



# Pentingnya pengetahuan nutrisi untuk meningkatkan performa atlet pencak silat

## *The importance of nutritional knowledge to improve the performance of pencak silat athletes*

Dinda Oktaviani Puspitaningrum<sup>1</sup>, Isna Hikmawati<sup>2\*</sup>,  
Supriyadi<sup>3</sup>, Meida Laely Ramdani<sup>4</sup>

### Abstract

**Background:** Pencak silat is a traditional martial art from Indonesia that requires sufficient energy to avoid nutritional problems. Malnutrition can reduce endurance, which can be caused by a lack of knowledge about nutrition.

**Objective:** Knowing the relationship between nutritional knowledge and nutritional status in martial arts athletes.

**Methods:** Cross sectional design, the sample was 66 martial arts athletes with total sampling technique. The research was conducted at SMA Negeri 1 Bawang, Tapak Suci Wanadadi hermitage and SMP Negeri 3 Banjarnegara, in May -September 2024. The research instrument used a questionnaire to assess nutritional knowledge by providing 30 questions and assessing nutritional status using the Body Mass Index (BMI). Statistical analysis using Chi-square test at  $\alpha \leq 0,05$ .

**Results:** Nutrition knowledge in the domain of nutrient composition was partial at 53,0%, knowledge in the domain of nutrient-rich foods was also lacking at 51,5%. However, knowledge in the domain of the impact of nutritional deficiencies on athletes was good at 80,3%. Nutritional status is mostly normal 63,6%. There is no relationship between nutritional knowledge and nutritional status in martial arts athletes ( $p = 0,205$ ).

**Conclusion:** There is still low knowledge of athlete nutrition in the domain of nutrient composition and nutrient-rich foods that can have an impact on the nutritional status of athletes.

### Keywords :

Athletes, Nutrition Knowledge, Nutritionl Status, Pencak Silat

### Abstrak

**Latar Belakang:** Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional dari Indonesia yang memerlukan energi cukup agar tidak terjadi permasalahan gizi. Status gizi kurang mengakibatkan turunnya kekebalan tubuh yang dapat disebabkan rendahnya pengetahuan tentang nutrisi.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan pengetahuan nutrisi dengan status gizi pada atlet pencak silat.

**Metode:** Desain *cross sectional*, sampel adalah atlet pencak silat sebanyak 66 atlet dengan teknik total samplig. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Bawang, padepokan Tapak Suci Wanadadi dan SMP Negeri 3 Banjarnegara, pada bulan Mei-September 2024. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner untuk penilaian pengetahuan nutrisi dengan memberikan 30 pertanyaan dan penilaian status gizi menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Analisis statistik menggunakan uji Chi-square pada  $\alpha \leq 0,05$ .

**Hasil:** Pengetahuan nutrisi pada domain komposisi nutrisi sebagian 53,0%, pengetahuan pada domain makanan kaya nutrisi juga kurang 51,5%. Namun demikian pengetahuan pada domain dampak kekurangan nutrisi atlet sebesar 80,3% adalah baik. Status gizi sebagian besar adalah normal 63,6%. Tidak terdapat hubungan pengetahuan nutrisi dengan status gizi pada atlet pencak silat ( $p = 0,205$ ).

**Kesimpulan:** Masih rendahnya pengetahuan nutrisi atlet pada domain komposisi nutrisi dan makanan kaya nutrisi yang dapat berdampak pada status gizi atlet.

