

## POLA KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DAN AKTIVITAS FISIK ANAK USIA 13-15 TAHUN (Studi Pada Pemain Futsal Putra SMP Negeri 5 Sidoarjo)

Muhammad Khoiron Afandi<sup>1\*</sup>, Raymond Ivano Avandi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

\* muhammadkhoiron.18083@mhs.unesa.ac.id

*(Received: February 2022 / Revised: February 2022 / Accepted: March 2022)*

**ABSTRAK :** Dalam kesehariannya pemain pada usia remaja memiliki gaya hidup yang kurang sehat seperti kurangnya asupan zat gizi makro yaitu terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, apabila tidak diimbangi akan mengakibatkan masalah pada gizi, setiap pemain mempunyai konsumsi gizi dan aktivitas berbedanya yang membuat ketidaksamaan antar pemain, serta kurangnya pengetahuan untuk memulai proses kematangan ataupun perubahan. Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui pola konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik pada pemain yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 5 Sidoarjo. Menggunakan metode deskriptif 2 variabel dengan pendekatan kuantitatif, sampel pada penelitian dengan jumlah sampel 30 peserta didik. Teknik mengambil data ialah dengan memakai cara *purposive sampling* atau cara mengumpulkan data dengan pertimbangan tertentu. Cara menganalisis sampel menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A)* dan *Food recall* 24 jam dibantu dengan Aplikasi *nutrisurvey*, dilakukan dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Dari hasil survei 30 sampel yang paling banyak, terdapat 46,70% asupan energi defisit dengan 14 pemain, 50,00% konsumsi protein kelebihan dengan 15 pemain, 56,70% konsumsi lemak normal dengan 17 pemain, sama 50,00% konsumsi karbohidrat kurang dan normal. Hasil analisis aktivitas fisik menunjukkan 70% dalam kategori rendah dengan 21 pemain. Dengan pola konsumsi zat gizi makro tergolong normal maka harus meningkatkannya dan aktivitas fisik dengan hasil sedang. Aktivitas fisik seorang pemain memperoleh tambahan gizi yang cukup dan seimbang, maka terlihat mempunyai pola konsumsi gizi yang baik

**KATA KUNCI :** Pola Konsumsi; Zat Gizi Makro; Aktivitas Fisik; Usia 13-15; Futsal.

**ABSTRACTS :** *In their daily life, player at the age of teenagers have unhealthy lifestyles such as lack of intake of macronutrients which consist of carbohydrates, fat and protein which are not balanced with physical activity, if not balanced it will lead to problems in nutrition, every player has nutritional consumption and different activities differences that create dissimilarities between players, as well as a lack of knowledge to start the process of maturity or change. The purpose of this study was to determine the consumption pattern of macronutrients and physical activity in player who took part in futsal extracurricular activities at SMP Negeri 5 Sidoarjo. Using a descriptive method of 2 variables with a quantitative approach, members of the study with a sample of 30 students. The technique of collecting data is by using a purposive sampling method or a method of collecting data with certain considerations. How to analyze the sample using the Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A) and 24-hour food recall assisted by the nutrisurvey application, done by pouring frequency into percentage from. From the survey results of 30 samples at most, there were 46,70% deficit energy intake with 14 player, 50,00% excess protein consumption with 15 players, 56,70% normal fat consumption with 17 players, the same 50,00% carbohydrate consumption less and normal. The result of the physical activity analysis showed 70% in the low category with 21 player. With normal consumption pattern of macronutrients, it is necessary to increase them and physical activity with*



*moderate results. Physical activity of a player obtains additional adequate and balanced nutrition, it appears to have a good nutritional consumption pattern.*

**KEYWORD :** *Consumption Patterns; Macro Nutrients; Physical Activity; Ages 13-15; Futsal.*

---

## **1. PENDAHULUAN**

Perkembangan dan pertumbuhan seorang anak di masa remaja dan proses kematangannya, mengalami beberapa masa periode tertentu yang berbeda-beda. Pada masa periode remaja, seorang anak akan mengalami terjadinya sebuah proses perubahan yang sangat cepat dan berkelanjutan. Baik mengalami perubahan perilaku maupun perubahan fisiknya. Perubahan fisik seorang anak remaja terjadi karena proses pertumbuhan yang dipengaruhi oleh makanan yang dimakannya mengandung gizi, bagaimana kualitas makanan yang dimakan setiap hari, bagaimana pola konsumsi gizinya dan maupun kesehatannya. Karena ke tidak seimbangan antara aktivitas fisik anak remaja yang berolahraga dengan asupan kebutuhan, kecukupan asupan makanan bergizi yang dimakan akan berakibat dan menimbulkan berbagai permasalahan, khususnya pada gizi lebih maupun kurangnya gizi. Beberapa permasalahan yang terjadi pada anak remaja yang memiliki hobi berolahraga berat seperti futsal atau sepak bola mempunyai kebiasaan memakan makanan yang kurang sehat dan kurang nutrisi maka akan mengakibatkan keburukan pada tingkat kesehatan pada diri anak remaja tersebut, contoh misalnya akan berakibat penurunan kesegaran jasmani, berkurangnya konsentrasi belajar dan menurunnya imunitas tubuh saat belajar di kelas.

