HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI ATLET TAEKWONDO KOGURYO MANAHAN SURAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

CUT ZILDANTI
J 310 110 064

PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

ARTIKEL PUBLIKASI ILMIAH

Judul Skripsi	:	Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta
Nama Mahasiswa	:	Cut Zildanti
Nomor Induk Mahasiswa	:	J 310 110 064

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 08 Januari 2016 dan layak untuk dipublikasikan

Surakarta, Januari 2016

Menyetujui,

Pembimbing I	Pembimbing II
Siti Zulaekah, A., M.Si	**Isnaini Herawati, SST. Ft., M.Sc**
NIK/NIDN. 751/06-0612-7501	**NIK. 673**

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., Ph.D

NIK/NIDN. 744/06-2312-7301

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI ATLET TAEKWONDO KOGURYO MANAHAN SURAKARTA

Cut Zildanti, Siti Zulaekah dan Isnaini Herawati

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani Tromol Pos I Pabelan Surakarta 57162
Email :zil_dhan@yahoo.com

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN ENERGY INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITIONAL STATUS OF KOGURYO TAEKWONDO ATHLETE MANAHAN SURAKARTA

Introduction: Constraints in dealing with managing energy intake a lot of taekwondo athletes do not understand and realize the importance of eating nutritious foods to help increasing performance. Physical activity done by adolescent athletes is higher than adolescents who are not athletes.
Purpose: This research aimed to find the correlation between energy intake and physical activity and nutritional status of Koguryo Taekwondo Athlete Manahan Surakarta.
Research method: This research was an observational study with cross-sectional design. The subjects were 34 adolescents aged 12-15 years old. Data collection included the identity of respondents, were obtained from the questionnaires, the energy intake data were obtained from food recall 24 hours for 4 unconsecutive days, physical activity data were obtained through 24-hour recall physical activity for 7 days. The analysis tests used the Pearson Product Moment Tests.
Results: All subjects had low energy intake, 85.3% of the subjects had a moderate of physical activity levels, 64.7% of the subjects had normal nutritional status, most of the subjects were 13 years old (41.2%).
Conclusion: There was no correlation between energy intake and nutritional status, with p=0.060. There was no correlation between physical activity and nutritional status with a value of p=0.094.

Keywords: energy intake, physical activity, nutritional status, taekwondo athlete
Bibliography: 36 (1989-2013)

ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI ATLET TAEKWONDO KOGURYO MANAHAN SURAKARTA

Pendahuluan: Kendala dalam menangani asupan energi atlet taekwondo Koguryo Manahan Surakarta adalah banyak atlet taekwondo yang belum memahami dan menyadari pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk membantu peningkatan prestasinya. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh atlet remaja lebih tinggi daripada remaja yang bukan atlet.
Tujuan: Mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi atlet taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.
Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 34 orang yaitu remaja usia 12-15 tahun. Data yang dikumpulkan meliputi identitas responden yang diperoleh dari pengisian kuesioner, asupan energi yang diperoleh dari *food recall* 24 jam selama 4 hari tidak berturut-turut, aktivitas fisik diperoleh dari *recall* aktivitas fisik 24 jam selama 7 hari berturut-turut. Analisis hubungan menggunakan *Pearson Product Moment*.
Hasil: 100% sampel mempunyai asupan energi kurang, 85.3% mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang, 64.7% sampel mempunyai status gizi normal. Tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta dengan nilai p= 0.060. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta dengan nilai p= 0.094.
Kesimpulan: Tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta.

Kata Kunci: asupan energi, aktivitas fisik, status gizi, atlet taekwondo
Kepustakaan: 36 (1989-2013)

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Toho dan Ali, 2007). Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang bersifat positif yang dapat menyehatkan jasmani maupun rohani serta dapat mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Salah satu olahraga yang dapat mengembangkan potensi jasmani dan rohani adalah taekwondo. Olahraga ini dapat berfungsi sebagai alat pelindung diri dari serangan dari luar. Taekwondo adalah seni bela diri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong (Suryadi, 2003).

Klub taekwondo yang berprestasi di kota Solo adalah Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta. Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta sering mengirimkan atlet-atlet untuk bertanding di tingkat lokal dan

nasional. Prestasi yang telah dicapai antara lain: Juara Umum pada Mok's Invitasi Taekwondo Bupati Kendal Cup Se Jawa-Bali yang digelar di GOR Bahurekso Kendal dari tanggal 17 - 19 Oktober 2014 memperoleh medali 9 Emas, 10 Perak dan 9 Perunggu, kejuaraan di tingkat Provinsi pada tanggal 19 April 2015 memborong 5 medali emas dari 8 kelas yang dipertandingkan di kelas Poomsae dan 3 medali emas pada kelas Kyurigi, dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) SMP Tingkat Jawa Tengah yang diselenggarakan di Semarang, 18-20 Mei 2015 meraih 2 Emas dan 1 Perak dan sebagainya (Koguryo, 2015).