### Kata Kunci:

Atlet, Pengetahuan Nutrisi, Pencak Silat, Status Gizi

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia. E-mail: [dindaningrum148@gmail.com](mailto:dindaningrum148@gmail.com)

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia. E-mail: [isnahikmawati@ump.ac.id](mailto:isnahikmawati@ump.ac.id)

<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia. E-mail: [pbahari145@gmail.com](mailto:pbahari145@gmail.com)

<sup>4</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia. E-mail: [meidalaellyramdani@ump.ac.id](mailto:meidalaellyramdani@ump.ac.id)

### Penulis Koresponding:

**Isna Hikmawati:** Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Dusun II, Sokaraja Kulon, Kec. Sokaraja, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53181, Indonesia. E-mail: [isnahikmawati@ump.ac.id](mailto:isnahikmawati@ump.ac.id)

## Pendahuluan

**P**encak silat telah menjadi olahraga bela diri resmi yang dipertandingkan dalam berbagai ajang dari tingkat daerah sampai internasional, olahraga pencak silat sangat bermanfaat bagi remaja untuk membentuk otot dan meningkatkan kekuatan otot, mengurangi lemak sehingga menjaga kesehatan fisik. Secara psikologis pencak silat dapat mengurangi depresi, cemas dan meningkatkan percaya diri serta keahlian. Dengan demikian, maka sangat penting olahraga pencak silat untuk dijaga dan dilestarikan (Fauzan & Dirgantoro, 2020). Permasalahan yang sering terjadi pada atlet pencak silat adalah status gizi rendah karena pengetahuan yang rendah. Hasil penelitian Sisinga menunjukkan bahwa pengetahuan nutrisi adalah komponen yang mempengaruhi status gizi atlet, hasil penelitian menemukan atlet pencak silat berada dalam kategori status gizi rendah 33% dan kurang pengetahuan nutrisi 44% dari 18 atlet (Sisinga et al., 2020).

Pengetahuan tentang nutrisi diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengakses, memproses, dan memahami informasi dasar terkait gizi (Daulay & Siregar, 2024). Nutrisi berperan sebagai elemen penting yang mendukung kesehatan fisik dan meningkatkan performa atlet selama latihan (Kim & Kim, 2020). Latihan intensitas tinggi yang dilakukan secara berulang, seperti berlari, menjegal, dan melompat, dapat menghabiskan simpanan energi dalam tubuh, yang berpotensi menyebabkan kelelahan fisik dan penurunan performa atlet (Noronha et al., 2020). Dengan berbagai aktivitas fisik yang melibatkan memukul dan menendang, ditambah dengan latihan intensitas tinggi, dapat meningkatkan risiko kekurangan nutrisi dan terjadinya kecemasan, pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecemasan dapat merangsang sistem tubuh sehingga mengakibatkan atlet merasa lemah dan mengalami penurunan berat badan (Bella & Hikmawati, 2022).

Penurunan berat badan dengan mengurangi makanan dalam masa latihan yang berat tanpa memperhitungkan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga akan mengakibatkan atlet kurang bersemangat karena tidak cukup akan kalori yang dimiliki. Hasilnya atlet tidak dapat tampil secara maksimal dan tidak dapat mendapatkan prestasi optimal (Arianto, 2023). Oleh karena itu aspek

nutrisi perlu di perhatikan agar tidak terjadi kekurangan nutrisi pada atlet.

Gizi merupakan salah satu faktor risiko yang dapat mempengaruhi penyakit dan kematian. Status gizi yang optimal sangat penting bagi atlet, karena dapat mendukung kesehatan secara keseluruhan dan berperan dalam meningkatkan performa serta kemampuan atlet (Azizah & Nurrochmah, 2024). Kekurangan nutrisi dapat berdampak negatif pada performa atlet, sehingga mereka tidak dapat berlatih atau bertanding dengan maksimal (Peeling et al., 2023). Selain dalam berlatih dan bertanding kekurangan nutrisi berdampak pada perkembangan tubuh terlambat, rendahnya energi untuk beraktivitas, kekebalan tubuh menurun dan keterlambatan dalam perkembangan fungsi otak (Junita et al., 2024; Azizah & Nurrochmah, 2024). Rendahnya pengetahuan nutrisi pada atlet dapat dipengaruhi oleh diri sendiri dalam mencari informasi, peran orang tua dan pelatih dalam memberikan edukasi nutrisi kepada atlet (Vázquez-Espino et al., 2022).

Saat ini banyak remaja yang menyukai makanan cepat saji atau fast food, sehingga menyebabkan obesitas atau berbagai permasalahan gizi lainnya. Termasuk pola makan atlet karena atlet pencak silat pada usia remaja cenderung makan fast food. Namun kebutuhan nutrisi yang sehat sangat diperlukan oleh atlet, sehingga pengetahuan nutrisi dan status gizi sangat penting pada atlet pencak silat untuk menunjang performanya. Untuk itu penelitian ini menjadi penting karena melihat variable pengetahuan gizi dari berbagai domain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan nutrisi dengan status gizi atlet pencak silat.

## Metode

Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, untuk mengkaji hubungan antara variable independent (pengetahuan nutrisi) dan variable dependen (status gizi). Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Bawang, padepokan Tapak Suci Wanadadi dan SMP Negeri 3 Banjarnegara. Penelitian dilakukan bulan Mei-September 2024. Sampel penelitian adalah atlet pencak silat sebanyak 66 atlet, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Dengan pertimbangan jumlah atlet pencak silat dari ke 3 tempat penelitian dibawah 100.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner pengetahuan nutrisi dengan 30 pertanyaan. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan uji validitas (0,413-0,833) di tapak suci Banyumas dengan hasil uji reabilitas (0,932). Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuisisioner dan penilaian status gizi pada atlet pencak silat setelah latihan sore dengan kriteria inklusi atlet yang berusia 11 – 21 tahun, atlet pencak silat yang berlatih di Warrior Academy, Persaudaraan Setia Hati Teratai Madukara dan Tapak Suci Wanadadi.

Pengetahuan nutrisi diukur menggunakan kuisisioner dengan kriteria menggunakan *mean*, kategori baik skor  $\geq 51,8$ , kategori kurang skor  $< 51,8$ . Status gizi dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang diperoleh melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan stadiometer, Selanjutnya berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan tinggi badan (dalam satuan meter yang dikuadratkan), status gizi diklasifikasikan ke dalam tiga kategori yaitu status gizi kurus ( $\leq 18,5$ ), normal (18,5-25), gemuk ( $\geq 25$ ).

Data yang telah didapatkan akan dilakukan seleksi data terkait kesediaan responden dan kelengkapan pengisian kuisisioner. Kemudian dilakukan *coding* data dengan mengubah data penelitian menjadi beberapa kategori dan *entry* data dengan menggunakan program aplikasi SPSS. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji Chi-square menggunakan  $\alpha \leq 0,05$  untuk mengetahui adanya hubungan antara 2 variabel. Seluruh responden telah menandatangani informed

consent dan penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, dengan Nomor: KEPK/UMP/274/V/2024.

## Hasil

Hasil penelitian didapatkan adalah responden berusia 15-17 tahun, sebagian besar responden laki-laki dengan tingkat pendidikan SMP dan durasi latihan  $\geq 60$  menit per hari dengan status gizi mayoritas normal.

**Tabel 1.** Karakteristik responden

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
11-14 tahun	32	48,5
15-17 tahun	33	50
18-21 tahun	1	1,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	53
Perempuan	31	47
Pendidikan		
SMP	37	56,1
SMA	29	43,9
Durasi Latihan		
< 60 menit per hari	0	0
$\geq 60$ menit per hari	66	100
Status Gizi		
Kurus	17	25,8
Normal	42	63,6
Gemuk	7	10,6

**Tabel 2.** Hubungan pengetahuan nutrisi dengan status gizi pada atlet pencak silat

Variabel	Status Gizi				Nilai p
	Kurus (%)	Normal (%)	Gemuk (%)	Total (%)	
Komposisi Nutrisi					
Kurang	7 (10,6)	25 (37,9)	3 (4,5)	35 (53)	0,375
Baik	10 (15,2)	17 (25,7)	4 (6,1)	31 (47)	
Makanan Kaya Nutrisi					
Kurang	9 (13,6)	19 (28,8)	6 (9,1)	34 (51,5)	0,138
Baik	8 (12,1)	23 (34,8)	1 (1,5)	32 (48,5)	
Dampak Kekurangan Nutrisi					
Kurang	3 (4,5)	9 (13,6)	1 (1,5)	13 (19,7)	0,881
Baik	14 (21,2)	33 (50)	6 (9,1)	53 (80,3)	
Pengetahuan Nutrisi					
Kurang	7 (10,6)	15 (22,7)	5 (7,6)	27 (40,9)	0,205
Baik	10 (15,2)	27 (40,9)	2 (3)	39 (59,1)	

Hasil penelitian menunjukkan beberapa domain pada pengetahuan nutrisi pada kategori kurang sebagian besar pada atlet dengan status gizi normal dengan prosentase berbagai domain, pada komposisi nutrisi (37,9%), makanan kaya nutrisi (28,8%), dampak kekurangan nutrisi (13,6%) dan pengetahuan nutrisi (22,7%). Hasil menunjukkan tidak ada hubungan berbagai domain pengetahuan nutrisi seperti komposisi nutrisi ( $p=0,375$ ), makanan kaya nutrisi ( $p=0,138$ ), dampak kekurangan nutrisi ( $p=0,881$ ), dan pengetahuan nutrisi ( $p=0,205$ ).

## Pembahasan

Karakteristik responden pada penelitian mayoritas berusia 15-17 tahun (50%). Masa remaja adalah masa yang berlangsung antara usia 10 hingga 19 tahun, di mana individu mengalami berbagai perkembangan fisik, emosional, dan sosial. Pada masa remaja, individu biasanya menjadi lebih aktif dalam berolahraga dan menjadikan kegiatan ini sebagai rutinitas harian mereka, seperti pencak silat atau olahraga lainnya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya usia responden paling banyak adalah remaja yang berusia 15-17 tahun (72%) (Permatasari et al., 2022). Sebagian besar yang mengikuti pencak silat adalah usia remaja, karena pencak silat memerlukan daya tahan yang baik untuk mendukung komponen kondisi fisik lainnya meliputi kecepatan, kekuatan, kelincihan dan kelenturan tubuh. Pada penelitian simbolon usia 13-15 tahun menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dan status gizi pada atlet. Hal ini disebabkan oleh atlet dalam rentang usia tersebut mengonsumsi makanan bervariasi tidak hanya makanan kaya nutrisi tetapi makanan junk food (Simbolon et al., 2023).

Jenis kelamin terbanyak laki-laki (53%) dikarenakan jumlah laki-laki pada penelitian ini lebih banyak dibandingkan dengan jumlah perempuan. Penelitian ini sejalan dengan studi Aditya yang menyatakan bahwa jumlah atlet laki-laki lebih banyak di banding dengan atlet perempuan dengan frekuensi laki-laki (65%) (Malchrowicz-Moško et al., 2020). Pada penelitian Anjeli mengemukakan bahwa jenis kelamin menjadi faktor internal yang mempengaruhi kebutuhan nutrisi individu. Oleh karena itu, terdapat keterkaitan antara jenis kelamin dan

status gizi (Anjeli et al., 2024). Laki-laki umumnya memiliki sifat agresif dan mandiri, dengan peran sosial yang mengedepankan perlindungan, sehingga kemampuan bela diri menjadi sangat penting bagi laki-laki (Tohirin & Zamahsari, 2021). Dominasi responden laki-laki dalam penelitian ini dijelaskan oleh beberapa faktor seperti pencak silat lebih sering diikuti dan diperankan oleh laki-laki. Selain itu, pencak silat memiliki akar tradisional dan budaya yang lebih kuat dalam komunitas laki-laki.