Kebutuhan seorang gizi pada anak remaja sangat relatif besar, sementara tumbuh kembang mereka pada usia remaja mengalami perubahan yang amat pesat. Selain itu juga pada diri anak remaja pada umumnya di usia 13 sampai 15 tahun akan menjalankan aktivitas fisik sangat berlebih bila disamakan pada aktivitas remaja yang berbeda dengan seumuran dia, membuat mereka harus memerlukan nutrisi semakin banyak. Pemuda yang selalu sering bergerak, aktif berolahraga dan selalu menjalankan kegiatan aktivitas fisik selama kesehariannya, maka diharapkan agar anak-anak remaja tersebut memperhatikan apa yang dimakan itu sudah sehat dan bernutrisi, sebagai sumber energi dalam tubuh agar tubuhnya tetap sehat dan seimbang. Kebutuhan protein pada masa remaja sebagaimana menurut Ratnasari (2011) juga akan mengalami peningkatan, karena pada saat remaja merupakan proses pertumbuhan yang terjadi sangat cepat.

Bagi anak usia remaja yang memiliki aktivitas fisik yang banyak atau memiliki kegiatan fisik yang berlebihan, seperti menjadi atlet sepak bola maupun atlet futsal, diharapkan dapat mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak karbohidrat, memperhatikan waktu makan karena makanan tersebut saat mereka menjalankan latihan dan bermain. Makanan yang di makan tidak langsung dicerna dan membutuhkan waktu, dikarenakan apa ditujukan pada saat sebelum menjalankan aktivitas fisik tubuh pemain supaya dapat mencerna makanan dengan maksimal yang berdampak pada kemampuan menjalankan aktivitas secara maksimal.

Keperluan mengenai tambahan makanan pada anak remaja maupun pemain usia 13 sampai 15 tahun yang memiliki aktivitas fisik yang berlebih karena mengikuti kegiatan di sekolah maupun mengikuti kegiatan olahraga sepak bola dan futsal, akan memerlukan energi yang lebih banyak bila dilihat pada orang lainnya, karena mereka mempunyai beban aktivitas yang berlebih. Hal ini sebagaimana menurut Riyadi dan Wijaya (2015) yang menyatakan bahwa pemain olahraga memerlukan makanan lebih karena aktivitas yang tinggi membuat seorang memerlukan tambahan makanan lebih bila dibandingkan dengan orang pada umumnya, namun keperluan itu bisa terpenuhi dengan cara memakan makanan setiap hari, seperti mempunyai tinggi karbohidrat dan protein.

Tingkat pengetahuan nutrisi secara tidak langsung akan membuat status gizi seseorang. Tingkat pemahaman wawasan gizi seseorang akan berakibat terhadap perilaku dan sikap dalam proses mengambil



makanan. Menurut Kristianti (2009) meningkatkan status gizi masyarakat merupakan unsur penting dalam pendidikan gizi, karena dengan memahami isi kandungan gizi pada makanan akan dikonsumsi seseorang sebagaimana yang diajarkan di sekolah melalui proses pendidikan, hal ini diharapkan dapat membantu anak-anak sekolah dan remaja, untuk lebih berhati-hati dalam memilih makanan yang bergizi dan mengkonsumsi makanan yang bagus dapat membuat mengarah ke status gizi yang baik.

Seorang atlet futsal harus selalu menjaga kondisi tubuh dan mental, supaya saat hadir di lapangan terlihat terbaik pada setiap latihan. Pola konsumsi gizi yang baik akan mewujudkan gizi seimbang serta menjaga peranan penting supaya pemain mengalami sebuah keadaan bugar, sehat, dan berprestasi. Pola konsumsi gizi dengan melihat gizi seimbang secara terencana kesehariannya pemain futsal akan mengalami status gizi yang bagus.

