

## Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan, Suplemen dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (*Relation Between Food Consumption, Supplement and Nutrition Status with Physical Fitness*)

Intan Dwi Sari, Ninna Rohmawati, Farida Wahyu Ningtyias  
Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember  
Jl. Kalimantan 37 Kabupaten Jember  
e-mail korespondensi : intandwisari0@gmail.com

### **Abstract**

*Badminton is one of popular sports and a game for Indonesian people. An athlete's performance is so important in determining the results of matches. It requires every athletes have a good physical fitness and this proves that the physical fitness has an important role in determining the match. PB Suryanaga Putra Jember is one of badminton school in Jember who had reveal a badminton athlete achievement. Based on preliminary studies, it was found that 61% of athletes was consumed supplements for a reason to improve performance and endurance during exercise period. This research attempts to analyze the relationship between the food consumption, a supplement and nutrition status of the physical fitness of athletes badminton. This research is an analytical research with cross sectional design. Samples in this research were 18 people in October 2015 to October 2016. The result shows that level of consumption of food which have a significant effect to athlete's physical fitness are the level consumption of energy, protein and fat, while supplement which has a significant effect to athlete's physical fitness is honey. There is no significant relation between nutritional status and physical fitness.*

**Keywords:** *Food Consumption, Supplement, Nutritional Status, Physical Fitness*

### **Abstrak**

Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga dan permainan yang populer bagi masyarakat Indonesia. Performa seorang atlet begitu penting dalam menentukan hasil pertandingan. Hal tersebut mengharuskan setiap atlet mempunyai kesegaran jasmani yang baik dan ini membuktikan bahwa kesegaran jasmani berperan penting dalam menentukan pertandingan. PB Suryanaga Putra Jember merupakan salah satu sekolah bulu tangkis di Kabupaten Jember yang telah melahirkan atlet bulu tangkis berprestasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, didapatkan bahwa 61% atlet mengonsumsi suplemen dengan alasan meningkatkan performa dan meningkatkan daya tahan tubuh selama periode latihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi makanan, suplemen dan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani atlet. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional. Sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang pada bulan Oktober 2015 hingga Oktober 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsumsi makanan yang memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kesegaran jasmani atlet adalah tingkat konsumsi energi, protein dan lemak. Sedangkan suplemen yang memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kesegaran jasmani atlet adalah madu, Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani.

**Kata kunci:** Konsumsi Makanan, Suplemen, Status Gizi, Kesegaran Jasmani

### **Pendahuluan**

Bulu tangkis merupakan olahraga dan permainan yang cukup populer dan sudah mendarah daging bagi masyarakat Indonesia. Prestasi olahragawan Indonesia dalam berbagai *event*

internasional secara umum menurun dan belum memperlihatkan kemajuan sebagaimana yang diharapkan, meskipun tidak bisa dikatakan terpuruk. Prestasi olahraga ditingkat ASEAN yang mengalami penurunan menjadi suatu keprihatinan, tak terkecuali

keprihatinan bagi kondisi olahragawan profesional di Indonesia [1].

Prestasi olahraga yang baik dapat dicapai dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik pula. Di Indonesia, kebugaran jasmani masyarakat terlihat menurun yang ditunjukkan dalam data Indeks Pembangunan Olahraga atau *Sport Development Index* (SDI) yaitu dari 0,54 pada tahun 2005 menjadi 0,33 pada tahun 2006. Masyarakat yang mempunyai tingkat kebugaran fisik sangat baik hanya sebesar 1,08%, 4,07% tergolong baik, 13,55% tergolong sedang, 43,90% tergolong kurang, dan 37,40% tergolong sangat kurang [1].

Performa seorang atlet begitu penting dalam menentukan hasil pertandingan. Hal tersebut mengharuskan setiap atlet mempunyai kebugaran jasmani yang baik dan ini membuktikan bahwa kebugaran jasmani berperan penting dalam menentukan pertandingan [2]. Tingkat kebugaran jasmani menentukan kesiapan tubuh seseorang dalam menghadapi aktivitas fisiknya. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi pula kesiapan dan kemampuan orang tersebut dalam beraktivitas [3].

Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu asupan makanan, status gizi, status kesehatan, aktivitas fisik, latihan, dan konsumsi suplemen. Asupan makanan yang memadai bagi seorang atlet akan memberikan dampak baik bagi latihan yang dilakukannya. Hal tersebut akan semakin menunjang pencapaian prestasi [4]. Kebutuhan gizi seperti karbohidrat, protein, dan lemak penting dalam rangka menjaga kesehatan, adaptasi latihan, dan meningkatkan stamina selama sesi latihan dan perlombaan. Jumlah karbohidrat, protein dan lemak yang dibutuhkan tergantung pada intensitas latihan fisik, waktu, frekuensi, komposisi tubuh, umur dan jenis kelamin [5]. Penelitian yang dilakukan oleh Haryono menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara asupan kalori dengan stamina atlet. Hal ini membuktikan bahwa pemberian zat gizi optimal dapat membantu prestasi olahraga dengan cara memaksimalkan simpanan energi melalui pengaturan asupan kalori makanan atlet [6].

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. Namun masih banyak masyarakat umum termasuk para atlet memiliki keyakinan bahwa untuk meningkatkan daya tahan tubuhnya agar mampu bekerja atau berprestasi optimal, diperlukan makanan atau minuman tertentu termasuk suplemen. Sebenarnya hingga saat ini belum ada bukti faktual yang menyatakan bahwa penggunaan suplemen dapat

meningkatkan prestasi secara nyata karena pemakaian suplemen lebih banyak disebabkan karena atlet menderita defisiensi zat gizi tertentu dan adanya efek psikologis atau sugesti dengan memakan suplemen tertentu atlet merasa lebih siap dan kuat sehingga memacu stamina dan prestasinya [7]. Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarto di Vireka Gym Bantul menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan suplemen dengan tingkat kebugaran jasmani peserta *fitness* [8]. Akan tetapi hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Adiguna yang menyatakan bahwa pemberian minuman suplemen herbal berenergi berpengaruh terhadap peningkatan performa atlet sepakbola di Universitas Negeri Yogyakarta [9].

Persatuan Bulu tangkis Suryanaga Putra Jember merupakan salah satu sekolah bulu tangkis di Kabupaten Jember yang telah melahirkan atlet bulu tangkis berprestasi. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, didapatkan bahwa 61% atlet mengonsumsi suplemen dengan alasan meningkatkan performa dan meningkatkan daya tahan tubuh selama periode latihan atau sebelum pertandingan, sedangkan 39% atlet lainnya tidak mengonsumsi suplemen. Sobal dan Marquart menyatakan bahwa ada efek yang perlu diperhatikan dalam penggunaan suplemen pada atlet remaja karena atlet yang sejak usia remaja mulai menggunakan suplemen berpotensi menggunakan zat berbahaya di masa depannya [10]. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di PB Suryanaga Putra Jember untuk mengkaji hubungan antara tingkat konsumsi makanan, suplemen dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani atlet bulu tangkis.

Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan antara tingkat konsumsi makanan, suplemen dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani atlet Bulu tangkis di PB. Suryanaga Putra Jember

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang yang diambil dengan cara total populasi. Variabel pada penelitian ini yaitu tingkat konsumsi makanan, suplemen, status gizi dan tingkat kebugaran jasmani. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2015 hingga Oktober 2016.

Pengumpulan data primer dilakukan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan, wawancara dengan lembar *food recall* 2x24 jam dan SQ-FFQ, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan formulir TKJI, sedangkan data sekunder didapat dari

PB Suryanaga Putra Jember. Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel yang dinarasikan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji statistik *Spearman Test* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

### Hasil Penelitian

Karakteristik atlet yang dikaji dalam penelitian ini meliputi umur dan jenis kelamin. Distribusi karakteristik atlet di PB Suryanaga Putra Jember dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Atlet di PB Suryanaga

Putra Jember tahun 2015		
Karakteristik Atlet	n	%
Umur		
1. 6-9 tahun	-	-
2. 10-12 tahun	1	5,56
3. 13-15 tahun	15	83,33
4. 16-19 tahun	2	11,11
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	11	61,11
2. Perempuan	7	38,89

Hasil penelitian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa PB Suryanaga Putra Jember memiliki lebih banyak atlet berumur 13-15 tahun dan berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Konsumsi Makanan Atlet di

PB Suryanaga Putra Jember		
Tingkat Konsumsi Makanan	n	%
Tingkat Konsumsi Energi		
1. Lebih	1	5,55
2. Normal	10	55,56
3. Defisit Tingkat Ringan	1	5,55
4. Defisit Tingkat Sedang	3	16,67
5. Defisit Tingkat Berat	3	16,67
Tingkat Konsumsi Karbohidrat		
1. Lebih	8	44,44
2. Normal	1	5,56
3. Defisit Tingkat Ringan	3	16,67
4. Defisit Tingkat Sedang	2	11,11
5. Defisit Tingkat Berat		
Tingkat Konsumsi Protein		
1. Lebih	6	33,33
2. Normal	7	38,89
3. Defisit Tingkat Ringan	1	5,56
4. Defisit Tingkat Sedang	2	11,11

5. Defisit Tingkat Berat	2	11,11
Tingkat Konsumsi Lemak		
1. Lebih	1	5,55
2. Normal	7	38,89
3. Defisit Tingkat Ringan	3	16,67
4. Defisit Tingkat Sedang	3	16,67
5. Defisit Tingkat Berat	4	22,22

Hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi, karbohidrat dan protein pada atlet lebih banyak dalam kategori normal, sedangkan tingkat konsumsi lemak dalam kategori defisit.

Tabel 3. Distribusi Pola Konsumsi Suplemen pada Atlet PB Suryanaga Putra Jember

Pola Konsumsi Suplemen	Sering		Jarang		Tidak Pernah		Dosis 1x Konsumsi
	n	%	n	%	n	%	
1. Vitacimin	2	11,1	7	38,8	9	50,0	1 tablet
2. UC1000	2	-	2	16,6	14	83,3	1 botol
3. Enervon C	1	11,1	-	7	17	3	1 tablet
4. Fitkom	1	5,56	1	11,1	17	77,7	1 sdm
5. Imboost	1	-	1	5,56	16	94,4	1 tablet
6. Neurobion	-	5,55	1	5,56	17	4	1 tablet
7. Zevitgrow	12	5,55	5	5,55	1	94,4	1 sdm
8. Tonikum Bayer	1	-	1	5,55	16	4	1 sdm
9. Madu	1	66,6	-	5,56	17	89,9	1 sdm
10. Klorofil		7		27,7		0	1 sdm
11. Stimuno		5,55		8		88,9	1 sdm
		5,56		5,55		0	1 sdm
				-		94,4	1 sdm
						4	4
						5,55	5,55
						88,9	88,9
						0	0
						94,4	94,4
						4	4

Hasil penelitian pada Tabel 3 menunjukkan bahwa atlet lebih sering mengonsumsi suplemen madu dengan dosis sekali konsumsi sebanyak 1 sdm.

Tabel 4. Distribusi Status Gizi Responden di PB Suryanaga Putra Jember

Status Gizi Atlet	n	%
1. Sangat Kurus	-	-
2. Kurus	18	100

3. Normal	-	-
4. Gemuk	-	-
5. Obesitas		
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian pada Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki status gizi normal.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Kesegaran Jasmani Responden di PB Suryanaga Putra Jember

Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet	n	%
1. Sangat Kurang	-	-
2. Kurang	3	16,67
3. Sedang	5	27,78
4. Baik	10	55,55
5. Sangat Baik	-	-
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian pada Tabel 5 menunjukkan bahwa responden lebih banyak memiliki tingkat kesegaran jasmani baik.

Tabel 6. Distribusi Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet PB Suryanaga Putra Jember

Tingkat Konsumsi Makanan	Tingkat Kesegaran Jasmani						Sig. Spearman Test
	Baik		Sedang		Kurang		
	n	%	n	%	n	%	
Tingkat Konsumsi Energi	7	5,5	3	16,	-	-	0,020
1. Lebih	-	38,	1	67	-	-	
2. Normal	2	89	1	5,5	-	-	
3. Defisit	-	-	-	6	3	16,	
Tingkat Ringan	11,		5,5		67		
4. Defisit	11		5				
Tingkat Sedang	-		-				
5. Defisit							
Tingkat Berat							
Tingkat Konsumsi Karbo	3	16,	1	5,5	-	-	0,336
1. Lebih	4	67	3	6	1	5,5	
2. Normal	1	22,	-	16,	-	6	
3. Defisit	1	22	1	67	2	-	
Tingkat Ringan	1	5,5	-	-	-	11,	
4. Defisit	5		5,5		11		
Tingkat Sedang	5,5		5		-		
5. Defisit	5		-				

Tingkat Berat	5,5	5
---------------	-----	---

Tingkat Konsumsi Protein	1. Lebih	2. Normal	3. Defisit	Tingkat Ringan	4. Defisit	Tingkat Sedang	5. Defisit	Tingkat Berat
5	27,	1	5,5	-	-	-	-	0,002
4	78	3	5	-	-	-	-	
-	22,	1	16,	-	-	-	-	
1	22	-	67	1	5,5	-	-	
-	-	-	5,5	2	6	-	-	
5,5				6		11,		
5				-		11		
-				-		-		

Tingkat Konsumsi Lemak	1. Lebih	2. Normal	3. Defisit	Tingkat Ringan	4. Defisit	Tingkat Sedang	5. Defisit	Tingkat Berat
1	5,5	-	-	-	-	-	-	0,043
4	5	3	16,	-	-	-	-	
3	22,	-	67	-	-	-	-	
2	22	1	-	-	-	-	-	
-	16,	1	5,5	3	16,	-	-	
67			5		67			
11,			5,5					
11			6					
-			-					

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat konsumsi energi, protein dan lemak dengan tingkat kesegaran jasman. Sedangkan tingkat konsumsi karbohidrat tidak memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kesegaran jasmanii.

Tabel 7. Distribusi Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet PB Suryanaga Putra Jember

Status Gizi	Tingkat Kesegaran Jasmani						Sig. Spearman Test
	Baik		Sedang		Kurang		
	n	%	n	%	n	%	
1. Obesitas	-	-	-	-	-	-	0,853
2. Gemuk	-	-	-	-	-	-	
3. Normal	1	55,	5	27,	3	16,	
4. Kurus	0	56	-	77	-	67	
5. Sangat Kurus	-	-	-	-	-	-	

Berdasarkan Tabel 7 dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani.

Tabel 8. Distribusi Hubungan antara Pola Konsumsi Suplemen dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet PB Suryanaga Putra Jember

Suplemen	Frekuensi	Tingkat Kesegaran Jasmani						Sig. Spearman Test
		Baik		Sedang		Kurang		
		n	%	n	%	n	%	
Vitamin C	Sering	2	11,	-	-	-	-	0,601
	Jarang	3	11	3	16,	1	5,5	
	Tidak Pernah	5	16,	2	67	2	6	
			67	11,	11,	11,	11	
			27,		11		11	
			77					
UC 1000	Sering	-	-	-	-	-	-	0,950
	Jarang	2	11,	-	-	1	5,5	
	Tidak Pernah	8	11	5	27,	2	6	
			44,		78		11,	
			44				11	
Enervon C	Sering	-	-	-	-	2	11,	0,275
	Jarang	2	11,	-	-	-	11	
	Tidak Pernah	8	11	5	27,	1	-	
			44,		78		5,5	
			44				6	
Fitkom	Sering	1	5,5	-	-	-	-	0,407
	Jarang	-	5	-	-	-	-	
	Tidak Pernah	9	-	5	27,	3	16,	
			50,		78		67	
			00					
Imboost	Sering	-	-	-	-	-	-	0,407
	Jarang	1	5,5	-	-	-	-	
	Tidak Pernah	9	5	5	27,	3	16,	
			50,		78		67	
			00					
Neurobion	Sering	-	-	1	5,5	-	-	0,990
	Jarang	1	5,5	-	6	-	-	
	Tidak Pernah	9	5	4	-	3	16,	
			50,		22,		67	
			00		22			
Zevitgrow	Sering	1	5,5	-	-	-	-	0,469
	Jarang	1	6	-	-	-	-	
	Tidak Pernah	8	5,5	5	27,	3	16,	
			5		78		67	
			44,				67	
			44					
Tonikum Bayer	Sering	-	-	-	-	-	-	0,221
	Jarang	-	-	1	5,5	-	-	
	Tidak Pernah	1	55,	4	6	3	16,	
			0		55		22,	
			22				67	
Madu	Sering	8	44,	4	22,	-	-	0,003
	Jarang	2	44	1	22	2	11,	
	Tidak Pernah	-	11,	-	5,5	1	11	

	Pernah	11	6	5,5			
		-	-	6			
Klorofil	Sering	-	-	1	5,5	-	-
	Jarang	1	5,5	-	6	-	-
	Tidak Pernah	9	5	4	-	3	16,
			50,		22,		67
			00		22		
Stimulo	Sering	1	5,5	-	-	-	-
	Jarang	-	5	-	-	-	-
	Tidak Pernah	9	-	5	27,	3	16,
			50,		78		67
			00				

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa konsumsi suplemen madu memiliki hubungan signifikan dengan tingkat kesegaran jasmani, sedangkan konsumsi suplemen lainnya tidak memiliki hubungan yang signifikan.

## Pembahasan

Hasil analisis hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umasangaji tentang hubungan antara asupan energi protein, status gizi dengan kesegaran jasmani pada anggota klub tenis meja Satelit dan Salero Star Kota Ternate yang diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan tingkat kebugaran atlet [11]. Kesegaran jasmani seorang atlet akan baik jika tingkat konsumsi energinya cukup dan begitu pula sebaliknya. Energi dibutuhkan untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan aktifitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak, protein dalam suatu bahan makanan. Aktivitas fisik berat yang dijalankan oleh seorang atlet menimbulkan kecukupan zat gizi yang dalam hal ini adalah energi dan zat gizi berbeda dengan masyarakat umum.

Hasil analisis hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan tingkat kebugaran atlet bulutangkis Jaya Raya [12]. Tidak adanya hubungan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan tingkat kesegaran jasmani atlet pada penelitian ini dapat terjadi karena faktor lain

yang mempengaruhi kesegaran jasmani yang tidak diteliti seperti aktifitas fisik dan status kesehatan. Kesehatan seseorang akan mempengaruhi kesegaran jasmani, karena ketidaksempurnaan fungsi tubuh tertentu akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas.

Hasil analisis hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat konsumsi protein dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bagustila yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan tingkat kebugaran atlet sepak bola Jember United FC [13]. Hal tersebut terjadi karena protein yang berfungsi sebagai bahan pembentuk jaringan baru dan memperbaiki jaringan yang rusak, dibutuhkan lebih banyak oleh seorang atlet yang berlatih secara intensif dan lama sehingga tingkat kesegaran jasmani dapat dipertahankan dengan baik.

Hasil analisis hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat konsumsi lemak dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet. Hasil analisis dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asmika yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat konsumsi lemak terhadap tingkat kebugaran atlet sepak bola Persik Kediri U-21 [14].

Hasil analisis hubungan pola konsumsi suplemen dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet menunjukkan bahwa hanya suplemen madu yang memiliki hubungan bermakna dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggraini yang diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara konsumsi minuman madu dengan tingkat kebugaran atlet [15]. Madu memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Madu bisa digunakan sebagai suplemen alami untuk meningkatkan taraf kesehatan secara umum. Kadar karbohidrat pada madu yang tinggi telah memberikan bukti klinis bahwa madu dapat bertindak sebagai penyuplai energi pada olahraga *endurance* [16].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani. Atlet bulu tangkis dengan status gizi normal belum tentu memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Umasangaji tentang hubungan antara asupan energi protein, status gizi dengan kesegaran jasmani pada anggota klub tenis meja Satelit dan Salero Star Kota Ternate yang diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara

status gizi dengan tingkat kebugaran atlet [11]. Tidak adanya hubungan antara status gizi dan kesegaran jasmani pada penelitian ini dikarenakan jumlah responden yang sedikit. Selain itu, hal ini menunjukkan bahwa ada faktor-faktor lain yang lebih diutamakan dalam nilai kesegaran jasmani. Faktor-faktor itu diantaranya adalah latihan, umur dan aktivitas fisik. Status gizi normal tanpa melakukan latihan dalam langkah-langkah kesegaran jasmani bukan jaminan untuk mendapatkan nilai kesegaran jasmani yang baik. Latihan dengan rutin akan lebih menjamin memperoleh nilai kesegaran jasmani yang baik.