Pendidikan terbanyak adalah SMP (56,1%), karena jumlah waktu pelajaran di SMP lebih singkat dibandingkan dengan SMA, sehingga populasi siswa SMP lebih banyak dalam penelitian ini. SMP memiliki 32 jam pelajaran per minggu (Habibu et al., 2022). SMA memiliki 42 hingga 47 jam pelajaran per minggu (Gh et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian Wijaya mengemukakan pendidikan memiliki keterkaitan terhadap status gizi pada remaja (Wijaya et al., 2024). Kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh atlet remaja adalah 50-70% karbohidrat, 20% protein, 15% lemak dari total kalori perhari (Firmansyah & Prasetya, 2021).

Durasi latihan seluruhnya adalah  $\geq 60$  menit per hari (100%). Pendapat Bull mengenai aktivitas fisik sedang hingga berat pada remaja dengan durasi 60 menit per hari (Bull et al., 2020). Atlet berlatih setiap hari dengan durasi  $\geq 60$  menit, yang mencakup pemanasan, latihan inti, dan pendinginan (cooling down), sehingga atlet memerlukan nutrisi yang optimal untuk mendukung aktivitas fisiknya. Keberhasilan atlet tidak ditentukan oleh durasi latihan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu status gizi. Hasil penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa aktivitas fisik setiap hari memiliki hubungan dengan status gizi (Roring et al., 2020).

Pengetahuan nutrisi pada domain komponen nutrisi terbanyak adalah kurang (53%), pengetahuan yang kurang pada domain ini terdapat pada komponen nutrisi protein dan serat. Pengetahuan nutrisi pada domain makanan kaya nutrisi terbanyak adalah kurang (51,5%), pengetahuan yang masih kurang pada domain makanan kaya nutrisi adalah makanan yang mengandung serat. Pada penelitian Kanah pada tahun 2020, menyimpulkan bahwa 53,1% mahasiswa memiliki pengetahuan nutrisi kurang (Kanah, 2020). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pengetahuan nutrisi kurang 53,2% (Belogianni et al., 2022). Pengetahuan nutrisi pada domain

dampak kekurangan nutrisi sebagian besar baik (80,3%), pengetahuan yang baik pada domain ini terdapat pada dampak kekurangan karbohidrat dan vitamin. Pada penelitian sasmariato menyimpulkan bahwa pengetahuan nutrisi atlet dalam kategori baik (56,4%) (Sasmariato et al., 2023). Kurangnya pemahaman nutrisi pada atlet sering kali disebabkan oleh rendahnya minat atlet untuk mengakses informasi dari sumber-sumber yang tersedia, seperti buku, situs web kesehatan, atau platform media sosial. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu usia, pola makan, ekonomi keluarga dan aktivitas fisik (Al Rahmad et al., 2023; Roring et al., 2020). Namun status gizi juga dapat dipengaruhi oleh penyakit infeksius (Sisinga et al., 2020). Sehingga edukasi terkait pengetahuan nutrisi lebih ditekankan pada komposisi nutrisi dan makanan kaya nutrisi untuk menunjang kebutuhan nutrisi atlet.

