

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI ATLET PANAHAN (PERPANI) KABUPATEN BANJAR

Siti Mas'odah¹, Najla Afifah²
Poltekkes Kemenkes Banjarmasin
Email : andriwife@gmail.com

HIGHLIGHTS

Pola makan atlet Panahan

ABSTRACT: Archery is a type of achievement sport. One of the factors of achieving achievement in sports requires the fulfillment of balanced nutrition. Energy adequacy level is reflected in the nutritional status of athletes. Nutritional status has a direct effect on diet. The purpose of this study was to determine the relationship between consumption patterns and nutritional status of archery athletes who are members of PERPANI Banjar Regency. This type of research is analytic through a quantitative approach with cross sectional. The population, namely all PERPANI archery athletes in Banjar Regency, was known to be 23 people with total sampling data. The independent variable is the athlete's diet obtained by a questionnaire and using the FFQ form. Data analysis used the Spearman Rank Correlation test with a confidence level of 95% and $\alpha = 0.05$. The results found that 60.9% of the nutritional status of alet was normal, 48.0% of the diet was sufficient. It was found a significant relationship between diet and nutritional status in PERPANI athletes in Banjar Regency. The diet of PERPANI athletes in Banjar Regency who is in the low category is in order to increase the variety of food consumed, the easier it is to meet the needs and improve the normal nutritional status of the athletes.

Keyword : Archery Athletes, Eating Patterns, Nutritional Status.

Abstrak: Panahan merupakan salah satu jenis olahraga prestasi. Proses pencapaian prestasi dalam olahraga salah satu faktornya memerlukan pemenuhan zat gizi yang seimbang. Tingkat kecukupan energi tercermin dalam status gizi atlet. Status gizi berpengaruh secara langsung dari pola makan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola konsumsi dengan status gizi para atlet memanah yang tergabung dalam PERPANI Kabupaten Banjar. Jenis penelitian adalah analitik melalui pendekatan kuantitatif dengan *cross sectional*. Populasi yaitu seluruh Atlet memanah PERPANI Kabupaten Banjar diketahui sebanyak 23 orang dengan pengambilan data *total sampling*. Variabel bebas yaitu pola makan atlet yang didapat dengan kuesioner dan menggunakan formulir FFQ. Analisis data menggunakan uji Korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat kepercayaan 95% dan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ditemukan 60,9% status gizi alet normal, 48,0% persen pola makan cukup. Ditemukan hubungan yang berarti antara pola makan terhadap status gizi pada atlet PERPANI Kabupaten Banjar. Pola makan atlet PERPANI Kabupaten Banjar yang dalam kategori kurang agar menambah ragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan dan meningkatkan status gizi normal atlet.

Kata Kunci: Atlet Panahan, Pola Makan, Status Gizi.

Corresponding Author :

Siti Mas'odah,
Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Gizi
Jln H. Mistar Cokrokusumo No.4A Banjarbaru
Email : andriwife@gmail.com

Copyright © 2022 Jurnal Skala Kesehatan.
Politeknik Kesehatan Banjarmasin
All rights reserved

PENDAHULUAN

Cabang olahraga panahan merupakan aktifitas ketepatan yang memerlukan ketelitian dan konsistensi, pemanah harus mampu melakukan tindakan-tindakan yang tepat pada tiap panah yang ditembakannya (Seidel 2013 dalam Dahrial 2019). Proses pencapaian prestasi dalam bidang olahraga banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yaitu tersedianya energi yang cukup dan memadai merupakan salah satu faktor yang penting untuk menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi. Peningkatan prestasi atlet tergantung dari banyak faktor, salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah melalui pemenuhan zat gizi yang seimbang sesuai kebutuhan para atlet (Sihadi, 2006). Dengan adanya gizi yang baik, maka akan tersedia kecukupan energi untuk kinerja fisik yang bermanfaat untuk kesehatan, kebugaran, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga. Tingkat kecukupan energi tercermin dari jumlah energi yang dikonsumsi oleh tubuh sesuai dengan tingkat kebutuhannya. Pola konsumsi yang seimbang antara sumber zat gizi berpengaruh pada kompleksitas zat gizi yang diterima oleh tubuh (Jesa, 2009). Cadangan energi dalam tubuh harus selalu tersedia agar sewaktu – waktu dapat dimobilisasikan untuk menghasilkan tenaga. Oleh sebab itu, dianjurkan mengonsumsi beraneka ragam makanan sehingga zat gizi yang diperlukan dapat terpenuhi. Asupan zat gizi yang diterima oleh tubuh dipengaruhi oleh faktor pola konsumsi dan tingkat kecukupan zat gizi. Kedua hal tersebut amat berkaitan erat dengan keragaman jenis asupan pangan yang dikonsumsi serta tingkat pengetahuan gizi seseorang. (Sari, dkk., 2016)

Hasil penelitian Sari, dkk., 2016 menunjukkan tingkat konsumsi energy, karbohidrat dan protein atlet lebih banyak dalam kategori normal melebihi 50% dan untuk kategori lemak dalam kategori defisit 70% sehingga terdapat hubungan signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani atlet yang berpengaruh terhadap prestasi atlet.

Sedikitnya ada beberapa aspek yang harus diberikan kepada atlet pada waktu latihan untuk memungkinkan mereka mencapai prestasi yang maksimal, yaitu: aspek fisik dan aspek mental. Sehubungan dengan itu aspek gizi juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi atlet dan dana juga menentukan keberhasilan seorang atlet pada setiap pembinaan yang dilakukan. (Santoso., 2016). Hasil penelitian sebelumnya tentang pola konsumsi dan status gizi atlet bela diri Sulawesi Selatan maju di komite olahraga nasional Indonesia (KONI) Provinsi Sulawesi Selatan, menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi jenis makanan karbohidrat tinggi sebanyak 36,29%, protein tinggi 39,6%, sumber lemak cukup sering dikonsumsi yaitu 20,81%, sayur dan buah sebagai sumber vitamin dan mineral dari kelompok nabati belum terlalu sering dikonsumsi oleh responden yaitu 10,61%, dengan sampel berada di tempat PELATNAS, namun tidak dilakukan penyelenggaraan makanan (Jumria, dkk., 2011)

Menurut Nana Hudia dalam Radar Banjarmasin, 2019 selaku perwakilan Persatuan Panahan Indonesia (PERPANI) Kalimantan Selatan, sangat disayangkan atlet panahan Kalimantan Selatan termasuk atlet panahan dari Kabupaten Banjar tak satupun mendapatkan tiket ke PON. Selain persiapan yang kurang matang, pemanah Kalsel berangkat ke Pra-PON 2019 tanpa program pemusatan latihan. Berdasarkan data yang di peroleh peneliti dari PERPANI Kabupaten Banjar, hanya 6 dari 23 atlet berprestasi yang sudah mendapatkan medali dari berbagai kategori. Seluruh atlet mengikuti latihan setiap harinya kecuali hari minggu, namun beberapa atlet ada yang tidak rutin mengikuti latihan karena mengerjakan tugas sekolah. Atlet berusia 13 – 22 tahun dengan rata – rata pendidikan SMA, sehingga menjadi salah satu cabang olahraga yang menjadi fokus pemerintah Kabupaten Banjar untuk meningkatkan prestasi para atletnya.

Pihak PERPANI Kabupaten Banjar menyatakan pada saat latihan maupun karantina menjelang perlombaan, pihak PERPANI tidak memberikan penyelenggaraan ataupun pengelolaan konsumsi, dan para atlet bebas menggunakan dana yang sudah diberikan untuk mengelola pola makan mereka tanpa pengawasan dari pelatih maupun ahli gizi yang lebih mengerti mengenai konsumsi yang baik untuk mereka.

Secara spesifik keuntungan yang akan diperoleh dengan manajemen gizi yang baik adalah hasil pembinaan yang optimal, perbaikan kondisi atlet yang meningkat, berat badan dan fisik yang

ideal, menurunnya resiko kecelakaan dan kesakitan, tingkat percaya diri yang meningkat dan performa yang stabil. (IAAF *Athletic*, 2011). Adapun kerugian yang akan terjadi bila manajemen gizi atlet tidak baik selain tidak adanya keuntungan-keuntungan di atas adalah meningkatnya biaya pemeliharaan kesehatan, pemilihan makanan yang buruk (tidak sesuai kebutuhan tubuh). Pemilihan makanan dan minuman dengan availabilitas yang buruk dan penggunaan suplemen makanan yang tidak tepat. Oleh karena itu, perlu untuk diketahui bagaimana pengetahuan, pola makan atlet, dan status gizi pada atlet memanah yang tergabung dalam PERPANI.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan cara pengamatan dan menganalisis kemudian menjelaskan adanya hubungan antara variabel melalui uji hipotesis dengan mencari hubungan antara pola makan dengan status gizi, atlet memanah. Rancangan penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik melalui pendekatan kuantitatif dengan *cross sectional*, dimana variabel terikat yaitu status gizi (IMT), sedangkan variabel bebas yaitu pola makan, dilakukan pada saat yang bersamaan. Populasi digunakan adalah seluruh Atlet memanah PERPANI Kabupaten Banjar yang tergabung dalam Tim Wasaka diketahui sebanyak 23 orang, dengan Sampel yang digunakan adalah total sampling, penelitian dilaksanakan tahun 2020 melalui daring.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilihat dari karakteristik 23 atlet PERPANI kabupaten Banjar diketahui dari table 1 bahwa Banjar kebanyakan berusia 17 sampai dengan 25 tahun sebanyak 69,9% dan paling banyak berjenis kelamin laki-laki (56,5%). Usia responden berada di kategori remaja sebagian besar masih bersekolah di jenjang pendidikan SMA yaitu sebanyak 19 responden (82,6%), 2 responden (8,7%) SMP dan 2 responden (8,7%) perguruan tinggi. Hal ini membuktikan bahwa cabang olahraga memanah cukup diminati oleh kalangan remaja. Tempat pelatihan yang berada dalam lingkungan sekolah, juga menjadi salah satu alasan yang menjadikan ketertarikan siswa untuk mengikuti kegiatan pelatihan sehingga atlet PERPANI Kabupaten Banjar di dominasi oleh anak sekolah. Responden yang memasuki perguruan tinggi sudah diikutsertakan dalam perlombaan, dan responden jenjang sekolah menengah sebagian juga sudah mengikuti perlombaan. Dalam melaksanakan tanggung jawabnya PERPANI sebagai organisasi olahraga melaksanakan pembibitan, pembinaan dan pengembangan untuk mempersiapkan prestasi olahraga yang lebih baik secara menyeluruh baik yang sudah mengikuti perlombaan maupun yang masih dalam tahap seleksi.

Table.1. Distribusi Usia dan Jenis Kelamin Atlet PERPANI Kabupaten Banjar

Usia	12-16 tahun	17-25 tahun
	30,4%	69,9%
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan
	56,5 %	43,5 %

Peminatan dalam jenis olahraga di dominasi oleh laki – laki dibanding perempuan. Bagi kaum laki-laki partisipasi olahraga dianggap sebagai aktivitas yang lebih “natural” dan secara signifikan didukung oleh pihak-pihak lain seperti orang tua dan sesama laki-laki. Sejak anak-anak telah ditanamkan keyakinan kepada anak laki-laki bahwa keberhasilan dalam kompetisi olahraga merupakan akses kunci untuk mendapatkan prestise dan harga diri (Messner & Sabo, 2002). Walaupun laki-laki lebih banyak, tapi atlet berjenis kelamin wanita juga hampir sama banyak dengan laki-laki, hal tersebut dikarenakan olahraga memanah merupakan jenis olahraga prestasi, dan dari tempat pelatihan tidak mempermasalahkan kriteria jenis kelamin atau gender yang khusus. Menurut (Harsya Fikmazi 2018) Olahraga yang menggunakan busur dan anak panah ini tidak hanya diminati oleh satu kalangan saja, baik laki-laki dan wanita turut mendominasi olahraga ini. Bahkan, di era modern seperti sekarang, olahraga panahan juga telah masuk dalam

ekstrakurikuler sekolah. Hal ini menggambarkan bahwa olahraga ini sudah sangat populer di Indonesia.