Atlet tingkat SMP usia 12-15 tahun lebih banyak jadwal latihan taekwondo dibandingkan atlet tingkat SD dan SMA. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2015 kepada atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta Tingkat SMP diketahui bahwa postur tubuh atlet-atlet tinggi dan ramping tetapi status gizinya rata-rata normal dan masih banyak asupan energi atlet-atlet yang tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi sesuai usia mereka dan para atlet mempunyai aktivitas fisik yang banyak.

Kendala dalam menangani asupan energi atlet taekwondo diantaranya adalah banyak atlet taekwondo yang belum memahami dan menyadari pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi untuk membantu peningkatan prestasinya. Seharusnya, atlet-atlet tersebut sadar akan kecukupan gizinya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi (Mayasari,2008).

Asupan zat gizi makronutrien dalam tubuh akan menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh. Energi dibutuhkan individu untuk memenuhi kebutuhan energi basal, menunjang proses pertumbuhan dan untuk aktivitas sehari-hari. Energi dapat diperoleh dari protein, lemak dan karbohidrat yang ada di dalam bahan makanan (Sediaoetama, 2010).

Protein merupakan sumber asam amino yang mengandung unsur karbon, oksigen, hidrogen dan nitrogen. Protein dalam tubuh berfungsi sebagai zat pembangun, pertumbuhan, pemeliharaan jaringan, mekanisme pertahanan tubuh dan mengatur metabolisme tubuh. Lemak sebagai sumber pembentuk energi di dalam tubuh yang menghasilkan energi paling tinggi jika dibandingkan dengan karbohidrat dan protein yaitu setiap gram menghasilkan 9 kkal. Jika energi yang dihasilkan dari lemak berlebihan maka akan disimpan dalam jaringan adiposa dalam bentuk trigliserida atau lemak netral. Kekurangan lemak dapat menyebabkan ketersediaan energi berkurang, terjadinya perombakan atau katabolisme protein dan terjadinya penurunan berat badan (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2008).

Asupan energi seseorang berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, sehingga memungkinkan adanya pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat yang maksimal (Almatsier,2004).

Penelitian Amelia (2013)tentang Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar

Sulawesi Selatan Tahun 2013 menyatakan bahwa ada hubungan asupan energi dan zat gizi Hasil penelitian menunjukkan untuk asupan energi 87 %. Asupan zat gizi makro untuk Protein 34 %, Lemak 10 %, dan Karbohidrat 99 %.

Menurut Brown (2005) dan Soetjiningsih (2004) aktivitas fisik yang dilakukan oleh atlet remaja lebih tinggi daripada remaja yang bukan atlet. Masalah gizi banyak dialami oleh golongan rawan gizi, salah satunya adalah remaja. Kelompok remaja menunjukkan fase pertumbuhan pesat *'adolescence growth spurt'* sehingga memerlukan zat-zat gizi relatif banyak (Moehji,2003).

Penelitian Crisshia (2012) tentang hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMP Frater Don Bosco Manado menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMP Frater Don Bosco Manado. Responden di SMP Frater Don Bosco Manado, memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan yaitu rata-rata 291,92 MET/minggu dan Status gizi sebagian besar responden (39%) di SMP Frater Don Bosco Manado adalah obesitas.

Status gizi atlet merupakan indikator baik-buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, serta menunjang pembinaan prestasi olahragawan (Irianto, 2007). Kebutuhan energi yang diperlukan setiap orang berbeda-beda, bergantung kepada umur, jenis kelamin, berat dan tinggi badan serta berat ringannya aktivitas sehari-hari (Irianto, 2007).

Kebutuhan zat gizi bagi tubuh harus dipenuhi guna melaksanakan fungsi normal tubuh dengan sebaik-baiknya. Pada umumnya kebutuhan gizi bagi atlet berbeda dari yang bukan atlet. Dalam hal ini makanan yang diperlukan tubuh adalah makanan yang seimbang dengan kebutuhan tubuh sesuai dengan umur dan jenis pekerjaan yang dilakukan sehari-harinya. Atlet mempunyai porsi makanan yang besar disesuaikan dengan jenis olahraganya (ringan, sedang, berat) karena aktivitas sehari-harinya lebih berat dari orang bukan atlet (Mayasari, 2008).