## Simpulan dan Saran

Tingkat konsumsi energi, protein dan lemak pada atlet memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kesegaran jasmani, sedangkan tingkat konsumsi karbohidrat tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kesegaran jasmani. Atlet yang mengonsumsi suplemen madu memiliki tingkat kesegaran jasmani baik dan status gizi atlet tidak memiliki hubungan bermakna dengan tingkat kesegaran jasmani pada atlet.

Berdasarkan penelitian ini PB. Suryanaga Putra Jember diharapkan dapat memberikan kelas edukasi gizi bagi atlet mengenai cara pengaturan pola makan atlet agar kebutuhan gizi yang dibutuhkan lebih sesuai dengan anjuran gizi atlet bulu tangkis. Pemberian suplemen madu sangat dianjurkan dan dapat diterapkan pada atlet sebagai sumber energi dan meningkatkan kesegaran jasmani selama proses latihan.

## Daftar Pustaka

- [1] Indonesia. Kementerian Pemuda dan Olahraga RI. Rencana Strategi Kementrian Pemuda dan Olahraga 2010-2014.
- [2] Priambodo, A. Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Putra Bolabasket PPLP Jawa Tengah Tahun 2013. Skripsi. Universitas Negeri Semarang. Semarang: 2013.
- [3] Nenggala, A.K. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Grafindo Media Pratama: 2007.
- [4] Sudarmada, N.I., Agustini, N.N.M., Arsani, N.L.K.A. "Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan Di Kabupaten Buleleng". Jurnal Sains dan Teknologi. 2014: 3 (1) : 282-286.

- [5] Astuti, N.P. "Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat, Protein Dan Lemak Dengan Keseharian Jasmani Anak Sekolah Dasar di SD N Kartasura I". *Jurnal Kesehatan*. 2009: 2 (1) : 49-60.
- [6] Haryono, I. 2007. *Gaya Hidup, Status Gizi Dan Stamina Atlet Pada Sebuah Klub Sepakbola*. *Jurnal Kesehatan* [Serial Online]. <http://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/3614/3102>. [7 Maret 2015].
- [7] Irianto, K. dan Waluyo, K. *Gizi Dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya: 2007.
- [8] Sugiarto. Hubungan Asupan Energi, Protein dan Suplemen dengan Tingkat Kebugaran. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 2012 : 2 (1) : 94-101. [Serial Online] <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>. [26 Desember 2014].
- [9] Adiguna, B.S. Pengaruh Minuman Suplemen Herbal Berenergi Purica Terhadap Peningkatan Stamina Atlet Sepakbola UNY. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta : 2013.
- [10] TWijaya, M.Q.A. dan Riyadi, H. Konsumsi Suplemen Atlet Remaja di SMA Ragunan Jakarta. *Jurnal Gizi Pangan*. 2015 : 10 (1) : 41-48.
- [11] Umasangaji, M.S. 2012. Hubungan Antara Asupan Energi Protein, Status Gizi Dengan Keseharian Jasmani Pada Anggota Klub Tenis Meja Satelit dan Salero Star Kota Ternate. Ternate: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Ternate.
- [12] Dewi, E.K. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis Jaya Raya Pada Atlet Laki-laki dan Perempuan di Asrama Atlet Ragunan. *Jurnal Nutrire Diaita*. 2013 : 5 (2) : 94 – 112.
- [13] Bagustila, E.S. Konsumsi Makanan, Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Atlet Sepak Bola Jember United FC. Skripsi. Universitas Jember. Jember : 2015.
- [14] Asmika, Nugroho dan Virgianto. 2012. Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Terhadap Kebugaran Atlet Sepak Bola Persik Kediri U-21. *Jurnal Kesehatan*. Kediri.
- [15] Anggraini, A. D. Pengaruh Konsumsi Minuman Madu Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Sepak Bola Remaja Selama Simulasi Pertandingan. Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang : 2013.
- [16] Sakri, F.M. *Madu dan Khasiatnya: Suplemen Sehat Tanpa Efek Samping*. Yogyakarta: Diandra Pustaka Indonesia : 2015.