknik pengambilan subjek menggunakan non-probability

sampling. Kriteria atlet yang diambil yaitu atlet wushu yang berusia 10 sampai 17 tahun, bersedia diwawancarai dan atlet bersedia menandatangani *Informed consent*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *microtoise* untuk pengukuran tinggi badan, timbangan digital untuk pengukuran berat badan, form pengetahuan gizi untuk mengetahui tingkat pengetahuan atlet, form food recall 1x24 jam yang dilakukan sebanyak 3 kali untuk mengetahui asupan energi atlet wushu.

Berdasarkan hasil uji univariat, jenis kelamin atlet wushu yang paling banyak yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 29 atlet (52,7%), usia atlet yang paling banyak yaitu usia 10 sampai 13 tahun dengan 37 atlet (67,3%), pada pengetahuan gizi atlet diperoleh pengetahuan baik sebanyak 26 atlet (26%), untuk pengetahuan cukup sebanyak 19 atlet (19%), dan untuk pengetahuan kurang sebanyak 10 atlet (10%), pada asupan energi atlet baik sebanyak 7 atlet (7%), untuk asupan lebih sebanyak 1 atlet (1%), untuk asupan energi atlet yang defisit sebanyak 47 atlet (47%), dan untuk status gizi atlet baik sebanyak 48 atlet (48%), untuk status gizi atlet kurang sebanyak 4 atlet (4%), dan untuk status gizi lebih sebanyak 3 atlet (3%).

Hasil uji bivariat menggunakan SPSS v.22 dengan menggunakan uji *spearman*, Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi ($p = 0,001$) dan asupan energi ($p = 0,347$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi.