

## PROFIL STATUS GIZI ATLET KEMPO SULAWESI UTARA

Manoppo C<sup>1\*</sup>, Mokoagow A<sup>2</sup>, Bokau J<sup>2</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Negeri Manado, Indonesia

Alamat: Jl. Kampus Unima, Tataaran Patar

Korespondensi penulis: [forusmanoppo@gmail.com](mailto:forusmanoppo@gmail.com)<sup>1</sup> [anuardinmokoagow@unima.ac.id](mailto:anuardinmokoagow@unima.ac.id)<sup>2</sup>  
[bokaijopiej@gmail.com](mailto:bokaijopiej@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstract.** *This research aims to determine the nutritional status profile of Kempo athletes in North Sulawesi. Nutritional status is an important factor in supporting athletic performance, especially in the sport of Kempo, which requires strength, speed, and endurance. This research uses a descriptive method with a quantitative approach to measure the nutritional status of athletes through Body Mass Index (IMT). The research sample consists of 40 Kempo athletes in North Sulawesi aged 17 and above. The research results show that the majority of athletes have an ideal nutritional status, with 95% of the total sample falling into the normal weight category, while the remaining 5% are classified as having mild underweight. This finding shows that Kempo athletes in North Sulawesi generally have good nutritional status and are ready to compete in matches with optimal physical condition. This research is expected to raise awareness of the importance of balanced nutrition for athletes to support optimal performance in sports.*

**Keywords:** *Nutritional status, Kempo athletes, North Sulawesi, Body Mass Index (IMT).*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil status gizi atlet Kempo di Sulawesi Utara. Status gizi merupakan faktor penting dalam menunjang performa atlet, khususnya dalam cabang olahraga Kempo yang memerlukan kekuatan, kecepatan, dan ketahanan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk mengukur status gizi atlet melalui Indeks Massa Tubuh (IMT). Sampel penelitian terdiri dari 40 atlet Kempo di Sulawesi Utara yang berusia 17 tahun ke atas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki status gizi ideal, dengan 95% dari total sampel berada dalam kategori berat badan normal, sementara 5% lainnya berada dalam kategori kekurangan berat badan ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet Kempo di Sulawesi Utara umumnya memiliki status gizi yang baik dan siap bersaing dalam pertandingan dengan kondisi fisik yang optimal. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang bagi atlet guna mendukung performa maksimal dalam olahraga.

**Kata kunci:** Status gizi, atlet Kempo, Sulawesi Utara, Indeks Massa Tubuh (IMT).

### 1. LATAR BELAKANG

Manusia memerlukan makanan, yang masuk dalam tubuh dan diproses bergambil sari-sari makanan. Makanan yang dikonsumsi berfungsi sebagai sumber energi yang diperlukan tubuh untuk mempertahankan hidup dan beraktivitas yang dilakukan seseorang. Zat gizi berguna bagi tubuh untuk menjaga kesehatan, meningkatkan daya kerja, daya tahan tubuh, dan para anak-anak untuk pertumbuhan dan perkembangan. Gizi merupakan salah krusial dalam kesehatan dan kesejahteraan manusia. Nutrisi adekuat dan seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan,

---

Received: September 01, 2024; Revised: September 12, 2024; Accepted: Oktober 01, 2024; Online Available: October 11, 2024;

\*Corresponding author, e-mail address

dan pemeliharaan fungsi tubuh yang optimal. Di Indonesia, masalah gizi masih menjadi tantangan besar, terutama di kalangan anak-anak dan ibu hamil. Prevalensi stunting, wasting, dan kekurangan gizi masih tinggi di berbagai daerah. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi tinggi gula, garam, dan lemak, berkontribusi pada peningkatan prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes dan obesitas. Ketidakmerataan distribusi pangan yang berkualitas tinggi menyebabkan beberapa daerah mengalami surplus, sementara daerah lain kekurangan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi yang baik dan praktik makan yang sehat juga menjadi hambatan. Pendidikan dan penyuluhan gizi yang efektif belum merata di seluruh lapisan masyarakat, terutama di daerah terpencil. Prestasi atlet merupakan indikator utama kesuksesan dan perkembangan suatu bangsa. Prestasi ini tidak hanya mencerminkan kemampuan individu atlet, tidak hanya mencerminkan sistem pelatihan, manajemen olahraga, dukungan pemerintah, dan budaya olahraga di negara tersebut. Prestasi atlet Indonesia di kancah internasional masih menghadapi berbagai tantangan yang memerlukan perhatian dan solusi yang lebih efektif. Gizi yang baik merupakan komponen kunci dalam meningkatkan prestasi olahraga. Satu faktor pentingnya gizi yang telah meningkat secara signifikan. Gizi merupakan salah satu faktor pentingnya yang mempengaruhi kesehatan individu dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Perhatian terhadap gizi atlet semakin meningkat, seiring dengan upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga di tingkat nasional dan internasional.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini difokuskan pada status asupan air pada atlet Sulawesi Utara dengan menggunakan Indikator Massa Air (IMT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola asupan dan konsumsi air pada 40 atlet Sulawesi Utara berusia 17 tahun ke atas. Penelitian ini dilaksanakan di Dojo BGP Malalyang Manado, dengan periode penelitian November 2023. Populasi dan sampel dipilih dari 40 atlet di wilayah Sulawesi Utara. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Indikator Massa Air, yaitu pendekatan heuristik untuk mengukur asupan air berdasarkan berat badan dan kadar zat gizi individu.

Teknik pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan data, dengan ukuran sampel 18,5 kg menunjukkan berat badan kurang atau lebih, dan 28,5-24,9 kg menunjukkan berat badan normal atau lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui IMT atlet Sulawesi Utara menggunakan kuesioner dan metode pengumpulan data..

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Karakteristik berdasarkan tinggi badan

Tinggi Badan (cm)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
150-159	15	37%
160-169	13	33%
170-179	10	25%
180-189	2	5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4. 1 Distribusi Sampel Tinggi Badan**

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa presentasi tinggi badan terbesar yaitu 150-159 cm (37%) selanjutnya 160-169 cm (33%), selanjutnya 170-179 cm (25%), dan yang terkecil yaitu 180-189 cm (5%).

#### Karakteristik berdasarkan berat badan

Berat Badan (kg)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
40-49	7	18%
50-59	20	50%
60-69	11	27%
70-79	2	5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

**Tabel 4. 2 Distribusi Sampel Berat Badan**

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa berat badan terbesar terdapat pada kategori berat badan 50-59 kg (50%), selanjutnya 60-69 kg (27%), selanjutnya 40-49 kg (18%), dan yang terkecil 70-79 kg (5%).

### Karakteristik berdasarkan usia

Usia (Tahun)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
15-19	17	43%
20-24	18	45%
25-29	5	12%
Total	40	100%

**Tabel 4. 3 Distribusi Usia**

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui presentase usia terbesar terdapat pada kategori usia 20-24 tahun (45%), selanjutnya 15-19 tahun (43%), dan yang terkecil 25-29 tahun (12%).

### Hasil Penelitian Status Gizi Dengan IMT

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data mengenai status gizi yang diukur menggunakan IMT. Dari hasil tersebut diketahui hanya 2 orang atau 5% berada pada kategori kekurangan berat badan tingkat ringan (Kurus), dan 38 orang atau 95% berada pada kategori berat badan normal. Untuk lebih jelas mengenai status gizi dalam penelitian ini dapat di lihat pada tabel distribusi berikut:

Kategori	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Keterangan
Kekurangan Berat Badan Tingkat Berat	0	0%	Sangat Kurus
Kekurangan Berat Badan Tingkat Ringan	2	5%	Kurus
Berat Badan Ideal	38	95%	Ideal
Kelebihan Berat Badan Tingkat Ringan	0	0%	Gemuk
Kelebihan Berat Badan Tingkat Berat	0	0%	Sangat Gemuk
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>	

**Tabel 4. 4 Hasil Distribusi IMT.**

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi atlet kempo SULUT. Berdasarkan hasil penelitian status gizi di atas, menunjukkan bahwa mayoritas status gizi atlet kempo SULUT berada pada kategori berat badan ideal yaitu 38 orang