Aktivitas fisik sehari-hari juga menjadi bagian penting dalam menunjang stamina dan menjadi bagian dari gaya hidup seorang atlet. Dalam penelitian ini aktivitas fisik didapat dengan mendaftar waktu aktivitas yang dilakukan dari waktu tidur, latihan, belajar (Melvin, 1995).

Ada dua hal yang menentukan status gizi seseorang yaitu terpenuhinya semua zat-zat gizi yang diperlukan tubuh dari makanan dan peranan faktor-faktor yang menentukan besarnya kebutuhan, penyerapan dan penggunaan zat-zat gizi. Kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi ditentukan oleh tingkat metabolisme, tingkat pertumbuhan, aktivitas fisik, perbedaan daya serap dan penghancuran zat gizi tersebut dalam tubuh (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian obsevasional dengan pendekatan *cross sectional.* Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2015, sedangkan lokasi penelitian dilaksanakan di

Stadion Manahan Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah anak remaja usia 12-15 tahun sebanyak 34 sampel.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh.Kriteria inklusi yaitu sehat, bersedia menjadi responden dan berusia 12-15 tahun.

Data dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder.Data primer meliputi data antropometri, data asupan energi dan data aktivitas fisik atlet.Data sekunder meliputi data identitas atlet.

Data antropometri diperoleh langsung dengan mengukur tinggi badan dan berat badan menggunakan microtoice dan timbangan injak. Perhitungan status gizi menggunakan IMT/U dikategorikan kurang apabila nilai z-score -3SD s.d <-2SD, normal apabila -2SD s.d 1SD dan lebih apabila >1SD s.d 2SD.

Data asupan energi diperoleh melalui wawancara dengan *food recall* 24 jam selama 4 hari tidak berturut-turut. Asupan energi dikategorikan kurang apabila <80%, baik apabila 80-110% dan lebih apabila >110%.

Data aktivitas fisik diperoleh dari *recall* aktivitas fisik 24 jam selama 7 hari berturut-turut. Aktivitas fisik dikategorikan kurang apabila <1.76, sedang apabila 1.76-2.09 dan berat apabila >.2.09.

Pengolahan dan analisis data menggunakan program komputer yaitu *software* SPSS 17 *for windows.* Mengetahui hubungan asupan energi dengan status gizi atlet taekwondo koguryo manahan surakarta*dan* hubungan aktivitas fisik dengan status gizi atlet taekwondo koguryo manahan surakartamenggunakan analisis *Pearson Product Moment.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Taekwondo Koguryo Manahan berdiri pada tahun 1997 didirikan oleh pelatih Tae kwon do Solo Sabeum Pungky Kusuma Wardana dan Sabeum Bimo Hernowo.Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta yang tempat latihannya di Stadion Manahan Surakarta mempunyai letak geografis di wilayah Kecamatan Banjarsari.Stadion Manahan mempunyai luas area 170.000 m^2 dan luas bangunan stadion 33.300 m^2.Metode Pelatihan di Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta diberikan sesuai dengan Minat dan Bakat Peserta, dimana nantinya akan di tempatkan pada kelas yang sesuai dengan kemampuan Peserta. Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta membuka beberapa Class yakni Seni / Poomse, Pertarungan / Kyorugi, dan juga masing - masing Class dibekali dengan Beladiri Praktis. TaekwondoKoguryo Manahan Surakarta mempunyai 12 pelatih dan 2 asisten pelatih.

Asupan Energi

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Subjek
Berdasarkan Asupan Energi

Asupan Energi	N	%
Kurang	34	100
Baik	0	0
Lebih	0	0

Tabel 1 menunjukkan bahwa bahwa dari 34 atlet semuanya mempunyai asupan energi kurang karena asupan energi <80% dari Angka Kecukupan Gizi.

Tingkat konsumsi energi diketahui dengan menggunakan metode wawancara dengan *form food recall* 24 jam selama 4 hari tidak berturut-turut dengan menanyakan kepada atlet-atlet makanan atau minuman apa saja yang dikonsumsi 24 jam sebelumnya, kemudian dilakukan perhitungan rata-rata konsumsi zat

Aktivitas Fisik

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Subjek
Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	N	%
Ringan	0	0
Sedang	29	85.3
Berat	5	14.7

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mempunyai aktivitas fisik sedang sebesar 85.3% dan atlet yang mempunyai aktivitas fisik berat sebesar 14.7%.

