



## ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig07308>

---

# POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH, KEBIASAAN OLAHRAGA DAN STATUS GIZI ANGGOTA PERSATUAN PENCAK SILAT RANTING BAYAD DESA BAYAD TEGALLALANG GIANYAR

---

Sang Ayu Putu Eka Yanti<sup>1</sup>, I Wayan Ambartana<sup>2</sup>, Ni Made Dewantari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Alumni Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

<sup>2</sup>Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar

Email Penulis Korespondensi: [sangayu14@gmail.com](mailto:sangayu14@gmail.com)

---

## ABSTRACT

Antioxidants are necessary when the amount of free radicals is very excessive, excessive physical activity triggers the increase in free radicals in large numbers. Antioxidants that are coming from outside the body is found in vegetables and fruit, this research aims to know the vegetable and fruit consumption patterns, sports and nutrition status of Ranting Bayad Martial Art Unity Members at Bayad Village Tegallalang Gianyar. This research was carried out in Ranting Bayad Village, Tegallalang on April 2018 with the kind of observational research and draft cross sectional with total sample 40 people aged 11-25 years. The data collected with measurements of nutrition status of height and weight, dietary data collected using SQ-FFQ kuisioner, frequency data collected by sports interview. The results of this study the majority 97.5% of the sample have normal nutritional status. Different types of vegetable consumption 65.0% reasonably vegetable consumption, number of 92.5% less vegetable consumed and frequency of 43.5% quite a while different kinds of fruit consumption 80.0% enough fruit consumption, total 52.5% good and the frequency of eating fruit 57.5%. The frequency of 55.0% sports match. There is no tendency of linkages between different types of nutritional status with vegetable and fruit consumption, nutritional status with a number of vegetable consumption, nutritional status with the frequency of consuming vegetables and fruit, nutritional status with the frequency of sports, and there is a tendency the link between nutritional status with the amount of consumption of the fruit.

**Keywords:** Nutrition Status, Vegetable, Fruit, Sports

---

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dengan teratur dan terencana dan dilakukan berulang kali untuk meningkatkan kebugaran tubuh <sup>(1)</sup>. Olahraga dibagi menjadi beberapa kategori yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi, salah satu contoh olahraga prestasi adalah Pencak silat. Pencak silat adalah olahraga bela diri yang memerlukan banyak konsentrasi dan ketahanan fisik yang kuat. Gizi merupakan faktor penting yang mendukung olahraga, asupan zat gizi yang lengkap seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. Serta aktivitas fisik seperti kebiasaan latihan yang sesuai akan menjadi kunci keberhasilan seorang olahragawan. Aktivitas fisik seperti kebiasaan latihan yang terlalu berlebihan akan meningkatkan radikal bebas dalam jumlah besar, hal ini dapat menimbulkan kerusakan pada jaringan otot, hepar, darah dan jaringan lain. Jumlah radikal bebas yang sangat berlebihan memerlukan antioksidan yang berasal dari luar tubuh yang disebut antioksidan exogen, dan yang terpenting diantaranya adalah Vitamin C, Vitamin E dan Beta Karoten yang banyak terdapat dalam sayur dan buah <sup>(2)</sup>. Selain meningkatkan radikal bebas, kebiasaan latihan yang terlalu berlebihan dapat mempengaruhi status gizi seorang atlet atau olahragawan. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani dengan baik haruslah mengikuti dosis latihan

antara lain: frekuensi latihan tiga sampai lima kali dalam seminggu, kontinyu dan melibatkan otot-otot besar<sup>(3)</sup>. Status gizi seorang olahragawan maupun atlet dapat dilihat dari indeks yang berbeda-beda tergantung umur atlet tersebut karena setiap indeks yang digunakan sesuai dengan ketentuan umur atlet atau olahragawan<sup>(4)</sup>. Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad adalah salah satu organisasi pencak silat Bakti Negara yang ada di Kabupaten Gianyar. Dari pengamatan dan wawancara terhadap beberapa anggota Ranting Bayad ternyata anggota persatuan silat Ranting Bayad belum memperhatikan konsumsi sayur dan buah, Berdasarkan dengan permasalahan tersebut saya tertarik untuk meneliti Pola Konsumsi Sayur Dan Buah, Kebiasaan Olahraga, Dan Status Gizi Anggota Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad Desa Bayad Tegallalang Gianyar.