Minimnya wawasan mengenai pentingnya makanan bergizi yang dapat merubah pola konsumsi gizi, masalah dialami bisa jadi karena oleh minimnya sebuah pembelajaran yang membuat terjadi kekeliruan pemenuhan kebutuhan gizi. Adapun sejumlah faktor yang akan menimbulkan kondisi gizi, yaitu: Berprasangka negatif pada keberagaman bahan makanan yang ingin dipilih, setiap hari selalu berpikir negatif atau tidak suka mengenai makanan yang dipilih, menyukai secara berlebihan dengan sebuah makanan dipilih akan menimbulkan minimnya jenis pilihan makanan, dan perubahan gizi juga akan dipengaruhi oleh situasi ekonomi yang dialami keluarga.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal SMPN 5 Sidoarjo rutin melaksanakan futsal di setiap Minggu, mempunyai jadwal latihan terencana dan terstruktur dilaksanakan dalam 2 kali seminggu pada hari Rabu dan Sabtu, seluruh kegiatan dilakukan sore hari jam 15.00. Pada saat latihan tidak semua siswa bersemangat ada juga yang mengeluh diakibatkan mengalami keletihan atau kelelahan, program latihan tersebut juga belum sepenuhnya siswa menuntaskan susunan program latihan yang sudah dipersiapkan. Kejadian dialami bisa jadi diakibatkan sarapan atau pola makan pemain pada saat di waktu sekolah atau pada saat jam luar sekolah yaitu di rumah makanan yang telah dimakan oleh pemain belum sepenuhnya baik dengan gizi yang ada di dalamnya, biasanya makanan yang dimakan oleh pemain tidak mengandung gizi baik yang dibutuhkan oleh tubuh. Sehingga kinerja dari kemampuan kerja organ tubuh manusia tidak terkontrol dengan alasan pola konsumsi gizi siswa belum memenuhi kebutuhan gizi bagi seorang pemain futsal, serta banyaknya kegiatan yang dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah yang membuat kemampuan pemain buruk. Maka setiap pemain pada saat menampilkan kemampuannya pemain harus mempunyai kebugaran jasmani supaya dapat meningkatkan dan menunjang kekuatan kerja organ tubuh, kreativitas, emosional, kejujuran, tanggung jawab serta semangat berkompetisi. Pengetahuan mengenai gizi dapat menimbulkan peningkatan kebugaran jasmani, jaringan pada otot dapat meningkatkan dan perkembangan karena kekuatan pada waktu itu juga pemain bisa maksimal.

Menurut rumusan masalah di atas dapat diasumsikan bahwa aktivitas fisik seorang pemain yang memperoleh tambahan gizi yang seimbang dan proporsional, akan terlihat mempunyai pola konsumsi zat gizi makro yang baik. Penelitian ini dilaksanakan karena masih belum mengetahui pola konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik pada pemain futsal di SMPN 5 Sidoarjo. Oleh sebab itu, kejadian ini akan dijadikan sebagai bahan dalam membuat pembahasan utama yang berjudul: "Survei Pola Konsumsi Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Atlet Futsal Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMPN 5 Sidoarjo".

---

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bersifat deskriptif 2 (variabel) melalui pendekatan kuantitatif. Hasil sampel penelitian ditunjukkan berupa angka, hal tersebut sesuai dengan penjelasan dari kuantitatif. Untuk menggambarkan satu laporan dari hasil pengumpulan sampel yang dikelola dan disimpulkan dalam kondisi secara faktual dalam satu pemaparan yang telah diberikan.

Pada penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu pola konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik yang belum dilakukan penelitian sebelumnya di pemain futsal SMPN 5 Sidoarjo. Populasi pada penelitian ini ialah pemain atau siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 5 Sidoarjo dengan jumlah sampel 30 peserta didik yang ikut ekstrakurikuler futsal.

Dengan pertimbangan tertentu dalam teknik pengumpulan adalah salah satu cara mengambil sampel dengan menggunakan cara *purposive sampling*, pengambilan sampel konsumsi zat gizi makro menggunakan *Food recall* 24 jam dilaksanakan 2 kali selama seminggu dengan hari yang tidak berurutan, dilengkapi *Antropometri* seperti usia, tinggi badan, dan berat badan, sementara tingkat aktivitas fisik responden diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A)*, memiliki sembilan butir pertanyaan.

Selama teknik analisis data aktivitas fisik dan zat gizi makro menghitungnya dibantu dengan *Aplikasi nutrisurvey*, dilakukan dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

### 3. HASIL

Karakteristik sampel distribusi dari responden diketahui bahwa responden berjumlah 30 siswa yang meliputi data usia, berat badan, tinggi badan dan IMT/U, berusia 13 sampai 15 tahun yang merupakan masuk ke dalam golongan remaja. Golongan ini sedang mengalami masa tinggi-tingginya untuk memulai pertumbuhan yang harus diberikan asupan gizi dikarenakan pada kategori remaja pada usia ini sangat minim akan pengetahuan dan kebutuhan gizi. Anak pada usia 13-15 tahun mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan apa saja di hadapannya yang ingin mereka makan. Berdasarkan data karakteristik sampel pada tabel 1, diketahui bahwa usia 13 tahun terdapat 10 siswa, usia 14 tahun terdapat 11 siswa dan usia 15 tahun terdapat 9 siswa. Berat badan pada siswa dengan 35-45 kg memiliki persentase 40%, 45-55 kg sebanyak 36,7%, 55-75 kg sebanyak 23,3%. Sementara tinggi badan dari responden memiliki tinggi 135-145 cm sebanyak 10%, 145-155 cm sebanyak 13,3% dan pada 155-170 cm sebanyak 76,7%.

Tabel 1. Profil Pemain Futsal SMPN 5 Sidoarjo

No	Profil Subjek	Jumlah	
		N	%
	Usia (Tahun)		
1	13	10	33,30
2	14	11	36,70
3	15	9	30
	Berat Badan		
1	35-45	12	40
2	45-55	11	36,70
3	55-75	7	23,30
	Tinggi Badan		
1	135-145	3	10
2	145-155	4	13,30
3	155-170	23	76,70
	IMT		
1	Kurang	11	36,70
2	Normal	16	53,30
3	Kelebihan	3	10

IMT/U terbagi menjadi 3 golongan ialah sebagian besar mayoritas dalam kondisi normal, sementara selebihnya yaitu kelebihan dan kurang. Sampel kurus sebesar 36,70% jumlah responden 11, normal sebesar 53,30% jumlah responden 16, gemuk sebesar 10% jumlah responden 3.

Pada Tabel 2 menampilkan sebuah data distribusi dari penilaian aktivitas fisik yang telah dilakukan oleh peneliti kepada pemain.

Tabel 2. Penilaian Aktivitas Fisik

No	Klasifikasi	Jumlah	
		N	%
1	Sangat Tinggi	0	0
2	Tinggi	0	0
3	Sedang	9	30
4	Rendah	21	70
5	Sangat Rendah	0	0

Pemain yang telah diteliti tingkat aktivitas fisiknya berjumlah 30 pemain dengan hasil terdata ada 11 pemain kurang atau kurus, 16 pemain normal, dan 3 pemain dalam kondisi kelebihan berat badan. Pemain yang memiliki tingkat aktivitas fisiknya sedang terdapat 9 pemain dengan hasil di lapangan terdata 6 pemain normal, 3 pemain gemuk atau kelebihan berat badan. Pemain yang memiliki tingkat aktivitas fisiknya rendah terdapat 21 pemain dengan hasil di lapangan terdata, 11 pemain kurang atau kurus, 10 pemain normal. Rata-rata aktivitas fisik adalah 19,64 per/Minggu, 15,5 aktivitas fisik terendah dan 26,8 dengan aktivitas fisik tertinggi.

Penelitian yang telah dilakukan kepada pemain pada usia 13 -15 tahun mereka dalam kesehariannya lebih sering melaksanakan aktivitas fisik terlihat mempunyai IMT gemuk atau kelebihan berat badan dan mempunyai aktivitas sedang. Sementara pemain yang jarang melaksanakan aktivitas di dalam maupun di luar sekolah dan terdata tingkat aktivitasnya rendah, cenderung memiliki IMT kurang atau kekurangan berat badan. Dengan kata lain tidak semua orang yang memiliki kelebihan IMT aktivitas fisiknya ringan.

Dalam tabel 3 menampilkan sebuah data dari hasil di lapangan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro pemain dua kali dalam satu Minggu. Asupan energi yang dikonsumsi sampel per hari terhadap total kebutuhan energi yang diperoleh dari wawancara menggunakan metode *Food recall* 24 jam. Kebutuhan energi dikelompokkan dan terbagi empat yaitu baik, sedang, kurang dan defisit. Asupan protein golongan menjadi tiga bagian yaitu kelebihan, normal dan kurang. Asupan lemak golongan menjadi tiga bagian yaitu kelebihan, normal dan kurang. Asupan karbohidrat digolongkan menjadi tiga bagian yaitu kelebihan, normal dan kurang. Di bawah ini merupakan tabel dari hasil di lapangan dengan hasil frekuensi sampel berdasarkan kebutuhan energi, protein, lemak dan karbohidrat.

Tabel 3. Konsumsi Zat Gizi Makro Dua Kali dalam Satu Minggu

No	Kecukupan	1		2	
		N	%	N	%
Energi					
1	Baik	1	3,30	2	6,70
2	Sedang	13	43,30	10	33,30
3	Kurang	5	16,70	6	20
4	Defisit	11	36,70	12	40
Protein					
1	Kurang	4	13,30	4	13,30
2	Normal	12	40	12	40
3	Kelebihan	14	46,70	14	46,70
Lemak					
1	Kurang	9	30	11	36,70
2	Normal	17	56,70	11	36,70



3	Kelebihan	4	13,30	14	26,60
Karbohidrat					
1	Kurang	12	40	16	53,30
2	Normal	17	56,70	14	46,70
3	Kelebihan	1	3,30	0	0

Berdasarkan tabel energi di atas sesi pertama siswa yang memiliki asupan energi baik sebanyak 1 sampel (3,30%), asupan energi sedang 13 sampel (43,30%), asupan energi kurang sebanyak 5 sampel (16,70%) dan asupan energi defisit sebanyak 11 sampel (36,70%). Rata-rata asupan energi sehari sesi pertama adalah 2215,79 kkal dengan asupan energi tertinggi adalah 3006,1 kkal dan asupan energi terendah adalah 1264 kkal. Sementara pada sesi kedua pemain yang mempunyai asupan energi baik terdapat 2 sampel (6,70%), asupan energi sedang 10 sampel (33,30%), asupan energi kurang sebanyak 6 sampel (20%) dan asupan energi defisit sebanyak 12 sampel (40%). Rata-rata asupan energi sehari sesi pertama adalah 2236,63 kkal dengan asupan energi tertinggi adalah 3107,1 kkal dan asupan energi terendah adalah 1307,3 kkal.

Dari hasil data yang diperoleh rata-rata kelompok makanan sumber energi yang sering dikonsumsi oleh pemain yaitu bersumber dari karbohidrat yaitu nasi. Sumber dari protein hewani pemain sering mengkonsumsi ikan, dan daging ayam. Sumber dari protein nabati pemain sering mengkonsumsi tempe dan tahu. Sedangkan bersumber dari sayur-sayuran konsumsinya 1x/hari. Kelompok jajanan seperti snack, telur puyuh, bakso, mi ayam, sementara siswa jarang mengkonsumsi kelompok susu dan buah-buahan.

Dari tabel protein di atas dapat diketahui sesi pertama terdapat 4 sampel (13,30%) persentase asupan protein kurang, 12 sampel (40%) persentase asupan protein normal dan 14 sampel (46%) asupan protein kelebihan dari kebutuhan sehari. Rata-rata asupan protein sebesar 84,62 gr/hari dengan asupan protein tertinggi sebesar 140,3 gr/hari dan asupan protein terendah nilai yaitu 46,8 gr/hari. Sementara pada sesi kedua terdapat 4 sampel (13,30%) persentase asupan protein kurang, 12 sampel (40%) persentase asupan protein normal dan 14 sampel (46%) asupan protein kelebihan dari kebutuhan sehari. Rata-rata asupan protein sebesar 92,58 gr/hari dengan asupan protein tertinggi sebesar 197,3 gr/hari dan asupan protein terendah nilai yaitu 49,6 gr/hari.

Yang sering dimakan pemain menjadi protein adalah bahan makanan yang bersumber dari protein hewani rata-rata 1-2 kali per hari yaitu daging ayam, telur ayam, protein nabati 1-2 kali per hari yaitu tahu dan tempe.

Dari tabel lemak di atas dapat diketahui sesi pertama terdapat 9 sampel (30%) asupan lemak kurang, 17 sampel (56,70%) asupan lemak normal, dan 4 sampel (13,30%) asupan lemak kelebihan dari kebutuhan lemak sehari. Rata-rata asupan lemak sebesar 79,26 gr/hari dengan asupan lemak tertinggi sebesar 149,6 gr/hari dan terendah yaitu 43 gr/hari. Sementara pada sesi kedua terdapat 11 sampel (36,70%) asupan lemak kurang, 11 sampel (36,70%) asupan lemak normal, dan 8 sampel (26,60%) asupan lemak kelebihan dari kebutuhan lemak sehari. Rata-rata asupan lemak sebesar 83,67 gr/hari dengan asupan lemak tertinggi sebesar 171,6 gr/hari dan terendah yaitu 43,7 gr/hari.

Dari tabel karbohidrat di atas dapat diketahui sesi pertama terdapat 12 sampel (40%) asupan karbohidrat kurang, 17 sampel (56,70%) asupan karbohidrat normal, 1 sampel (3,30%) asupan karbohidrat kelebihan dan dari kebutuhan karbohidrat sehari. Rata-rata asupan karbohidrat adalah 283,89 gr/hari dengan persentase asupan karbohidrat tertinggi sebesar 430,3 gr/hari dan persentase asupan karbohidrat terendah yaitu 153,7 gr/hari. Sementara pada sesi kedua terdapat 16 sampel (53,30%) asupan karbohidrat kurang, 14 sampel (46,70%) asupan karbohidrat normal, 0 sampel (0%) asupan karbohidrat kelebihan. Rata-rata asupan karbohidrat adalah 269,24 gr/hari dengan persentase asupan karbohidrat tertinggi sebesar 374,6 gr/hari dan persentase asupan karbohidrat terendah yaitu 154,3 gr/hari.



Yang sering dikonsumsi dari pemain menjadi karbohidrat adalah bahan makan yang bersumber dari karbohidrat kompleks seperti nasi 2-3 kali per hari, roti putih 1 kali per hari, mi kuah 1-2 kali per hari, dan sumber karbohidrat sederhana gula 1-2 kali per hari dan minuman manis 1 kali per hari.

Sedangkan yang sering dikonsumsi pemain menjadi lemak adalah bahan makanan yang bersumber dari protein hewani 1-2 kali per hari seperti daging ayam, sapi dan telur ayam, konsumsi makanan yang dikelola dengan cara digoreng 2-3 kali dalam satu hari.

Dalam tabel 4 menampilkan data distribusi rata-rata presentasi untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dua kali dalam satu Minggu pada pemain, sebagai berikut;

Tabel 4. Hasil Konsumsi Zat Gizi Makro Selama Satu Minggu

No	Kecukupan	N	%
Energi			
1	Baik	1	3,30
2	Sedang	9	30,00
3	Kurang	6	20,00
4	Defisit	14	46,70
Protein			
1	Kurang	0	13,30
2	Normal	11	36,70
3	Kelebihan	15	50,00
Lemak			
1	Kurang	8	26,70
2	Normal	17	56,70
3	Kelebihan	5	16,60
Karbohidrat			
1	Kurang	15	50,00
2	Normal	15	50,00
3	Kelebihan	0	0

Berdasarkan tabel di atas dalam satu Minggu pemain memiliki rata-rata persentase asupan energi defisit (46,70%), (50,00%) asupan protein kelebihan, (56,70%) asupan lemak normal, dan (50,00%) asupan karbohidrat kurang dan normal.

#### 4. PEMBAHASAN

Menurut Kemenkes (2018) pola konsumsi adalah yang mencakup jenis susunan makanan dan orang per hari memiliki rata-rata jumlah bahan makanan, pada umumnya bahan dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu oleh masyarakat. Cara memilih jenis bahan pangan masyarakat berbagai macam cara. Dengan memilih masyarakat lebih mudah menafsirkan bahan makanan menurut sumbernya yang mereka inginkan. Bahan makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani, buah-buahan serta sayuran telah digolongkan berdasarkan sumbernya. Kuantitas dan kualitas ialah syarat yang dimiliki masyarakat untuk memenuhi idealnya dalam memilih bahan makanan yang dikonsumsi, dikarenakan untuk memenuhi tambahan zat gizi syarat itulah yang harus dimiliki saat mengkonsumsi makanan. Dinyatakan berhasil dalam mengumpulkan berbagai macam zat gizi maka disebut berkualitas dalam memilih bahan makanan yang diinginkan.

Menurut Maharani (2020) semua manusia apabila ingin mempertahankan kesehatan hidupnya harus membutuhkan makan dan minum. Konsumsi makanan dan minuman akan mempengaruhi status gizinya manusia. Status gizi baik serta seimbang manusia mengusahakan menjaga pola makanan bergizi. Sebagai cara menyerap zat gizi lebih baik dibutuhkan cara konsumsi, keseimbangan makanan yang dipilih dan tersedianya zat gizi dalam tubuh. Dalam kondisi kesehatan tubuh yang tidak menentukan agar kebugaran



selalu ada, seorang dalam kondisi sehat, pertumbuhan anak dapat ditolong dan juga memfasilitasi seorang pemain dalam mewujudkan prestasinya.

Untuk melakukan sebuah pekerjaan energi dibutuhkan sebagai kekuatan, jumlah angka pada energi pada umumnya memiliki arti kalori. Di dalam zat makanan yang manusia konsumsi ada zat gizi makro yang setiap hari akan menghasilkan energi yang dibutuhkan untuk bekerja, salah satunya yaitu karbohidrat, lemak, dan protein. Kebutuhan energi seseorang dihitung menurut usia, berat badan, jenis kelamin serta seberapa lama seorang melakukan aktivitas fisik dan aktivitas fisik apa yang dilakukan (Djoko, 2007).

Menurut Depkes (2002) seseorang harus membutuhkan energi untuk memenuhi kebutuhan kesehariannya sebagai penggerak dan merawat tubuh supaya saat melakukan aktivitas bisa optimal, minimal energi yang dibutuhkan sekitar 70-80% dari aktivitas sehari-hari. Mengetahui umur, berat badan dirinya sebagai yang telah ditentukan untuk mengetahui kebutuhan energi. Menyerapnya makanan ke dalam tubuh yang menghasilkan energi diperankan tubuh untuk melakukan pencernaan dan pengelolaan makanan demi kelancaran aktivitas sehari-hari yang seorang lakukan pada umumnya.

Konsumsi makanan yang kurang, energi yang dikeluarkan juga ikut berkurang terjadi apabila asupan energi melalui makanan yang kurang terpenuhi dengan energi yang telah dibuang. Seorang akan mengalami hal tidak diinginkan seperti berat badan yang seharusnya normal berakibat kurangnya berat badan. Sementara seorang yang ingin mempunyai energi yang berlebih harus memperhatikan seberapa besar energi yang dia buang. Setelah mengetahui energi yang telah dibuang maka sisa energi dijadikan tubuh sebagai lemak yang mengakibatkan kelebihan berat badan (Almatsier, 2009).

Pemain futsal membutuhkan karbohidrat pada tubuhnya yaitu 60% dari total kalori yang dia dapat selama sehari atau 6-10 g/kg pada berat badannya, pemain futsal membutuhkan lemak pada tubuhnya 20%-30% dari total kalori yang dia dapat sehari, pemain futsal membutuhkan protein pada tubuhnya 10%-15% dari jumlah kalori yang dia dapat sehari atau 1,2-1,7 g/kg pada berat badannya (Mikeskey, 2006).

Protein pada seorang masih di usia remaja sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang dalam mencapai sebuah ketinggian seorang secara cepat, mengkonsumsi protein sangat baik apabila bagi seorang yang masih mudah (Depkes, 2002). Memiliki peran untuk dalam menyusun, menukar sel pada tubuh seorang yang mengalami kerusakan, menghasilkan air susu, enzim, hormon, menghasilkan protein darah, melindungi kesesuaian asam basa larutan di tubuh, dan memberi sebuah kalori (Djoko, 2007).

