

## ANALISIS HUBUNGAN POLA KONSUMSI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI ATLET SENIOR *WOODBALL* DAMAI UNITED KABUPATEN KUTAI KARTANEGARA

Dachniar Arsilla Khairatun Nisa<sup>1</sup>, Wiryanto<sup>2</sup>, Ratnawati<sup>3</sup>

Program Studi Gizi dan Dietetika, Kemenkes Poltekkes Kalimantan Timur<sup>1,2,3</sup>  
dchnrsl@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi atlet senior *woodball* damai united kabupaten kutai kartanegara. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* memiliki sampel seluruh Atlet *woodball* senior damai united Kabupaten kutai kartanegara sebanyak 21 orang. Variabel bebas yaitu pola konsumsi dan aktivitas fisik atlet yang didapat dengan wawancara menggunakan kuesioner formulir *SQ-FFQ* dan wawancara recall 24 jam aktivitas fisik menggunakan rumus PAL. Analisis data menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dengan status gizi atlet ( $p\text{-value} = 0,02$ ) berbeda dengan variabel aktivitas fisik yang tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi atlet ( $p\text{-value} = 0,31$ ). Kesimpulan, penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan status gizi atlet dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi atlet senior *woodball* damai united kutai kartanegara

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik, Atlet, Pola Konsumsi, Status Gizi.

### ABSTRACT

*This research aim of this research is to determine the relationship between consumption patterns and physical activity with the nutritional status of senior United Woodball damai athletes in Kutai Kartanegara Regency. The research method uses an quantitative approach with a cross sectional research desain. Have The sample, namely all senior woodball athletes at damai United, Kutai Kartanegara Regency, is known to be 21 people by taking total sampling data. The independent variables are consumption patterns and physical activity of athletes obtained by interviews using the SQ-FFQ form questionnaire and 24-hour physical activity recall interviews using the PAL formula. Data analysis using the chi-square test shows that there is a significant relationship between consumption patterns and athletes' nutritional status ( $p\text{-value} = 0.02$ ) in contrast to the physical activity variable which does not have a significant relationship with athletes' nutritional status ( $p\text{-value} = 0.31$ ). Conclusion, research shows that there is a significant relationship between consumption patterns and athletes' nutritional status and the physical activity variable which does not have a significant relationship with nutritional status of senior United Woodball damai athletes in Kutai Kartanegara Regency.*

**Keywords:** Physical Activity, Athletes, Consumption Patterns, Nutritional Status.

### PENDAHULUAN

Olahraga sangat banyak sekali macamnya, salah satunya olahraga *woodball*. Olahraga *woodball* diciptakan pada tahun 1990 oleh Ming Hui Weng dan Kuang Chu Young di Taiwan. Permainan *woodball* merupakan cabang olahraga modifikasi dari olahraga golf yang mempertimbangkan unsur-unsur efisiensi biaya dan mempertahankan lingkungan hidup. Olahraga *woodball* merupakan olahraga rekreasi sekaligus olahraga

prestasi yang menyenangkan, banyak kejuaran-kejuaran *woodball* yang sudah rutin diadakan oleh berbagai daerah di Indonesia dan peralatan untuk bermain *woodball* harganya terjangkau (Putri et al., 2024).

*Woodball* merupakan olahraga target atau akurasi. Sasaran dalam permainan *woodball* adalah berusaha memasukan bola ke dalam sasaran gawang (*gate*) yang telah ditentukan dengan sedikit mungkin jumlah pukulan, sehingga pemenang dalam permainan *woodball* ini adalah atlet/pemain dengan jumlah pukulan paling sedikit dibanding dengan atlet/pemain lainnya (Fernando, 2016; Uma & Sumartiningsih, 2022). *woodball* merupakan olahraga yang cukup sederhana, karena pada pelaksanaannya hanya memukul bola yang selalu dalam keadaan diam (tidak bergerak). Tuntutan memukul bola dalam permainan *woodball* yakni berusaha memukul bola untuk membuat jumlah pukulan yang sedikit dalam mencapai sasaran, maka permainan ini sulit untuk pemula. Hal tersebut bisa dicapai dengan relatif mudah apabila komponen-komponen yang menentukan dalam permainan *woodball* dapat dikuasai dengan baik (Widiyatmoko & Prabowo, 2018).