## Tujuan

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu mengetahui pola konsumsi sayur dan buah, frekuensi olahraga, dan status gizi anggota persatuan pencak silat Ranting Bayad Desa Bayad Tegallalang Gianyar, sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini yaitu menentukan status gizi anggota persatuan pencak silat Ranting Bayad di Desa Bayad Tegallalang, mengidentifikasi jumlah konsumsi sayur yang dikonsumsi anggota persatuan pencak silat ranting bayad di Desa Bayad Tegallalang, mengidentifikasi beda jenis konsumsi sayur yang dikonsumsi anggota persatuan pencak silat Ranting Bayad di Desa Bayad Tegallalang, mengidentifikasi frekuensi konsumsi sayur yang dikonsumsi anggota persatuan pencak silat Ranting Bayad di Desa Bayad Tegallalang, mengidentifikasi jumlah konsumsi buah yang dikonsumsi anggota persatuan pencak silat Ranting Bayad di Desa Bayad Tegallalang, mengidentifikasi beda jenis konsumsi buah yang dikonsumsi anggota persatuan pencak silat Ranting Bayad di Desa Bayad Tegallalang, mengidentifikasi frekuensi konsumsi buah yang dikonsumsi anggota persatuan pencak silat Ranting Bayad di Desa Bayad Tegallalang, mengidentifikasi frekuensi olahraga anggota persatuan pencak silat Ranting Bayad di Desa Bayad Tegallalang.

## METODE

Penelitian ini dilakukan di persatuan pencak silat ranting bayad tegallalang gianyar pada bulan april 2018. Jenis penelitian ini termasuk penelitian observasional rancangan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini remaja sampai dewasa berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan rentang usia antara 10 tahun sampai dengan 25 tahun, yang bergabung dengan persatuan pecak silat Ranting Bayad. Sampel pada penelitian ini berjumlah 40 orang dengan cara penarikan sampel menggunakan metode *Non Random Sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara langsung menggunakan form identitas sample, form kebiasaan olahraga dan form *SQ-FFQ*. Data berat badan diukur menggunakan timbangan digital dan tinggi badan diukur menggunakan *microtoice* kemudian diolah menjadi status gizi sesuai dengan usia sampel, untuk usia 10-18 tahun menggunakan parameter IMT menurut umur kemudian dicari nilai z-score sampel dengan cara nilai individu subjek dikurangi median baku rujukan dibagi nilai simpang baku rujukan dan usia  $\geq 18$  tahun menggunakan parameter IMT menurut umur.

Data pola konsumsi sayur dan buah (jenis, jumlah dan frekuensi) dikonversikan ke dalam bentuk konsumsi harian (dibagi tujuh apabila konsumsi dalam mingguan dan dibagi 30 apabila konsumsi dalam bulan). Jenis konsumsi sayur dikatakan baik bila  $\geq 4$  jenis sayur, cukup bila 2-3 jenis sayur dan kurang bila  $\leq 1$  jenis sayur, frekuensi mengonsumsi sayur dikatakan Frekuensi sayur baik bila  $\geq 3$  kali sehari, cukup bila 2 kali sehari dan kurang bila  $\leq 1$  kali sehari dan jumlah konsumsi sayur dikatakan baik bila  $\geq 300$  gram sehari dan kurang bila  $< 300$  gram sehari. Beda jenis konsumsi buah dikatakan baik bila  $> 2$  jenis buah, Cukup bila 1- 2 jenis buah dan kurang bila  $< 1$  jenis buah, frekuensi konsumsi buah dikatakan baik baik bila  $\geq 2$  kali sehari, cukup bila 1 kali sehari dan kurang bila  $< 1$  kali sehari dan jumlah konsumsi buah baik bila  $\geq 150$  gram sehari dan kurang bila  $< 150$  gram sehari<sup>(5)</sup>.