Lemak ialah proses di mana garam dan asam lemak mengalami penggabungan dengan *gliserol* atau *gliserin*, setelah itu lemak akan digolongkan menjadi 2 yaitu di mana tubuh tidak bisa menghasilkan lemak sendiri sebelum ada makanan yang masuk ialah lemak *esensial* dan tubuh menghasilkan lemak sendiri tanpa ada makanan yang masuk ialah lemak *non esensial*. Vitamin sebelum diserap oleh usus lemak akan berperan melarutkan vitamin, memperlama rasa kenyang dan memberi sumber energi (Djoko, 2007).

Sumber energi paling padat ialah lemak dan minyak, dalam satu gram menghasilkan 9 kkal, 2 setengah lebih besar dengan total yang sama dikeluarkan protein dan karbohidrat (Almatsier, 2009). Lemak salah satu sumber energi yang sangat tinggi dan diperlukan oleh tubuh seorang bila keesokannya mengalami kekurangan energi, selain itu mengkonsumsi lemak berlebih tidak diperbolehkan bagi seorang karena lemak tidak dapat langsung dimanfaatkan oleh tubuh (Depkes, 2002).

Karbohidrat akan memberikan sebuah rasa manis ke makanan, dikarenakan ada molekul gula yang sederhana yang disebut *monosakarida*. Gula sangat manis di dalam *monosakarida* yaitu *fruktosa* (Almatsier, 2009). 4 kalori yang dihasilkan pada 1 gram karbohidrat yang memberikan rasa kenyang dikarenakan di tubuh masih belum dicerna, sementara jumlah dari karbohidrat paling banyak dibandingkan yang lainnya. Ketika karbohidrat yang sudah disimpan sudah berlebih akan menjadi glikogen, yang dapat difungsikan tubuh saat mengalami aktivitas tinggi (Djoko, 2007).





Menurut Maharani (2020) manusia dilahirkan ke depannya untuk selalu bergerak dan memenuhi kewajiban untuk memulai aktivitas fisik di setiap harinya. Tubuh juga perlu mengonsumsi makanan dan minuman untuk memulai aktivitas, dari makanan dan minuman akan mengakibatkan kegemukan apabila ketika melakukan aktivitas tidak diimbangi dengan makanan yang dikonsumsi.

Seorang pemain juga harus memperhatikan keseharian yang mereka lakukan dan bahan makanan yang dikonsumsi, dikarenakan pada saat latihan performa pemain bisa secara maksimal. Konsumsi makanan yang akan berakibat pada peningkatan berat badan sementara makanan terlalu sedikit dan tidak memperhatikan kandungan zat gizi makro juga mudah lemas tidak bertenaga, mudah terserang penyakit perkembangan tubuh melambat.

Aktivitas fisik yang dilakukan di setiap harinya mempunyai manfaat sebagai penyeimbang tubuh dan tenaga, peningkatan kekuatan pada setiap kali gerakan yang selalu ada proses tenaga yang dikeluarkan. Pada masa remaja yang kurang aktif dalam beraktivitas fisik di masa berikutnya mengalami ke tidak tarikan beraktivitas fisik (ACSM, 2015). Kelebihan berat badan atau obesitas salah satu faktor dari penyebab kurangnya aktivitas fisik (Wijayanti, 2013). Dalam penelitian juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik pemain di kesehariannya cenderung menghabiskan waktunya untuk bermain *gadget*, tidur dan menonton TV. Pertukaran gaya hidup di masa dulu dengan masa sekarang yang dahulunya ramai dengan permainan tradisional mempunyai pergerakan lebih beragam sekarang hal tersebut tidak dan jarang terlihat lagi (Wulandari *ed al.*, 2015). Dikarenakan perkembangan jaman saat ini mempengaruhi aktivitas seorang dan lebih mementingkan dirinya sendiri yang bermain dengan barang elektronik miliknya.

Begitu sebaliknya bahwa tidak semua manusia yang mempunyai kekurangan berat badan aktivitas fisiknya berat. Data di atas juga memperlihatkan bahwa pemain mempunyai berat badan berlebih mempunyai aktivitas fisik sedang.

Menurut Sjostrom (2011) menyampaikan terjadinya masalah berat badan seorang kurang yaitu;