Aktivitas fisik dihitung mulai dari bangun tidur sampai malam menjelang tidur. Setiap aktivitas dikategorikan dalam berbagai jenis aktivitas yaitu istirahat dengan kelipatan metabolik 1, sangat ringan dengan kelipatan metabolik 1.5, ringan dengan kelipatan metabolik 2.5, sedang dengan kelipatan metabolik 5 dan berat dengan kelipatan metabolik 7. Setiap aktivitas disertai lama aktivitas dalam satuan jam semua data yang telah dikategorikan pada masing-masing aktivitas, maka lama aktivitas dikalikan dengan kelipatan metabolik yang telah ditentukan, setelah semua aktivitas dikalikan dapat dijumlahkan hasilnya kemudian dibagi 24 untuk mengetahui nilai kelipatan metabolik. Nilai kelipatan metabolik dikategorikan sebagai berikut: aktivitas berat >2.09, aktivitas sedang: 1.76-2.09, aktivitas ringan <1.76.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan *form recall* aktivitas fisik 24 jam selama 7 hari berturut-turut menunjukkan bahwa atlet-atlet mempunyai jadwal latihan taekwondo sebanyak 3-4 kali dalam seminggu selama 2-3 jam tiap latihan taekwondo.

Atlet-atlet juga mempunyai kegiatan olahraga seminggu sekali selama 2 jam di sekolah dan jadwal eksktrakurikuler sebanyak 1-2 kali dalam seminggu selama 2-3 jam. Kegiatan ekstrakurikuler meliputi olahraga basket, bahasa jerman dan paduan suara.Ada 5 atlet yang mempunyai aktivitas fisik berat karena atlet-atlet tersebut rata-rata setiap hari melakukan olahraga baik di sekolah maupun di rumah.

Status Gizi

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Subjek
Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	N	%
Gemuk	9	26.5
Normal	22	64.7
Kurus	3	8.8

Tabel 3 menunjukkan bahwasebagian besar atlet mempunyai status gizi berdasarkan IMT/U adalah normal sebesar 64.7%. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar atlet mempunyai postur tubuh yang ramping dan tinggi.Perhitungan status gizi atlet dengan menggunakan rumus imt, kemudian setelah mengetahui hasilnya dibandingkan dengan standar imt/u anak laki-laki dan perempuan umur 12 – 15 Tahun.

Jenis Kelamin Dan Umur

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Subjek

Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Umur

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	17	50
Perempuan	17	50
Umur		
12 tahun	8	23.5
13 tahun	14	41.2
14 tahun	8	23.5
15 tahun	4	11.8

Tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki sama dengan jumlah subjek penelitian berjenis kelamin perempuan. Umur atlet sebagian besar berumur 13 tahun sebesar 41.2% dan yang paling sedikit berumur 15 tahun sebesar 11.8%.

Kelas

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Kelas

Kelas	N	%
VII	11	32.4
VIII	10	29.4
IX	13	38.3

Tabel 5 bahwa sebagian besar subjek penelitian duduk di kelas IX sebesar 38.2%.Subjek penelitian ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 34 orang.

Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi

Tabel 6
Distribusi Status Gizi Berdasarkan Asupan Energi

Asupan Energi	Status Gizi								p*
	Kurus		Normal		Gemuk		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kurang	1	2.9	26	85.3	7	11.8	34	100	0.060
Baik	0	0	0	0	0	0	0	0	
Lebih	0	0	0	0	0	0	0	0	

**Pearson Product Moment*

Tabel 6 menunjukkan bahwa semua atlet mempunyai asupan energi kurang.Jumlah atlet yang mempunyai status gizi normal dengan asupan energi kurang sebesar 85.3%. Perubahan dari masa anak menuju dewasa akan melewati masa remaja terlebih dahulu, fisik akan terus berkembang begitu juga dengan aspek sosial dan psikologisnya yang akan berpengaruh terhadap gaya hidup, perilaku dan pengalaman terhadap pemilihan makanan, yang inilah berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja (Proverawati, 2010). Remaja memiliki kebiasaan yang sangat sulit untuk ditinggalkan adalah kebiasaan jajan makanan yang mana jajanan makanan tersebut tidak memenuhi gizinya.

Data berdistribusi normal sehingga menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai p 0.060, karena nilai p>0.05 berarti Ho diterima sehingga

tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi. Hal ini disebabkan karena asupan energi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta yang tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi sesuai usia mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Azizah (2014) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan asupan energi dengan indeks massa tubuh pada remaja putri di Madrasah Aliyah Al Mukmin Sukoharjo.