Data frekuensi olahraga di luar latihan silat dan saat latihan silat dirata-ratakan menjadi frekuensi olahraga sehari, Kurang bila frekuensi, < 3 kali per minggu, sesuai bila frekuensi, 3-5 kali per minggu, berlebihan bila frekuensi, > 5 kali per minggu. Data status gizi, data pola konsumsi sayur dan buah, data kebiasaan olahraga, akan disajikan dalam tabulasi dan diuraikan secara deskriptif. Keterkaitan antara status gizi dengan pola konsumsi sayur dan buah dan keterkaitan antara status gizi dengan kebiasaan olahraga disajikan dalam tabulasi silang dan hasilnya diuraikan secara deskriptif.

## HASIL

Persatuan Ranting Bayad adalah salah satu persatuan pencak silat terbesar di Kabupaten Gianyar yang sudah mencetak atlet silat di Kabupaten Gianyar. Persatuan Pencak Silat Ranting Bayad didirikan oleh I Nyoman Lasya pada tahun 2004 di Manik Sawang, Bayad, Tegallalang, Gianyar. Berlokasi di sebuah bukit dan lembah, ranting ini mampu mencatat prestasi di tingkat nasional bahkan internasional. Anggota persatuan pencak silat di Ranting Bayad sudah menorehkan prestasi menjadi juara umum 1 selama 8 kali. Anggota persatuan pencak silat di Ranting Bayad Desa Bayad Tegallalang Gianyar yang berjumlah 40 orang, berjenis kelamin laki-laki 24 orang dan perempuan 16 orang, berumur antara 11-25 tahun, Usia 10-14 sebanyak 16 orang, usia 15-19 tahun sebanyak 20 orang, usia 20-15 tahun sebanyak 4 orang dan telah menjadi anggota minimal  $\geq 3$  bulan. Pekerjaan sampel yang bervariasi yaitu pelajar, mahasiswa maupun pegawai negeri.

Sebagian besar sampel mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 39 sampel (97.5%) dari 40 sampel, hanya 1 sampel (2.5%) yang mempunyai status gizi kurus, dan tidak ada sampel yang mempunyai status gizi gemuk, dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1  
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	f	%
Kurus	1	2.5
Normal	39	97.5
Total	40	100.0

Sebaran sampel berdasarkan frekuensi olahraga sampel di dalam sasana maupun di luar sasana sebagian sampel 22 sampel (55.0%) mempunyai frekuensi olahraga yang sesuai, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2  
Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Olahraga

Frekuensi Olahraga	f	%
Berlebihan	18	45.0
Sesuai	22	55.0
Total	40	100.0

Distribusi sampel berdasarkan beda jenis konsumsi sayur 65.0% termasuk kategori cukup yaitu mengonsumsi sayur dua sampai tiga jenis dalam satu hari dan beda jenis konsumsi buah 80.0% termasuk kategori cukup yaitu mengonsumsi buah satu sampai dua jenis buah dalam satu hari. Frekuensi konsumsi sayur 45.0% termasuk kategori baik yaitu frekuensi mengonsumsi sayur dua kali sehari dan frekuensi konsumsi buah 57.5% termasuk kategori cukup yaitu frekuensi mengonsumsi buah satu kali sehari. Jumlah konsumsi sayur 92.5% termasuk kategori kurang yaitu jumlah sayur yang dikonsumsi dalam satu hari kurang dari 300 gram dan jumlah konsumsi buah 52.5% termasuk kategori baik yaitu jumlah buah yang dikonsumsi dalam satu hari lebih dari 150 gram, seperti pada tabel 3.

Tabel 3  
Sebaran Konsumsi Sayur dan Buah Sampel Berdasarkan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Variabel	Sayur		Buah	
	f	%	f	%
Beda Jenis Konsumsi				
Baik	7	17.5	6	15.0
Cukup	26	65.0	32	80.0
Kurang	7	17.5	2	5.0
Frekuensi Konsumsi				
Baik	18	45.0	15	37.5
Cukup	17	42.5	23	57.5
Kurang	5	12.5	2	2.5
Jumlah Konsumsi				
Baik	3	7.5	21	52.5
Kurang	37	92.5	19	47.5
Total	40	100.0	40	100.0