- a) Pola hidup dan gaya hidup, mengubah kelakuan hidup dan makan ketika memulai dengan kondisi terbiasa akan mempengaruhi porsi makanan dan zat-zat gizi. Kasus kekurusan dikarenakan minimnya asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang dipilih memiliki kandungan minim kalori. Memakan makanan dengan terbiasa mementingkan karbohidrat dan lemak yang bisa membuat seorang akan menjadi kurus.
- b) Pemahaman diet yang salah, diet dengan cara yang salah mengakibatkan turunnya berat badan secara tidak diduga sehingga tubuhnya mengalami kurus atau berat badan kurang. Penyakit gangguan makan ini sering terjadi yaitu dengan tiba-tiba mengeluarkan makanan yang dimakan.
- c) Faktor keturunan, banyak orang yang mengalami kekurangan berat badan tapi terlihat sehat, karena banyak orang berpenampilan kecil, tetapi masalah sehat atau tidak dia baik-baik saja dan bersemangat. Pada kejadian seperti ini kemungkinan disebabkan terjadi oleh orang tua mereka juga kurus. Karena orang tua bisa mempengaruhi berat tinggi badan seseorang, ada yang memiliki berat badan yang kurang bukan berarti disebabkan aktivitas mereka atau gizi yang dikonsumsi kurang, dikarenakan orang tersebut kurus faktor orang tua memiliki struktur anatomi tubuh kurang besar, kebalikannya juga begitu orang yang memiliki berat badan lebih juga dikarenakan dari orang tuanya.
- d) Penyakit, faktor lain adalah ketika mempunyai masalah menderita penyakit dan masih dialaminya akan sangat mempengaruhi terhadap rasa ingin makan menjadi tidak enak, yang terjadi asupan energi menjadi turun.
- e) Aktivitas fisik, ialah tubuh mengalami perubahan dikarenakan oleh kontraksi otot menghasilkan energi *ekspenditur*. Dengan melakukan aktivitas fisik sedang untuk menjaga tubuh tetap sehat setiap harinya sekitar di antara 30 menit. Aktivitas fisik selama sekitar 60 menit sehari dapat menurunkan, mencegah dan meningkatkan berat badan.



Pengetahuan tentang gizi bisa memberikan perilaku baik terhadap individu dalam mengonsumsi makanan. Karena itu selera dan keinginan remaja pada saat memilih makanan yang tidak sesuai. Remaja terbiasa memilih makanan dengan rasa suka, keinginan lebih memilih tinggi kalori dan lemak. Akibatnya remaja terbiasa konsumsi makanan ini akan menimbulkan kegemukan. Kegemukan pada usia remaja memiliki hubungan dengan aktivitas fisik. Pada masa ini remaja juga sudah terbiasa dalam menggunakan internet di *gadgetnya*. (Arisman, 2010).

---

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Dari permasalahan dan pembahasan di atas, menyimpulkan kalau rata-rata pemain memperoleh pola konsumsi zat gizi makro normal dan aktivitas fisik rendah. Dengan hasil penelitian pola konsumsi zat gizi makro normal dan aktivitas fisik sedang. Saran kepada pemain supaya lebih menambah konsumsi makanan yang bergizi dan bagi pemain yang terdapat konsumsi zat gizi makronya kurang, dapat memilih makanan yang baik untuk memenuhi angka kecukupan gizi. Karena asupan gizi seimbang dan aktivitas fisik dilaksanakan secara rutin akan bertimbal balik pada kesehatan pemain.

---

## REFERENSI

- ACSM. 2015. "Physical activity in children and adolescents". *American College of Sports Medicine*. Vol.2 [1]: Hal. 1–2
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Nutrisi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraeni, Welly. 2018. *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Siswa SMP Negeri 40 Bandung*. Tugas Akhir. Bandung. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Arisman. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan Buku Ajar Ilmu Gizi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta
- Departemen Kesehatan. 2002. *Gizi Pemain Sepakbola*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Djoko, Irianto. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Mikeskey, Alan dan Fink, H. Burgoon, L. 2006. *Practical Application in Sports Nutrition*. USA: Jones and Barlett Publishers
- Kementrian Kesehatan. 2018. *Survey Konsumsi Pangan: Tim P2M2*
- Kowalski, K. 2004. *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ- C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: University of Saskatchewan
- Kristianti, Nanik. 2009. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maharani, Galih. 2020. *Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani VO2 Maks Siswa Kelas X di SMAN 1 Kretek Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahardika, I Made Sriundy. 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University press
- Putra, Y.W., Risqi, A.S. 2018. "Index Massa Tubuh (IMT) Mempengaruhi Aktivitas Remaja Putri SMP Negeri 1 Sumberlawang". *Jurnal Aiska University*. Vol.16 [1]: Hal 105-115
- Ratnasari, Rahayu. 2011. *Hubungan antara Asupan Energi, Protein dan Status Gizi SMA Sekar Kemuning*. Bandung. Politeknik Kementerian Kesehatan Bandung.
- Riyadi, Hadi dan Wijaya. 2015. "Konsumsi Suplement Atlet Remaja di SMA Ragunan Jakarta". *Jurnal Gizi dan Pangan, Edisi Maret 2015*, Vol.10 [1]: Hal. 41-48.



- Sjostrom, M., Ekelund, U., Yngve, A. 2011. *Pengkajian aktivitas fisik, Gizi kesehatan masyarakat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EG
- Wijayanti, D.N. 2013. *Analisis faktor penyebab obesitas dan cara mengatasi obesitas pada remaja putri*, Skripsi: Universitas Negeri Semarang.
- Wulandari, N.W.M., Muniroh, L. & Nindya, T.S. 2015. "Asupan energi dan aktivitas fisik berhubungan dengan Z-Score IMT/U anak sekolah dasar". *Media Gizi Indonesia*. Vol.10 [1]: Hal. 51–56