Status gizi yang optimal dapat menjamin peningkatan kemampuan fisik dan intelegensi serta produktivitas. perbaikan status gizi merupakan faktor yang berperan dalam peningkatan derajat kesehatan yang dalam keadaan ini akan terbentuk sumber daya manusia yang potensial dan produktif sebagai salah satu modal dasar pembangunan di negara kita. Pengaturan keseimbangan zat gizi antara asupan dan kebutuhan tubuh sangat penting oleh karna kekurangan atau kelebihan zat gizi berpengaruh pada kondisi kesehatan dan status gizi. Bagi seorang atlet kebutuhan jenis dan jumlah zat gizi akan berbeda dibandingkan dengan kelompok bukan atlet (Fitrah & Putriningtyas, 2024).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara langsung antara lain pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik, dan keadaan kesehatan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Alit Arsani, 2014) menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Kebutuhan energi seorang atlet berbeda dari kebutuhan orang biasanya, untuk olahraga *woodball* belum ada ketetapan mengenai perhitungan kebutuhan energi, namun dapat di ambil persamaan dengan olahraga golf, untuk kebutuhan energi harian berdasarkan BMR (*Basal Metabolic Rate*) yaitu  $BMR + 75\%$ .

Pola konsumsi pangan umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi, dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif. Pola konsumsi pangan juga berhubungan signifikan dengan kondisi ketahanan pangan masyarakat. Terkait dengan hal tersebut, penilaian pola konsumsi pangan merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengetahui keadaan

Pola konsumsi yang teratur dan bermanfaat sangat penting bagi seorang atlet. Mengonsumsi makanan secara teratur dalam empat kali sehari dapat memberikan manfaat besar. Dengan mengonsumsi makanan dalam porsi yang teratur sepanjang hari, atlet dapat menjaga tingkat energi yang stabil dan memastikan pasokan nutrisi yang konsisten untuk

mendukung performa olahraga. Selain itu, pola makan empat kali sehari juga dapat membantu menghindari rasa lapar yang berlebihan dan menjaga keseimbangan gula darah, yang penting untuk menjaga fokus dan stamina selama latihan dan pertandingan (Langi et al., 2024; Mas'udah & Afifah, 2022; Sasmariato & Nazirun, 2022).

Aktivitas fisik merupakan faktor yang berperan dalam status gizi seseorang. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung pada beberapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (Khomsan, 2014). Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa melalui perilaku makan, atlet dapat mengatur jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh sehingga atlet mampu menjalankan aktivitasnya dan akan berdampak langsung dengan penampilan atlet tersebut. Namun, jika perilaku makan tidak baik maka jumlah energi yang masuk kedalam tubuh menjadi tidak maksimal (Nurhaiza et al., 2024).

Berdasarkan survei awal yang peneliti lakukan, diketahui bahwa atlet senior woodball Damai United Kabupaten Kutai Kartanegara memiliki jadwal latihan bersama rutin setiap hari Senin-Jumat mulai pukul 16.00-18.00 WITA. Temuan lapangan menunjukkan bahwa klub woodball Damai United tidak memiliki ahli gizi, sehingga pengaturan pola makan atlet masih tidak terkontrol dan atlet belum terpapar pengetahuan mengenai asupan yang baik bagi atlet. Ketidaktersediaan ahli gizi dalam klub menjadi hambatan dalam memastikan bahwa atlet menerima asupan nutrisi yang cukup dan sesuai untuk mendukung performa dan pemulihan. Padahal, penting bagi atlet untuk memiliki pengetahuan yang baik tentang makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan olahraga.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Analisis Hubungan Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Atlet *Woodball* Damai United Kabupaten Kutai Kartanegara.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Tempat penelitian dilakukan di lapangan latihan *woodball* Damai United KM 38 Samboja Kabupaten Kutai Kartanegara. Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 01 Juni 2024. Pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* yaitu mengambil seluruh atlet *woodball* senior damai united Kabupaten kutai kartanegara sebanyak 21 orang. Variabel bebas yaitu pola konsumsi dan aktivitas fisik atlet yang didapat dengan wawancara menggunakan kuesioner formulir *SQ-FFQ* dan wawancara recall 24 jam aktivitas fisik menggunakan rumus PAL, variabel terikat yaitu status gizi yang didapat dengan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

## HASIL PENELITIAN

### Status Gizi

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Atlet Club Woodball Damai United Kutai Kartanegara

Status Gizi	n	%
Kurang BB Tingkat Ringan	5	23,8
Normal	12	57,1
<i>Overweight</i>	1	4,8
Obesitas	3	14,3
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui status gizi atlet terdapat 5 orang (23,8%) dalam kategori kekurangan berat badan tingkat ringan, sebagian besar atlet dalam kategori normal dengan jumlah 12 orang (57,1%), kategori *overweight* sebanyak 1 orang (4,8%) dan kategori obesitas sebanyak 3 orang dengan persentase 14,3%.

### Pola Konsumsi

Berdasarkan tabel 2 hasil uji *chi-square* pada hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi diperoleh hasil *p-value* = 0,029 yang artinya signifikan  $< \alpha$  (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_{01}$  ditolak yang berarti ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi atlet *woodball* damai united Kutai Kartanegara.

Tabel 2. Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Atlet Club Woodball Damai United Kutai Kartanegara

Pola Konsumsi	Status Gizi								<i>p-value</i>
	Kekurangan BB Tingkat Ringan		Normal		<i>Overweight</i>		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	0	0	10	47,6	1	4,8	3	14,3	
Cukup	4	19	2	9,5	0	0	0	0	
Kurang	1	4,8	0	0	0	0	0	0	0,029
<b>Total</b>	<b>21</b>						<b>100%</b>		

Berdasarkan tabel 3 asupan energi harian atlet didapatkan dari hasil SQ-FFQ, *cut off* yang digunakan adalah BMR + 75% (Buku: Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet) sesuai ketentuan untuk kebutuhan asupan harian atlet *woodball* dan golf. Berdasarkan tabel 3 hasil uji *chi-square* hubungan asupan energi dengan status gizi didapatkan hasil *p-value* = 0,02 yang artinya signifikan  $< \alpha$  (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa  $H_{01}$  ditolak yang berarti ada hubungan antara asupan harian SQ-FFQ dengan Status gizi atlet *woodball* damai united Kutai Kartanegara

Tabel 3. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Atlet Club Woodball Damai United Kutai Kartanegara

Asupan Energi	Status Gizi								<i>p-value</i>
	Kekurangan BB Tingkat Ringan		Normal		<i>Overweight</i>		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	2	9,5	0	0	0	0	0	0	
Baik	3	14,3	11	52,3	1	4,8	1	4,8	0,023
Lebih	0	0	1	4,8	0	4,8	2	9,5	
<b>Total</b>	<b>21</b>						<b>100%</b>		

### Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel 4 hasil uji *chi-square* pada hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi diperoleh hasil *p-value* = 0,318 yang artinya tidak signifikan  $> \alpha$  (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis  $H_0$  diterima tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi atlet *woodball* damai united Kutai Kartanegara.

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Atlet Club Woodball Damai United Kutai Kartanegara

Aktivitas Fisik	Status Gizi								<i>p-value</i>
	Kekurangan BB Tingkat Ringan		Normal		<i>overweight</i>		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ringan	1	4,8	1	4,8	0	0	1	4,8	0,318
Sedang	4	19	7	33,3	0	0	2	9,5	
Berat	0	0	4	19	1	4,8	0	0	
Total	21				100%				

### PEMBAHASAN

Pada hasil pola konsumsi didapatkan hasil uji *chi-square* dengan *p-value* signifikan  $< 0,005$  sehingga didapatkan kesimpulan bahwa pola konsumsi makanan berhubungan dengan status gizi atlet. Pada penelitian ini ditemukan kecenderungan atlet dengan status gizi normal, *overweight* dan obesitas memiliki pola konsumsi yang baik sedangkan pada atlet dengan status gizi kekurangan berat badan tingkat ringan memiliki kecenderungan pola makan yang cukup dan kurang. Sehingga ditemukan hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dan status gizi atlet pada penelitian ini.

Pada hasil asupan energi ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi harian dengan status gizi atlet dengan hasil uji *chi-square p-value* signifikan  $< 0,005$ . Pada penelitian ini ditemukan kecenderungan atlet dengan status gizi normal dan kekurangan berat badan tingkat berat memiliki asupan yang baik dan atlet yang memiliki status gizi *overweight* dan obesitas memiliki kecenderungan asupan yang berlebih sehingga ditemukan hubungan yang signifikan antara asupan energi harian dengan status gizi atlet.

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 (Kusuma & Murid, 2024; Novarin et al., 2023). 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.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Siregar & Lasar Dani, 2018) hasil analisis uji hubungan menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan status gizi berdasarkan IMT ( $p = 0,04$ ), dan memiliki kekuatan

hubungan yang sangat kuat ( $r = 0,881$ ). Hal ini sejalan pula dengan penelitian (Mas'udah & Afifah, 2022) 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 konsumsi terhadap status gizi pada atlet PERPANI (Persatuan Panahan Indonesia). Selain itu penelitian sejalan juga didapatkan dari hasil penelitian oleh Arieska dan Herdiani (2020) antara pola konsumsi dengan status gizi memiliki hubungan signifikan.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Siregar & Lasar Dani, 2018) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebanyak 103 responden, bahwa sebagian besar responden memiliki pola konsumsi yang cukup dengan status gizi normal sejumlah 60 responden (58,2%). Hasil analisis menggunakan uji statistik diperoleh  $p\text{-value}$  0,052 ( $>0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan pola konsumsi dengan status gizi, tidak adanya hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi disebabkan karena penyebab status gizi bersifat multifaktor dan pola konsumsi dilihat dari frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan keseharian dan merupakan salah satu faktor dari sekian banyak faktor. Salah satu Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi selain pola konsumsi adalah faktor usia pada penelitian ini responden masuk dalam kategori remaja awal yaitu 11-14 tahun.

Pada penelitian ini berdasarkan hasil uji bivariat ditemukan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi atlet *Club Woodball Damai United Kutai Kartanegara* dengan hasil  $p\text{-value} = 0,31$  yang artinya tidak signifikan  $> \alpha$  (0,05). Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kualitas hidup sehat. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Apabila kalori yang masuk berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka akan memudahkan orang mengalami kegemukan. Meningkatnya kesibukan menyebabkan seseorang tidak lagi mempunyai waktu yang cukup untuk berolahraga secara teratur.

Dengan demikian, berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan pada atlet klub *woodball Damai United Kutai Kartanegara*, terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan dan asupan energi harian dengan status gizi atlet. Meskipun aktivitas fisik tidak terbukti berhubungan secara signifikan dengan status gizi atlet dalam penelitian ini, penting untuk memperhatikan pola konsumsi dan asupan energi atlet guna mendukung kesehatan, performa, dan pemulihan yang optimal dalam menjalani latihan dan pertandingan.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dalam penelitian ini, yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan status gizi atlet senior *woodball damai united kutai kartanegara*

dengannilai  $p\text{-value} = 0,02 (<0,05)$  dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi atlet senior *woodball* damai united kutai kartanegara dengan nilai  $p\text{-value} = 0,31 (>0,05)$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Alit Arsani, N. L. K. (2014). Manajemen Gizi Atlet Cabang Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 3(1), 275–287. <https://doi.org/10.23887/jst-undiksha.v3i1.2906>
- Fernando, R. (2016). Pelatihan Pelatih Tingkat Daerah Level C2 Cabang Olahraga Woodball Se-Provinsi Riau. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 419–424.
- Fitrah, F. N., & Putriningtyas, N. D. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Jurnal Gizi*, 13(1), 59–69. <https://doi.org/10.26714/jg.13.1.2024.59-69>
- Kusuma, N. I., & Murid, I. (2024). Pengaruh Pola Konsumsi Pangan terhadap Status Gizi Karyawan PT Bina Sukses Leatari. *Journal of Public Health and Industrial Nutrition*, 1(5), 1–5.
- Langi, G., Imbar, H., Montol, A., Uivalsima, C., Legi, N., & Harikedua, V. (2024). Survey Konsumsi Pangan Penilaian Asupan Gizi Individu dan Keluarga di Kelurahan Pangolombian Kecamatan Tomohon Selatan Kota Tomohon. *Pangi (Pangan & Gizi) Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 50–62.
- Mas'udah, S., & Afifah, N. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Atlet Panahan (PERPANI) Kabupaten Banjar. *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(1), 47–54. <https://doi.org/10.31964/jsk.v13i1.341>
- Novarin, E. Y., Jamila, F., & Rahagia, R. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Pangan Harian dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di SMK 2 Antartika Sidoarjo. *Jurnal Info Kesehatan*, 13(2), 92–98.
- Nurhaiza, A., Putri, A. M., Naja, S. S., Faadhilah, M. D., & Kristanto, K. P. (2024). Hubungan Aktifitas Fisik dan Pola Makan terhadap Atlet FIK Angkatan 2023 Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2), 283–293.
- Putri, S. N. E., Rahayuni, K., Widiawati, P., Hariadi, I., & Roesdiyanto. (2024). Pengembangan Formulir Penilaian Kinerja Pelatih pada Cabang Olahraga Woodball. *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olahraga*, 9(2), 160–169.
- Sasmarianto, & Nazirun, N. (2022). Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet. In *Cetakan Pertama* (pp. 1–86). Ahlimedia Press.
- Siregar, N. S., & Lasar Dani, D. P. (2018). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Atlet Gulat PPLP Sumatera Utara. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 10–18. <https://doi.org/10.24114/so.v2i1.12871>
- Uma, S. U. F., & Sumartiningsih, S. (2022). Survei Risiko Cedera Olahraga Pada Atlet Woodball Universitas. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 10(3), 22–32.
- Widiyatmoko, F. A., & Prabowo, F. K. A. (2018). Persepsi dan Minat Siswa SMA Se-Kabupaten Jepara terhadap Cabang Olahraga Woodball. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 40–43. <https://doi.org/10.15294/miki.v8i2.16833>