Tabel.2. Distribusi Responden Menurut Pola Makan di PERPANI Kabupaten Banjar

Pola Makan	Jumlah (%)
Baik	26
Cukup	48
Kurang	26

Berdasarkan penelitian distribusi pola makan atlet PERPANI Kabupaten Banjar dapat diketahui pada table.2 bahwa 11 responden (48,0%) pola makan responden termasuk kategori cukup, 6 responden (26,0%) dengan kategori baik dan 6 responden (26,0%) dalam kategori kurang.

Hal ini menunjukkan adanya pola makan yang beragam dan dari data penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pola makan atlet PERPANI Kabupaten Banjar termasuk dalam kategori cukup. Pola makan yang dilakukan sebagian atlet sudah cukup baik dengan menyeragamkan bahan makan yang diketahui atlet dalam porsi makan mereka secara individu, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lilis Komariah dalam pengaturan gizi untuk atlet cabang olahraga senam artistik putri tahun 2013, menurutnya prinsip individualisasi dalam pengaturan makanan bagi seorang atlet harus diterapkan secara komprehensif, dalam upaya mengoptimalkan capaian prestasi melalui pemberian gizi yang tepat, baik dalam keseharian proses latihan maupun saat memasuki masa kompetisi perbedaan status gizi. Karakteristik dari dimensi anatomi dan fisiologi antara atlet yang satu dengan lainnya, menjadi pertimbangan dalam menentukan takaran dan pola makan mereka. Pengaturan pola makan bagi seorang pesenam artistik mempengaruhi keberhasilannya dalam prestasi.

Atlet yang berada dalam pola makan kategori cukup mengkonsumsi berbagai jenis makanan baik makanan utama maupun selingan, dengan frekuensi berbeda. Saat mengkonsumsi makanan utama responden selalu mendampingi sumber karbohidrat yaitu nasi dengan lauk hewani, nabati serta sayuran. Responden juga mengkonsumsi selingan dengan jajanan luar dan buah buahan

Dari hasil penelitian juga ditemukan responden dengan pola makan yang dalam kategori kurang yaitu sebanyak 6 orang (26,0%) diketahui bahwa 1 dari 6 responden orang tidak mengkonsumsi sayur, dan 3 dari 6 responden hanya menyukai salah satu jenis sayur dan buah, dan 2 dari 6 responden mengkonsumsi sayur dan buah yang cukup beragam namun frekuensi konsumsi yang tidak sering. Hal ini terjadi karena kurang bervariasinya makanan saat makan menyebabkan porsi responden menjadi kurang. Karena kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Menurut Kemenkes RI, 2014 semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi

Dari hasil Food Frequency Questionnaire (FFQ) 23 responden, sebagian besar atlet diketahui mengonsumsi nasi putih sebagai sumber karbohidrat yaitu 23 responden (100,0%) setiap harinya mengingat nasi adalah bahan makanan pokok bagi sebagian rakyat Indonesia menurut Sediaoetama (2004). Sedangkan, konsumsi terkecil yaitu 3 responden (13%) yang dikonsumsi hanya satu kali seminggu.

Untuk sumber protein hewani konsumsi terbesar yaitu daging ayam dan telur ayam sebanyak 22 responden (95,6%) yang dikonsumsi hampir setiap hari, dan konsumsi terkecil yaitu Belut sebanyak 4 responden (17,4%) yang juga dikonsumsi hanya satu kali seminggu. Hasil untuk lauk pauk hewani responden paling banyak mengonsumsi ayam dan telur ini menunjukkan bahwa penelitian ini sesuai dengan pernyataan Sediaoetama (2004) bahwa daging unggas yang biasa dipelihara dan dijual daging serta telur di Indonesia adalah ayam, sehingga ayam adalah lauk

yang mudah ditemui di Indonesia dengan harga yang terjangkau. Untuk pola konsumsi protein nabati, konsumsi tertinggi yaitu tempe sebanyak 20 responden (86,9%) dengan frekuensi konsumsi beragam di semua kategori frekuensi, konsumsi paling rendah yaitu pada kacang merah, kacang kedelai, dan sari kedelai yaitu 3 responden (13%) yang mana sumber protein nabati tersebut dikonsumsi satu minggu sekali dan 3 kali seminggu.