Keterkaitan antara status gizi dengan pola konsumsi sayur dari 39 sampel yang mempunyai status gizi normal sebagian besar 66.6% beda jenis konsumsi sayur termasuk kategori cukup dan sampel dengan status gizi kurus 100.0% beda jenis konsumsi sayur termasuk kategori baik, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara beda jenis konsumsi sayur dengan status gizi sampel. 39 sampel yang memiliki status gizi normal, sebagian besar 92.3% jumlah konsumsi sayur termasuk kategori kurang dan sampel dengan status gizi kurus 100% jumlah konsumsi sayur termasuk kategori kurang, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara jumlah konsumsi sayur dengan status gizi sampel. 39 sampel yang memiliki status gizi normal sebagian besar 46.1% frekuensi mengonsumsi sayur termasuk kategori cukup dan status gizi kurus 100,0% frekuensi mengonsumsi sayur termasuk kategori baik, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara frekuensi mengonsumsi sayur dengan status gizi sampel, seperti pada tabel 4.

Tabel 4  
Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Pola Konsumsi Sayur

Variabel	Status Gizi			
	Kurus		Normal	
	f	%	f	%
Beda Jenis Konsumsi Sayur				
Baik	1	100.0	6	15.3
Cukup	0	0.0	26	66.6
Kurang	0	0.0	7	17.9
Frekuensi Konsumsi Sayur				
Baik	1	100.0	16	41.0
Cukup	0	0.0	18	46.1
Kurang	0	0.0	5	12.8
Jumlah Konsumsi Sayur				
Baik	0	0.0	3	7.6
Kurang	1	100.0	36	92.3
Total	1	100.0	39	100.0

Keterkaitan antara status gizi dengan pola konsumsi buah dari 39 sampel yang mempunyai status gizi normal sebagian besar 79.4% beda jenis konsumsi buah termasuk kategori cukup dan sampel dengan status gizi kurus 100.0% beda jenis konsumsi buah termasuk kategori cukup, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara beda jenis konsumsi buah dengan status gizi sampel. 39 sampel yang memiliki status gizi normal sebagian besar 56.4% frekuensi mengonsumsi buah termasuk kategori cukup dan sampel dengan status gizi kurus 100.0% frekuensi mengonsumsi buah termasuk cukup, hal ini menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara frekuensi mengonsumsi sayur dengan status gizi sampel. 39 sampel yang memiliki status gizi normal sebagian besar 53.8% jumlah konsumsi buah termasuk kategori baik dan sampel dengan status gizi kurus 100% jumlah konsumsi buah termasuk kategori kurang, hal ini menunjukkan bahwa ada kecenderungan keterkaitan antara jumlah konsumsi buah dengan status gizi sampel, seperti pada tabel 5.

Tabel 5  
Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Pola Konsumsi Buah

Variabel	Status Gizi			
	Kurus		Normal	
	f	%	f	%
<b>Beda Jenis Konsumsi Buah</b>				
Baik	0	0.0	6	15.3
Cukup	1	100.0	31	79.4
Kurang	0	0.0	2	5.1
<b>Frekuensi Mengonsumsi Buah</b>				
Baik	0	0.0	15	38.4
Cukup	1	100.0	22	56.4
Kurang	0	0.0	2	5.1
<b>Jumlah Konsumsi Buah</b>				
Baik	0	0.0	21	53.8
Kurang	1	100.0	18	46.1
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>100.0</b>	<b>39</b>	<b>100.0</b>

Keterkaitan status gizi dengan frekuensi olahraga dari 39,0 sampel yang memiliki status gizi normal sebagian besar 53,8% termasuk kategori sesuai mengenai kebiasaan olahraga dan sampel dengan status gizi kurus 100,0% termasuk kategori sesuai. Hasil di atas menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan keterkaitan antara kebiasaan olahraga sampel dengan status gizi sampel, seperti pada tabel 6.