Status gizi terbanyak adalah normal (63,6%). Penelitian ini sejalan dengan studi Nor yang menunjukkan (80%) atlet berstatus gizi normal (Nor Azizam et al., 2022). Sebagian besar atlet dengan status gizi normal memiliki pengetahuan nutrisi yang baik, namun beberapa atlet masih memiliki status gizi kurus dan gemuk. Masalah ini disebabkan oleh beberapa atlet sedang melakukan diet untuk menurunkan berat badannya dan atlet yang memiliki status gizi gemuk sedang menaikkan berat badannya untuk masuk dalam kelas pertandingan. Hal ini menjadi peluang yang dimiliki atlet sehingga tindakan tersebut dilakukan untuk meraih kemenangan dalam pertandingan (Syaifullah et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan nutrisi dengan status gizi (Charina et al., 2022). Pengetahuan nutrisi pada pengetahuan komposisi nutrisi dan makanan kaya nutrisi tergolong kurang, dengan prevalensi pengetahuan komposisi nutrisi (53%) dan pengetahuan makanan kaya nutrisi (51,5%), sehingga tidak ada hubungan yang signifikan pada pengetahuan tersebut, dengan nilai *p* value pengetahuan komposisi nutrisi (0,375) dan pengetahuan makanan kaya nutrisi (0,138). Walaupun tidak ada hubungan, namun masih menjadi masalah dalam hal pengetahuan nutrisi, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya masih ditemukan 6% atlet yang memiliki status gizi sangat kurus, 22% atlet memiliki status gizi kurus dan 33% atlet memiliki status gizi gemuk dan 11% atlet

memiliki status gizi obesitas, hal tersebut dapat dikarenakan oleh pengetahuan nutrisi yang kurang sehingga mengakibatkan permasalahan gizi (Haeril et al., 2022). Hal ini menunjukkan setengah dari populasi tidak sepenuhnya memahami komposisi nutrisi dan makanan kaya nutrisi.

Pengetahuan dampak kekurangan nutrisi sebagian besar baik, tetapi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan nutrisi dengan status gizi pada atlet pencak silat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian akshan menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan nutrisi dengan status gizi (Akshan et al., 2022). Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian Aliyah yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan nutrisi dengan status gizi (Aliyah, 2021).

Faktor yang menyebabkan tidak adanya hubungan antara pengetahuan nutrisi dan status gizi karena pengaruh pengetahuan yang bersifat tidak langsung terhadap status gizi. Pengaruh secara langsung terhadap status gizi berasal dari makanan yang dikonsumsi dan kondisi kesehatan yang dimiliki individu, sedangkan pengaruh tidak langsung melibatkan faktor-faktor seperti ketahanan pangan dalam keluarga, kondisi lingkungan yang kesehatan, serta tingkat pemahaman individu mengenai nutrisi (Aliyah, 2021). Masalah gizi memiliki dampak negatif terhadap kesehatan, serta mempengaruhi perkembangan kognitif dan kemampuan berpikir seseorang. Malnutrisi (kekurangan nutrisi) pada atlet dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronis di masa depan, seperti obesitas, penyakit jantung, dan anemia. Selain itu, ketidakseimbangan nutrisi dapat melemahkan sistem imun, yang mengakibatkan atlet menjadi lebih rentan terhadap penyakit infeksi dan gangguan kesehatan lainnya (Astrika Yunita et al., 2020). Oleh karena itu, pemantauan status gizi secara rutin sangat penting bagi kesehatan dan performa atlet.

## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar laki-laki berusia 15-17 tahun, tingkat pendidikan SMP dengan durasi latihan  $\geq 60$  menit perhari, sehingga pengetahuan nutrisi sangat dibutuhkan. Pemahaman pengetahuan nutrisi terkait komposisi nutrisi dan makanan kaya nutrisi merupakan dua hal yang sangat kurang, meskipun tidak ditemukan

hubungan pengetahuan nutrisi dengan status gizi edukasi nutrisi tetap penting terutama pada domain komposisi nutrisi dan makanan kaya nutrisi agar tidak berdampak pada status gizi serta performa atlet.

### Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak ada potensi konflik kepentingan baik dari penulis maupun instansi sehubungan dengan penelitian dan publikasi pada artikel ini.

### Ucapan Terima Kasih

Kepada atlet pencak silat Warrior Accademy, Persaudaraan Setia Hati Teratai Madukara dan Tapak Suci Wanadadi yang telah membantu dalam penelitian ini.