(95%), dan 2 orang (5%) berada pada status gizi kekurangan berat badan tingkat rendah. Secara keseluruhan dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa hanya dua orang yang tidak memiliki berat badan yang ideal (5%), dan 38 orang lainnya (95%) memiliki berat badan yang ideal. Status gizi yang baik (IMT Ideal) yang dimiliki para atlet akan menunjang keterampilan dan prestasi para atlet, karena salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah dengan gizi seimbang yaitu energy yang dikeluarkan untuk olahraga harus seimbang atau sama dengan energi yang masuk dari makanan. Dari sudut pandang gizi, antropometri berhubungan dengan pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Menurut Deddy Muchtadi (2002) Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia dan kualitas hidup. Untuk itu program perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi konsumsi pangan, agar terjadi perbaikan status gizi masyarakat. Status Gizi yang baik adalah modal para atlet untuk memaksimalkan keterampilannya saat bertanding, sehingga dapat membawa kemenangan dalam pertandingan. Status Gizi (IMT) yang dimiliki oleh atlet kempo SULUT tergolong dalam kategori sangat baik karena 95% atlet (38 orang) memiliki IMT yang ideal, dan hanya 5% atlet (2 orang) yang tidak memiliki IMT yang ideal. Hal ini menunjukkan bahwa atlet kempo SULUT sudah memenuhi kriteria yang diharapkan dan siap untuk bertanding dengan kondisi baik pada pertandingan-pertandingan yang akan datang.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian mengenai Profil Status Gizi Atlet Kempo Sulawesi Utara, maka dapat diambil kesimpulan bahwa status gizi atlet kempo sulut berada pada kategori baik. Dengan hasil yang di dapati sebanyak 95% atau 35 orang tergolong dalam kategori status gizi baik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang profil status gizi atlet kempo sulawesi utara, maka peneliti memberikan saran untuk menjaga pola makan karena dengan menjaga pola makan yang baik akan membuat atlet mendapatkan gizi yang baik sehingga nantinya akan menunjang performa saat pertandingan. Selain memberikan program latihan kepada atlet pelatih juga harus memperhatikan dan mengontrol pola makan dari atlet untuk tidak makan sembarangan atau makan makanan sesuai yang ingin atlet makan. Jika

penelitian ini dirasa kurang mohon untuk dicari dan ditambah referensi yang lebih banyak, agar kita semua bisa mengetahui tentang pengaruh gizi kepada atlet-atlet kempo dan pentingnya gizi bagi atlet.

## DAFTAR REFERENSI

- Adriani dan Wirjatmadi. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana. Jakarta
- Almatsier, S. 2007. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Almatsir. 2015. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Penerbit PT.Gramedia PustakaUtama : Jakarta
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. : Jakarta: Rineka Cipta
- Arisman, 2007. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran
- Bakri, B. dan Fajar, I. (2005). Penilaian status gizi. Jakarta : Buku Kedokteran
- Deswarni Idrus dan Gatot Kunanto, 1990. Epidemiologi I. Jakarta: Pusdiknakes.
- Eschleman, M. M. (1996). Introductory nutrition and nutrition therapy. (No Title).
- Hartriyanti & Triyanti (2007) Gizi dan kesehatan masyarakat. Jakarta: Rajawali Pers
- Iswanto.(2007). Pola Hidup Sehat Dalam Keluarga.Jakarta :Sunda Kelapa Pustaka
- Kantachuvessiri A., et al. 2005. Factors Associated With Obesity Among Workers In A Metropolitan Waterworks Authority. Southeast Asian J Trop Med Public Health. 36:1057-1065.
- Kemenkes RI. 2010. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, p.40
- Septiana, A. T., Muchtadi, D., & Zakaria, F. R. (2002). AKTIVITAS ANTIOKSIDAN EKSTRAK DIKHLOROMETANA DAN AIR JAHE (*Zingiber officinale Roscoe*) PADA ASAM LINOLEAT [Antioxidant Activity of Ginger (*Zingiber officinale Roscoe*) Dichloromethane and Water Exctract on Linoleic Acid]. Jurnal Teknologi dan Industri Pangan, 13(2), 105-105.
- Sugiono. 2003. Statistic Untuk Penelitian. Alfabeta. Bandung
- Suhardjo,dkk.2003.Berbagai cara pendidikan Gizi.Penerbit Bumi Aksara : Jakarta
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2001). Penilaian Status Gizi, Jakarta. Penerbit buku kedokteran EGC.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). Penilaian status gizi edisi 2. Jakarta: Egc.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2002). Penelitian status gizi. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.

WHO. WHO global database on Body Mass Index (BMI). 2013

Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007. Laporan Nasional 2007. 48-51. Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007. Laporan Nasional 2007. 48-51.

WHO. WHO global database on Body Mass Index (BMI). 2013

Badan Penelitian dan pengembangan kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2007. Laporan Nasional 2007. 48-51.