

# TINGKAT KONSUMSI ENERGI PROTEIN LEMAK DAN KARBOHIDRAT PADA ATLET PENCAK SILAT SETELAH PEMBERIAN MENU SIKLUS 3 HARI

Umi Mahmudah<sup>1,\*</sup>, Yuni Afriani<sup>2</sup>, Sri Kadaryati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta. Jl. Raya Tajem KM 1,5 Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta, Telp 0274-4437888  
mahmudah\_umi@ymail.com<sup>1</sup>, yuni.afriani89@gmail.com<sup>2</sup>, srikadaryati3@gmail.com<sup>3</sup>

\*Penulis korespondensi: Umi Mahmudah

## Abstrak

**Latar Belakang:** Pencak silat merupakan beladiri tradisional Indonesia. Atlet memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi sehingga membutuhkan konsumsi zat gizi dengan komposisi yang tepat agar ketersediaan sumber energi di dalam tubuh dapat tetap terjaga. Gizi yang baik penting untuk menjalankan aktivitas sehari-hari, mempertahankan kesehatan optimal yang dapat membuat atlet mampu berlatih dan berkompetisi dengan baik. Asupan zat gizi yang tepat, sesuai dengan kebutuhan gizi akan mendukung peningkatan performa serta prestasi atlet. **Tujuan:** Untuk mengetahui tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat pada atlet pencak silat setelah pemberian menu siklus 3 hari. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Asrama Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). Pemilihan tempat dilakukan secara *purposive sampling* dengan pertimbangan adanya atlet yang terlatih, diasramakan dan aktif mengikuti kompetisi. Pemberian menu siklus 3 hari disesuaikan dengan kecukupan gizi atlet. Sisa makanan atlet diamati menggunakan taksiran visual comstock 7 poin. Tingkat konsumsi energi protein lemak dan karbohidrat diketahui berdasarkan sisa makanan yang dibandingkan dengan kecukupan gizi menu. **Hasil:** Rata-rata asupan makanan dari menu siklus 3 hari yaitu energi 2257.48 kkal, protein 84.38 gram, lemak 80.72 gram, dan karbohidrat 301.04 gram. Tingkat konsumsi atlet sebesar 73.63% pemenuhan energi (kurang), 73.40% pemenuhan protein (kurang), 94.79% pemenuhan lemak (baik) dan 98.20% pemenuhan karbohidrat (baik). **Kesimpulan:** Tingkat konsumsi energi dan protein pada atlet pencak silat adalah kurang, sedangkan tingkat konsumsi lemak dan karbohidrat adalah baik.

**Kata kunci:** Tingkat Konsumsi, Atlet, Pencak Silat, Pemenuhan Energi, Menu