

## Studi Kasus: Status Gizi dan Pengetahuan PHBS Atlet Panjat Tebing di KONI Kota Makassar

Nurul Ichsan<sup>1</sup>, Nurussyariah Hammado<sup>2</sup>, Nururrahmah Hammado<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Makassar, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Syekh Yusuf Al Makassar Gowa

Email: [dhede.shine@gmail.com](mailto:dhede.shine@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurussyariah@unm.ac.id](mailto:nurussyariah@unm.ac.id)<sup>2</sup>, [nururrahmahammado@gmail.com](mailto:nururrahmahammado@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga jenis aerobik yaitu jenis olahraga yang banyak membutuhkan oksigen ketika beraktivitas. Keberhasilan dari atlet olahraga prestasi tidak hanya ditentukan oleh latihan fisik, tetapi faktor lainnya yaitu status gizi dan pola hidup (*self hygiene*). Kedua faktor ini seringkali diabaikan dan dianggap sepele jika dibandingkan dengan optimalisasi jenis dan durasi latihan fisik. Padahal, untuk bisa melakukan aktivitas fisik yang optimal, diperlukan status gizi dan pola hidup yang optimal pula. Seorang atlet yang tidak memenuhi dan menjaga asupan makanannya dan kebersihan dirinya dapat dipastikan akan mengalami gangguan baik itu ketika latihan maupun ketika bertanding. Pengukuran yang dilakukan adalah antropometri dan komposisi tubuh, biokimia, fisik/klinis, kebugaran, dan tingkat pengetahuan terkait PHBS responden. Sebanyak dua orang responden dalam penelitian ini. Kedua atlet tersebut didapatkan masih perlu pembinaan dan pendampingan secara profesional pada aspek penatalaksanaan gizinya guna mendukung peningkatan prestasinya dalam cabang olahraga panjat tebing.

**Kata Kunci:** Atlet, Gizi Olahraga, Panjat Tebing.

### ABSTRACT

*Rock climbing is an aerobic type of sport, namely a type of sport that requires a lot of oxygen during activity. The success of sports athletes' achievements is not only determined by physical training, but other factors, namely nutritional status and lifestyle (self hygiene). These two factors are often ignored and considered trivial when compared to optimizing the type and duration of physical exercise. In fact, to be able to carry out optimal physical activity, optimal nutritional status and lifestyle are also needed. An athlete who does not fulfill and maintain his food intake and personal hygiene will certainly experience problems both during training and when competing. The measurements taken were anthropometry and body composition, biochemistry, physical/clinical, fitness, and the level of knowledge related to PHBS of the respondents. There were two respondents in this study. It was found that the two athletes still needed professional coaching and assistance in aspects of nutritional management to support improving their performance in the sport of rock climbing.*

**Keywords:** Athlete, Sports Nutrition, Rock Climbing.

## A. PENDAHULUAN

Panjat tebing merupakan salah satu cabang olahraga jenis aerobik yaitu jenis olahraga yang banyak membutuhkan oksigen ketika beraktivitas. Selain itu ciri-ciri olahraga jenis aerobik yang paling mudah dikenali yaitu olahraga ini dilakukan paling sedikit 20-30 menit (durasi panjang) dan banyak melibatkan pemompaan darah yang kaya akan oksigen dari jantung (*cardiac*) ke seluruh organ dan otot tubuh. Alasan inilah sehingga olahraga aerobik seringkali disebut olahraga kardio (Pomatahu, 2015). Panjat tebing juga menjadi kelompok olahraga prestasi apabila olahraga tersebut dipertandingkan baik skala regional hingga skala internasional.

Keberhasilan dari atlet olahraga prestasi tidak hanya ditentukan oleh latihan fisik, tetapi faktor lainnya yaitu status gizi dan pola hidup (*self hygiene*). Kedua faktor ini seringkali diabaikan dan dianggap sepele jika dibandingkan dengan optimalisasi jenis dan durasi latihan fisik. Padahal, untuk bisa melakukan aktivitas fisik yang optimal, diperlukan status gizi dan pola hidup yang optimal pula. Seorang atlet yang tidak memenuhi dan menjaga asupan makanannya dan kebersihan dirinya dapat dipastikan akan mengalami gangguan baik itu ketika latihan maupun ketika bertanding. Oleh karenanya, pengukuran status gizi perlu untuk dilakukan.

Status gizi merupakan gambaran asupan seseorang yang dapat diukur dan ditentukan dengan beberapa skala yaitu kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Begitu pula dengan seorang atlet, mereka bisa saja masuk ke dalam salah satu kategori tersebut. Pengukuran dilakukan berdasarkan kelompok usia. Cara penentuan status gizi atlet dan non-atlet tentunya berbeda (Bisri, *et. al.* 2021). Status gizi orang dewasa non-atlet dapat ditentukan berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Namun, untuk kelompok atlet, penentuan status gizi yang hanya bersumber pada pengukuran indeks massa tubuh tidak bisa dijadikan sebagai satu-satunya landasan penentuan. Penentuan status gizi juga harus memerhatikan komposisi tubuh. Hal ini terjadi karena beberapa dari atlet memiliki bobot tubuh berlebih. Berlebihnya bobot tubuh tersebut bisa jadi bukan disebabkan karena penumpukan jumlah lemak, tetapi karena jumlah massa otot yang lebih banyak dari kelompok orang dewasa non-atlet (Siregar dan Sitompul, 2019).