### Daftar Rujukan

- Akshan, A., Ratnawati, R., & Reski, S. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan gizi, asupan gizi dan status gizi pada atlet di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda Tahun 2022. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2(2), 91–102. <https://doi.org/10.36086/jgk.v2i2.1404>
- Aliyah, L. N. (2021). Hubungan penguasaan pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi susu rendah lemak dengan status gizi Atlet Futsal Klub Bluemosphere Kabupaten Jombang. *Jurnal Gizi Unesa*, 01(02), 82–88.
- Al Rahmad, A. H., Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, M., & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan leaflet dan poster sebagai media edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 33(1), 23–32. <https://jurnal.polkesban.ac.id/index.php/jmp2k/article/view/1863/973>
- Anjeli, K., Syamlingga, R., Ratih, A., & Putri, S. (2024). Hubungan jenis kelamin terhadap status gizi pada siswa sekolah dasar tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA)*, 3, 1–47.
- Arianto, A. (2023). Tata laksana gizi olahraga pada atlet silat di Tapak Suci Putra Muhammadiyah Sukabumi. *Sports Collaboration Journal (SCJ)*, 1(1), 26–31.
- Astrika Yunita, F., Eka Nurma Yuneta, A., Sutisna, E. S., & Rante Ada, Y. (2020). Hubungan pola diet remaja dengan status gizi. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 2020.
- Azizah, P. N., & Nurrochmah, S. (2024). Analisis profil antropometri, status gizi, dan kebugaran jasmani atlet gulat. *Jurnal Porkes*, 7(1), 211–227. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25268>
- Bella, M. K., & Hikmawati, I. (2022). Guided imagery relaxation: therapy to reduce anxiety level before competing pencak silat athletes. *Proceedings Series on Health & Medical Sciences*, 3, 73–79. <https://doi.org/10.30595/pshms.v3i.623>
- Belogianni, K., Ooms, A., Lykou, A., & Moir, H. J. (2022). Nutrition knowledge among university students in the UK: a cross-sectional. *Public Health Nutrition*, 25(10), 2834–2841. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004754>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Di Pietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P., ... Willumsen, J. F. (2020). World health organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Daulay, D. E., & Siregar, Y. I. (2024). Keterkaitan antara nutrisi dan performa atlet lari di tingkat nasional. *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*, 5, 105–117.
- Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2020). Profil kebugaran jasmani Atlet Pencak Silat Pplp Kalimantan Selatan. *Riyadhoh: Jurnal*