Untuk konsumsi sayuran responden paling banyak mengonsumsi bayam yaitu 19 responden (82,6%) yang dikonsumsi di semua kategori frekuensi yaitu hampir setiap hari, konsumsi paling kecil yaitu daun pakis dan oyong yaitu 1 responden (0,4%) yang dikonsumsi satu kali seminggu. Untuk konsumsi buah responden paling banyak mengonsumsi pisang, yaitu 20 responden (86,9%) yang dikonsumsi setiap minggu hingga setiap hari, dan konsumsi paling rendah yaitu salak sebanyak 2 responden (0,8%) yang mengonsumsi setiap minggu.

Dari hasil penelitian juga ditemukan responden dengan pola makan yang dalam kategori kurang yaitu sebanyak 6 orang (26,0%) diketahui bahwa 1 dari 6 responden orang tidak mengonsumsi sayur, dan 3 dari 6 responden hanya menyukai salah satu jenis sayur dan buah, dan 2 dari 6 responden mengonsumsi sayur dan buah yang cukup beragam namun frekuensi konsumsi yang tidak sering. Hal ini terjadi karena kurang bervariasinya makanan setiap kali makan menyebabkan porsi responden menjadi kurang. Karena kualitas atau mutu gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Menurut Kemenkes RI, 2014 semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi

Pola makan yang baik bagi tubuh adalah dengan terpenuhinya zat-zat yang diperlukan tubuh. Apalagi untuk atlet yang Aktifitasnya tinggi dengan pola makan yang baik dan teratur, gizi menjadi seimbang, kondisi badan akan menjadi ideal dan kondisi fisik menjadi kuat, sehingga berpengaruh terhadap kebugaran jamani seseorang (Brian et al, 2013). Pola makan atlet harus dipastikan pengawasan. Hanya dengan nutrisi yang cukup atlet bisa menjaga tubuh mengkompensasi peningkatan energi dan nutrisi kebutuhan dan dengan demikian memudahkan adaptasi maksimal beban fisik atlet. Atlet harus punya ketahanan agar dapat mengatasi performa fisik, beban fisik sehari-hari dan dapat daya tahan lama dengan baik.

Tabel.3. Distribusi Responden Menurut Status Gizi di PERPANI Kabupaten Banjar

Status Gizi	Jumlah (%)
Obesitas	17,4
Gemuk	13
Normal	60,9
Kurus tingkat ringan	8,7

Status gizi merupakan keadaan tubuh seseorang sebagai akumulasi dari konsumsi makanan selama ini. Status gizi tidak bisa berubah dengan cepat karena tubuh memerlukan waktu untuk memproses zat-zat gizi yang diasup. Status gizi atlet PERPANI Kabupaten Banjar berdasarkan penelitian ini cenderung dalam kategori normal sebanyak 14 responden (60,9 %). Selanjutnya dalam kategori obesitas sebanyak 4 responden (7,4%), dalam kategori gemuk 3 responden (13,0%), dan dalam kategori kurus tingkat ringan yaitu 2 responden (8,7%). Data status gizi didapatkan dari data sekunder PERPANI kabupaten Banjar.

Sebagian besar responden pengukuran status gizi menurut Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U). IMT/U merefleksikan keseluruhan massa komposisi penyusun tubuh seperti otot, tulang, dan jaringan lemak. Interpretasi IMT pada anak tidak sama dengan IMT pada orang dewasa. IMT pada anak disesuaikan dengan umur dan jenis kelamin anak, karena anak laki-laki dan perempuan mempunyai kadar lemak tubuh yang berbeda (Ramadona, 2018).