Tabel 6  
Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Frekuensi Olahraga

Frekuensi Olahraga	Status Gizi			
	Kurus		Normal	
	f	%	f	%
Sesuai	1	100.0	21	53.8
Berlebihan	0	0.0	18	46.1
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>100.0</b>	<b>39</b>	<b>100.0</b>

## PEMBAHASAN

Penelitian menunjukkan bahwa dari 40.0 sampel yang diteliti, hampir semua sampel mempunyai status gizi normal 97.5% dan hanya 2.5% yang mempunyai status gizi kurus, dan tidak ada sampel yang mempunyai status gizi gemuk hal tersebut dikarenakan atlet cenderung rutin melakukan olahraga baik latihan silat dan di luar latihan silat, Dalam hal aktifitas olahraga, sebanyak 32 sampel mempunyai kebiasaan olahraga di luar latihan silat, sedangkan sebanyak 8 sampel tidak mempunyai kebiasaan olahraga di luar latihan silat. Kegiatan olahraga yang dilakukan diluar latihan silat yaitu lari, futsal, renang, sepak bola, dan olahraga kabaddi. Sedangkan sebanyak 22 sampel (55.0%) mempunyai frekuensi olahraga yang sesuai dengan teori yaitu 3-5 kali perminggu dan sebagian sampel yaitu 18 sampel (45.0%) mempunyai frekuensi olahraga yang berlebihan. tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan frekuensi olahraga, karena sebagian sampel (46.1%) dengan status gizi normal memiliki frekuensi olahraga yang berlebihan dan sampel dengan status gizi kurus (100.0%) memiliki kebiasaan olahraga yang sesuai. Hal ini juga dipengaruhi oleh pola konsumsi zat gizi makro karena hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sampel dengan frekuensi olahraganya berlebihan dengan status gizi normal ternyata (83.3%) sampel menyatakan biasa mengonsumsi minimal nasi 3 kali sehari sebagai makanan utamanya dengan sekali makan minimal satu piring nasi (100,0%). Hal ini sejalan dengan penelitian <sup>(6)</sup> yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan status gizi.

Jenis sayur dan buah yang sebaiknya dikonsumsi oleh para atlet adalah sayuran hijau, tauge, wortel dan tomat, dikarenakan jenis sayuran ini mengandung vitamin dan mineral yang diperlukan atlet untuk pembentukan antioksidan<sup>(7)</sup>, tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan beda jenis konsumsi sayur, karena sebagian besar sampel (66.6%) sampel yang mempunyai status gizi normal termasuk kategori cukup dan sampel dengan status gizi kurus (100.0%) termasuk kategori baik, dari hasil pengamatan terlihat bahwa sampel yang memiliki status gizi normal maupun kurus memiliki beda jenis konsumsi dengan rata-rata dua jenis sayur per hari. Sayur yang paling sering dikonsumsi sampel antara lain bayam 26 orang (65.0%), sawi hijau 26 orang (65.0%), kol 26 orang (65.0%), buncis 26 orang (65%), wortel 30 orang (75.0%), tomat 26 orang (65,0%) dikarenakan jenis sayuran ini mudah diperoleh di pasaran. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayuran dan buah-buahan tersebut adalah porsi sayur<sup>(8)</sup>. Tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan jumlah konsumsi sayur, karena sebagian besar sampel dengan status gizi normal (92.3%) cenderung memiliki jumlah konsumsi sayur kurang, dikarenakan kandungan energy sayur sangat rendah jika dibandingkan dengan kandungan energy makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati, namun sayur mengandung vitamin dan mineral yang sangat tinggi dan sangat baik untuk dikonsumsi oleh seorang atlet maupun olahragawan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa buah dan sayuran berkaitan secara signifikan dengan perubahan berat badan<sup>(9)</sup>, namun tidak sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi<sup>(10)</sup>. Terlihat bahwa tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan frekuensi mengonsumsi sayur, karena sebagian besar dengan status gizi normal (46.1%) cenderung memiliki frekuensi mengonsumsi sayur yang cukup dan status gizi kurus 100.0% cenderung memiliki frekuensi mengonsumsi sayur yang baik, dari hasil pengamatan terlihat bahwa sampel yang memiliki status gizi normal maupun kurus memiliki frekuensi mengonsumsi sayur dengan rata-rata dua kali mengonsumsi sayur per hari.