Atlet mengkonsumsi makanan ringan seperti ciki, wafer, cilok yang mana makanan-makanan tersebut tidak mempunyai nilai gizi yang baik.Atlet yang sering membeli jajanan tersebut di sekolah menjadi kenyang sehingga mereka tidak mengkonsumsi makanan pokok seperti nasi.Atlet mempunyai asupan energi yang kurang dari Angka Kecukupan Energi sesuai usianya karena kurang mengkonsumsi zat gizi makronutrien seperti karbohidrat, protein dan lemak.

Asupan zat gizi makronutrien dalam tubuh akan menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh. Energi dibutuhkan individu untuk memenuhi kebutuhan energi basal, menunjang proses pertumbuhan dan untuk aktivitas sehari-hari. Energi dapat diperoleh dari protein, lemak dan karbohidrat yang ada di dalam bahan makanan (Sediaoetama, 2010).

Protein merupakan sumber asam amino yang mengandung unsur karbon, oksigen, hidrogen dan nitrogen.Protein dalam tubuh berfungsi sebagai zat pembangun, pertumbuhan, pemeliharaan jaringan, mekanisme pertahanan tubuh dan mengatur metabolisme tubuh. Lemak sebagai sumber pembentuk energi di dalam tubuh yang menghasilkan energi paling tinggi jika dibandingkan dengan karbohidrat dan protein yaitu setiap gram menghasilkan 9 kkal. Jika energi yang dihasilkan dari lemak berlebihan maka akan disimpan dalam jaringan adiposa dalam bentuk trigliserida atau lemak netral. Kekurangan lemak dapat menyebabkan ketersediaan energi berkurang, terjadinya perombakan atau katabolisme protein dan terjadinya penurunan berat badan (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2008).

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Tabel 7
Distribusi Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik

Tingkat Aktivitas Fisik	Status Gizi								p*
	Kurang		Normal		Gemuk		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Ringan	0	0	0	0	0	0	0	0	0.094
Sedang	0	0	24	70.6	7	20.6	31	88.2	
Berat	0	0	3	8.8	0	0	4	11.8	

**Pearson Product Moment*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 34 atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta diperoleh jumlah atlet yang mempunyai status gizi normal dengan aktivitas fisik sedang hampir

9 kali lebih banyak daripada atlet dengan tingkat aktivitas fisik berat.

Menurut Novikasari (2003), aktivitas fisik memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kestabilan berat badan, semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dibutuhkan. Tubuh yang besar akan memerlukan energi yang juga lebih besar dibandingkan dengan tubuh yang kecil.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai p = 0.094, karena nilai p >0.05 berarti Ho diterima sehingga tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Syarifatun (2012) yang menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan risiko kejadian gizi lebih. Berdasarkan penelitian tersebut bahwa remaja yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 16 siswa diantaranya 12 siswi (40%) mempunyai status gizi lebih, 4 siswi (13%) mempunyai status gizi normal.

SIMPULAN

Asupan energi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta adalah atlet mempunyai asupan energi kurang sebesar 100%. Aktivitas fisik atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta adalah aktivitas fisik sedang sebesar 85.3%dan atlet yang mempunyai aktivitas fisik berat sebesar 14.7%. Status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta adalah status gizi normal sebesar 64.7%, status gizi gemuk sebesar 26.5% dan status gizi kurus sebesar 8.8%. Tidak ada hubungan asupan energi dengan status gizi nilai p= 0.060 Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi nilai p= 0,094.

SARAN

Klub Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta dapat menyediakan makanan selingan atau snack bagi atlet-atlet yang sedang latihan untuk menambah energi sehingga atlet-atlet mempunyai asupan energi yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S.2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi.* PT. Gramedia Pustaka Umum Jakarta.

Amelia, A.R., Syam, A. , Fatimah. *Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan Tahun 2013.*2013. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar.

Brown, Judith E.2005.*Nutrition Through the Life Cycle. (2nd ed)*. Wadsworth: USA.

Irianto, P. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andi Offset: Yogyakarta.

Kartasapoetra dan Marsetyo. 2008. *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi Dan Produksi Kerja)*. Rineka Cipta. Jakarta.

Mayasari, M. 2008. *Protein dan Prestasi Olahragawan.*

Sediaoetama, A. 2010. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi*. Jilid I. Jakarta: Dian Rakyat.

Soetjiningsih.2004. Buku Ajar: *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.

Suryadi, V. Y. 2003. *Poomse Taekwondo untuk Kompetisi.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Toho, Ali. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Index.