Berdasarkan hasil status gizi atlet, bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi dalam

kategori normal. Hal ini dikarenakan usia responden yang masih dalam masa pertumbuhan, sehingga motivasi untuk melakukan aktifitas fisik masih tinggi. Sehingga aktifitas fisik yang dilakukan dapat mempertahankan berat badan ideal dan kebugaran tubuh. Status gizi yang baik sangat penting bagi atlet karena dapat meningkatkan kemampuan dan performa atlet. Menurut (Sabar Surbakti, 2010) dimana asupan gizi yang baik merupakan syarat utama memperoleh kondisi tubuh yang sebaik baiknya dan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Kelebihan berat badan pada atlet sebenarnya tidak selalu bermasalah, asalkan kadar lemak tubuh masih dalam keadaan normal. Bahkan pada atlet tertentu, kelebihan berat badan berdasarkan pengukuran tinggi dan berat badan sering dijumpai, tetapi tidak mengganggu prestasinya. Sekarang ada konsep baru mengenai berat badan ideal, yaitu berat badan cukupan atau berat badan yang dianggap paling tepat untuk cabang olahraga tertentu, yang terpenting adalah tebal lemak di bawah kulit masih dalam batas normal (Irianto, 2007:155).

Tabel.4. Distribusi Responden Menurut Pola Makan dengan Status Gizi di PERPANI Kabupaten Banjar

Pola Makan	Status Gizi (%)			
	Obesitas	Gemuk	Normal	Kurus tk.ringan
Baik	0	16,7	83,3	0
Cukup	18,2	18,2	54,5	9,1
Kurang	33,3	0	50,0	16,7
Jumlah	17,4	13	60,9	8,7

$P = -0,078$

$\alpha = 0,05$

Dari tabel.4 dapat diketahui bahwa atlet yang memiliki pola konsumsi yang baik sebanyak 83,3% dalam status gizi normal. Berdasarkan dari hasil uji korelasi *Spearman* di dapat nilai probabilitas $0,098 < \alpha = 0,05$, maka diperoleh kesimpulan terdapat hubungan yang berarti antara pola makan terhadap status gizi pada atlet PERPANI.

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi pangan yang disesuaikan dengan kecukupan zat gizi seseorang berdasarkan jenis kelamin, umur, berat badan, tinggi badan dan aktivitas fisik. Konsumsi pangan seseorang berbeda-beda, pola konsumsi merupakan salah satu istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makanan dan makan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa semakin baik pola makan yang dimiliki responden maka baik pula status gizi responden untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan baik anak serta menunjang prestasi bagi olahragawan. Menurut (Brian et al, 2013) untuk atlet yang aktifitasnya tinggi dengan pola makan yang baik dan teratur, gizi menjadi seimbang, kondisi badan akan menjadi ideal dan kondisi fisik menjadi kuat, sehingga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

Hasil uji distribusi antara pola makan dengan status gizi atlet PERPANI Kabupaten Banjar 2020 dapat diketahui bahwa atlet yang memiliki pola konsumsi yang baik sebanyak 6 responden, 5 responden (83,3%) dalam status gizi normal dan 1 responden (16,7 %) dalam kategori gemuk. Atlet yang memiliki pola konsumsi cukup yaitu sebanyak 11 responden, yang dimana cenderung dalam status gizi normal sebanyak 6 responden (54,5%), 2 responden (18,2%) masing – masing dalam kategori gemuk dan obesitas, 1 responden (9,1%) dalam kategori kurus tingkat ringan. Pola makan responden dalam kategori kurang sebanyak 6 responden juga cenderung dalam status gizi normal sebanyak 3 responden (50,0%), 2 responden (33,3%) dalam kategori obesitas dan 1 responden (16,7%) dalam kategori kurus tingkat ringan