Jenis buah yang sebaiknya dikonsumsi oleh para atlet adalah pisang, jeruk, pepaya, alpukat, apel dikarenakan jenis buah ini kaya akan kalium dan vitamin yang diperlukan oleh atlet sebagai antioksidan<sup>7</sup>, sedangkan jenis buah yang sering dikonsumsi sampel antara lain semangka 32,0 orang (80.0%), pepaya 35,0 orang (87.5%), pisang 32.0 orang (80%), jeruk manis 31.0 orang (77.5%). Tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan beda jenis konsumsi buah, karena sebagian besar sampel (79.4%) sampel yang mempunyai status gizi normal cenderung memiliki beda jenis konsumsi buah yang cukup dan sampel dengan status gizi kurus (100.0%) termasuk kategori cukup. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari dengan konsumsi buah yaitu 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Menurut Pedoman Gizi Seimbang anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah. Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh pola konsumsi, penelitian ini mengkaitkan status gizi dengan jumlah konsumsi buah, terlihat bahwa terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan jumlah konsumsi buah, karena sebagian besar sampel dengan status gizi normal (53.8%) cenderung memiliki jumlah konsumsi buah kurang dan sampel dengan status gizi kurus (100.0%) cenderung memiliki konsumsi buah yang kurang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi<sup>(9)</sup>. Tidak terdapat kecenderungan keterkaitan antara status gizi dengan frekuensi mengonsumsi buah, karena sebagian besar sampel dengan status gizi normal (56.4%) cenderung memiliki frekuensi mengonsumsi sayur yang cukup dan status gizi kurus (100.0%) cenderung memiliki frekuensi mengonsumsi sayur yang cukup, dari hasil pengamatan terlihat bahwa sampel yang memiliki status gizi normal maupun kurus memiliki frekuensi mengonsumsi sayur dengan rata-rata satu kali mengonsumsi buah per hari. Sampel mengonsumsi buah sebagai makanan selingan atau snack.

## SIMPULAN DAN SARAN

Status gizi anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar memiliki status gizi normal 97.5% dan hanya 2.5% yang memiliki status gizi kurus. Beda jenis konsumsi sayur anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar 65.0% termasuk kategori cukup. Jumlah konsumsi sayur anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar 92.5% termasuk kurang. Frekuensi mengonsumsi sayur anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar 43.5% termasuk cukup. Beda jenis konsumsi buah anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar 80.0% termasuk cukup. Jumlah konsumsi buah anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar 52.5% termasuk baik. Frekuensi mengonsumsi buah anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian besar 57.5% termasuk cukup untuk frekuensi olahraga anggota persatuan pencak silat ranting bayad sebagian memiliki frekuensi olahraga yang sesuai 55.0% dan 45.0% memiliki frekuensi olahraga yang berlebihan, sehingga diharapkan anggota persatuan pencak silat ranting bayad memperhatikan pola konsumsi sayur dan buah terutama jumlah asupan sayur dan buah agar sesuai anjuran yaitu 2.5 gelas sayur dan 1.5 potong buah atau setara dengan 3 buah jeruk dan bagi anggota pencak silat yang frekuensi olahraganya berlebihan agar meminimalisir frekuensi olahraga dalam satu minggu sesuai anjuran yaitu tiga sampai lima kali per minggu.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kuswari, M. 2017. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Jakarta: EGC
2. Giriwijoyo, S. .2004. Ilmu Faal Olahraga. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Suharto, dkk. 2000. Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
4. Kementerian Kesehatan R.I. 2010. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi. Jakarta: Direktorat Bina Gizi
5. Dewantari, Ni Made, Ari Widiani. 2011. Fruits And Vegetable Consumption Pattern School Childreen. Jurnal Skala Husada. Vol 8 No 2, hlm 119-125.
6. Rocham, I., & Adriani, M. (2013). Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Gizi. Media Gizi Indonesia Vol. 9 I Januari - Juni , hlm 39.
7. Kumalaningsih, S. .2006. Antioksidan. Surabaya: Trubus Agrisarana
- 8.. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
9. Natalia, Desy. 2015. Hubungan antara Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja. Repository Universitar Jember, hlm 85
10. Paramita,Infoning. 2013. Analisis Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Ukuran Lingkar Pinggang Pada Perempuan Usia Dewasa Muda. Repository IPB, Hlm 22.