- Pendidikan Olahraga*, 3(2), 80.  
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v3i2.3729>
- Firmansyah, A., & Prasetya, M. R. A. (2021). The nutrition needs of adolescent athletes: A systematic review. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(3), 400–418.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v7i3.16716](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i3.16716)
- Gh, M., Sadriani, A., & Adminira, Z. (2023). Assesment kurikulum merdeka belajar di sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2023(6), 749–755.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7815980>
- Habibu, A., Haruna, M. F., Nurlia, & Samudri, A. (2022). Persepsi orang tua siswa tentang proses pembelajaran tatap muka terbatas di SMP Negeri 4 Luwuk. *JBB: Jurnal Biologi Babasal*, 1(1), 1–5.
- Haeril, H., Sulaeman, S., & Syafruddin, M. A. (2022). Profil indeks massa tubuh atlet cabang bela diri komite olahraga nasional indonesia Kota Makassar. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 90.  
<https://doi.org/10.17977/um057v12i2p90-98>
- Junita, D., Al Rahmad, A. H., & Fajarna, F. (2024). Kajian Status Gizi dan Daya Tahan Kardiorespirasi (VO2Max) pada Remaja Putri SMA di Banda Aceh: Study of Nutritional Status and Cardiorespiratory Endurance (VO2Max) of High School Adolescent Girls in Banda Aceh. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 16(1), 133–140.
- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211.  
<https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Kim, J., & Kim, E. K. (2020). Nutritional strategies to optimize performance and recovery in rowing athletes. *Nutrients*, 12(6), 1–13.  
<https://doi.org/10.3390/nu12061685>
- Malchrowicz-Moško, E., Zarebski, P., & Kwiatkowski, G. (2020). What triggers us to be involved in martial arts? Relationships between motivations and gender, age and training experience. *Sustainability (Switzerland)*, 12(16), 1–14.  
<https://doi.org/10.3390/su12166567>
- Ni'matul Aliyah, L. (2021). Hubungan penguasaan pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi susu rendah lemak dengan status gizi Atlet Futsal Klub Bluemosphere Kabupaten Jombang. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 01(2), 82–88.
- Nor Azizam, N. S., Yusof, S. N., Amon, J. J., Ahmad, A., Safii, N. S., & Jamil, N. A. (2022). Sports nutrition and food knowledge among Malaysian University Athletes. *Nutrients*, 14(3), 1–9.  
<https://doi.org/10.3390/nu14030572>
- Noronha, D. C., Santos, M. I. A. F., Santos, A. A., Corrente, L. G. A., Fernandes, R. K. N., Barreto, A. C. A., Santos, R. G. J., Santos, R. S., Gomes, L. P. S., & Nascimento, M. V. S. (2020). Nutrition Knowledge is Correlated with a better dietary intake in adolescent soccer players: A cross-sectional study. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2020.  
<https://doi.org/10.1155/2020/3519781>
- Peeling, P., Sim, M., & McKay, A. K. A. (2023). Considerations for the consumption of vitamin and mineral supplements in athlete populations. *Sports Medicine*, 53(s1), 15–24.  
<https://doi.org/10.1007/s40279-023-01875-4>
- Permatasari, I. D., Kuswari, M., Gifari, N., Sitoayu, L., & Mulyani, E. Y. (2022). Faktor determinan status hidrasi atlet bela diri di pusat pelatihan olahraga pelajar. *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), 31–42.  
<https://doi.org/10.15294/spnj.v4i2.60703>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik: JBM*, 12(2), 110.  
<https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Sasmarianto, Harisca, N., & Meera bin Abdullah, N. (2023). Survei tingkat pengetahuan gizi dan pola konsumsi atlet dayung. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 220–228.  
<https://doi.org/10.52188/ijpess.v3i2.441>
- Simbolon, D., Oktavia, R., Krisnasary, A., Gizi, J., Bengkulu, K., Indragiri, J., Harapan, P., 03, N., Kecamatan, H., Cempaka, G., & Bengkulu, K. (2023). Relationship of nutrition knowledge and macronutrient intake with nutrition status athletes. *Medikora*, 22(2), 67–78.
- Sisinga, P., Al-Hikmah, B., Bungo, K., Manna, D., Dzakiyyah, N., Machiano Indika, P., Welis, W., & Nelson, S. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi atlet pencak silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 47–53.  
<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>

- Syaifullah, R., Putro, B. N., Liskustyawati, H., & Sabarini, S. S. (2023). Maintaining the Weight of Central Java Pencak Silat Athletes Towards PRA PON 2023 Menjaga Berat Badan Atlet Pencak Silat Jawa Tengah Menuju PRA PON. *Insan Cendekia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 2020–2023.
- Tohirin, T., & Zamahsari, Z. (2021). Peran sosial laki-laki dan perempuan perspektif al-qur'an. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 22(1), 91–108. <https://doi.org/10.23917/profetika.v22i1.14768>
- Vázquez-Espino, K., Rodas-Font, G., & Farran-Codina, A. (2022). Sport nutrition knowledge, attitudes, sources of information, and dietary habits of sport-team athletes. *Nutrients*, 14(7), 16–19. <https://doi.org/10.3390/nu14071345>
- Wijaya, S. M., Komala, R., Nasution, S. H., & Febriyani, W. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja putri di Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung. *Darussalam Nutrition Journal*, 8(1), 13–23. <https://doi.org/10.21111/dnj.v8i1.10963>