Analisis korelasi yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti yaitu pengetahuan gizi sebagai variabel independen dan status gizi sebagai variabel dependen dengan

menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Berdasarkan uji *Rank Spearman* didapatkan nilai probabilitas sebesar -0,078, artinya probabilitas lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang berarti antara pola makan terhadap status gizi pada atlet PERPANI Kabupaten Banjar.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi, maka semakin baik pola makan yang atlet maka semakin baik pula status gizi atlet tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gouado dkk di Kamerun yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi (Gouado et al., 2010). Pola makan pada dasarnya merupakan variabel yang secara langsung berhubungan dengan status gizi. Pola makan dapat diketahui dengan banyak cara antara lain dengan menilai frekuensi penggunaan bahan makanan dan asupan gizi. Frekuensi penggunaan bahan makanan lebih cenderung pada pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi setiap hari sedangkan asupan gizi adalah akibat langsung dari sebuah aktifitas memilih makanan untuk dikonsumsi.

KESIMPULAN

Usia responden terbanyak pada kategori remaja akhir (17-25 tahun) sebanyak 69,9% dengan jenis kelamin terbanyak laki-laki. Atlet PERPANI kebanyakan berstatus gizi normal sebanyak 43,5%, dengan pola makan terbanyak dengan kategori cukup (48,0%). Dari hasil uji korelasi diketahui terdapat hubungan yang berarti antara pola makan terhadap status gizi atlet dengan nilai probabilitas $-0,098 < \alpha = 0,05$. Pola makan atlet yang dalam kategori kurang agar menambah ragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan dan meningkatkan status gizi normal atlet.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih atas segala fasilitas dan pendampingan yang diberikan oleh seluruh jajaran Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dahrial. " Studi Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Persatuan Panahan Indonesai (PERPANI) Kabupaten Inhil Riau Tahun 2018" Jurnal Olahraga Indragiri (JOI), vol.4 no.1, 2019
2. Sihadi, "Sport and Nutrition, Food and Nutrition Research Development Centre Bogor", Jurnal Kedokteran Yarsi 14 (1): 078-084, 2006\
3. Suniar. "Dukungan Zat-zat Gizi Untuk Menunjang Prestasi Olahraga".Kalamedia, Jakarta 2002
4. Jesa Nugroho., "Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi dan Tingkat Kecakupan Gizi Pendaki Gunung di Taman Nasional Gunung Gede Pangrango", : Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor, Bogor., 2009
5. Sari, Intan Dwi., Ninna Rohmawati, Farida Wahyu Ningtyas. " Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Makanan, Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kesehatan Jasmani". Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2016" <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/78418/Intan%20Dwi%20Sari.pdf?sequence=1>
6. Santoso., "Survei pengetahuan gizi, pola konsumsi dan tingkat kecukupan gizi atlet sepak bola dan sepak takraw pplp" jawa tengah tahun 2016.
7. Jumria, Djunaidi M.Dachlan, Healthy Hidayanti. " Pola konsumsi dan status gizi atlet bela diri sulsel maju di komite olahraga nasional indonesia(koni) provinsi sulawesi selatan"

- 2011.
8. Irianto, Djoko. "Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan." Yogyakarta: Andi Offset. 2007.
 9. Jessri dkk., 2010
 10. Messner, M. A. Taking the Field: Women, Men and Sports. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press. 2002.
 11. Harsya Fikmazi. 2008
 12. Lilis. Komariyah. "Pengaturan gizi untuk atlet cabang olahraga senam artistik putri"2013
 13. Kementerian kesehatan dalam Departemen Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5. Jakarta: Depkes RI, p441-448. 2014.
 14. Sediaoetama " Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi. Edisi kelima".: Dian Rakyat. Hal. 1-244. Jakarta .2004
 15. Brian, et al. 2013
 16. Ramadona, "Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di Sd Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman". Jogjakarta. 2018.
 17. Sabar Surbakti, "Asupan Bahan Makanan Dan Gizi Bagi Atlet Renang." Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Medan : 112. 2010.
 18. Gouado et al., "Nutritional Status, Food Habits And Energy Profile Of Young Adult Cameroonian University Student". Afrika Journal Of Food Science Vol 4(12). 2010