Parameter status gizi yang umumnya diamati adalah pengukuran antropometri, pengukuran biokimia, dan pengukuran klinis. Ada beberapa cara pengukuran status gizi yang bisa dilakukan, bisa dengan cara melakukan *food recall 24 hours*, kuesioner FFQ, kuesioner SQ-FFQ. Tentu saja pemilihan cara pengukuran tergantung tujuan pengamatan, apakah akan melihat pola makan atlet atau ingin mengetahui jenis makanan yang dikonsumsi sehari sebelum pengukuran (Ghina, *et. al.* 2023). Pengukuran status gizi juga dilakukan dengan tujuan yang bervariasi. Ada yang melakukan pengukuran status gizi untuk pengaturan asupan gizi pra pertandingan, pasca pertandingan, pada saat istirahat, atau bahkan pada saat penyembuhan pasca cedera atau sakit lainnya selain cedera.

Kebugaran merupakan salah satu indikator terukur yang digunakan untuk menggambarkan seberapa siap dan mampu fisik seorang atlet dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Kebugaran memiliki keterkaitan dengan status gizi seseorang yang juga

tercermin dari gaya hidup, riwayat kesehatan, dan pola hidup. Pola hidup sendiri yang dianjurkan oleh Dinas Kesehatan adalah yang sesuai dengan aspek pola hidup bersih dan sehat.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu bagaimana gambaran umum status gizi dan pengetahuan terkait pola hidup bersih dan sehat pada atlet panjat tebing di KONI Kota Makassar.

## Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

- a. Tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran umum status gizi dari atlet-atlet panjang tebing yang tergabung dalam Komite Olahraga Nasional Indonesia di Kota Makassar.
- b. Tujuan umum lainnya yaitu memberikan gambaran pengetahuan atlet mengenai pola hidup bersih dan sehat (PHBS), terutama pada aspek *self hygiene*.

### 2. Tujuan Khusus

Secara khusus, penelitian ini nantinya memberikan gambaran mengenai bagaimana asupan gizi atlet yang terlihat dari hasil pengukuran antropometri, biokimia, dan klinis. Selain itu tingkat pengetahuan PHBS atlet sebagai penunjang kesehatan mereka juga menjadi target temuan penelitian ini. Gambaran tersebut nantinya akan digunakan oleh pihak KONI Kota Makassar untuk menentukan tindakan lanjutan mengenai penatalaksanaan gizi atlet secara profesional dan terstandar.

## Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Dipandang dari sisi teoritis, penelitian ini kelak akan memberikan manfaat pengetahuan dalam mengembangkan ilmu di bidang gizi olahraga.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan KONI Kota Makassar sebagai sumber acuan kebijakan ataupun arah strategi perbaikan kualitas prestasi atlet di bidang olahraga panjat tebing.
- b. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan secara meluas oleh masyarakat maupun peneliti sehingga menjadi salah satu contoh bahan penelitian lainnya di bidang gizi olahraga maupun kesehatan

## B. METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang memberikan gambaran-gambaran umum mengenai karakteristik sampel uji untuk menjelaskan kondisi populasi. Pendekatan penelitian dilakukan dengan menggunakan metode studi kasus, yaitu pendekatan penelitian yang mengamati sampel dengan memilih paling sedikit 1 responden dan paling banyak tidak lebih dari 5 responden

yang masuk dalam kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Instrumentasi utama dalam penelitian adalah penggunaan kuesioner dan wawancara.

**Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan bertempat di wahana latihan perkumpulan atlet panjat tebing yang dibawah oleh KONI Kota Makassar. Pelaksanaan kegiatan penelitian berlangsung sejak 11 Maret 2024 sampai dengan 21 April 2024.

**Populasi dan Sampel**

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh atlet panjat tebing yang tergabung pada perkumpulan atlet panjat tebing di bawah naungan KONI Kota Makassar. Sampel dipilih secara acak kemudian dipilih dua atlet untu kemudian dibandingkan bagaimana status gizi kedua atlet tersebut.

**Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan dengan menggunakan angket dan pengukuran langsung. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara. Jenis angket yang digunakan yaitu angket wawancara terbuka, yaitu responden dapat melihat dan mengisi secara langsung butir-butir pertanyaan yang telah disediakan oleh peneliti. Kuesioner yang digunakan merupakan kuesioner Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia (APKI) yang mengamati kondisi kebugaran responden berdasarkan gaya hidup, riwayat kesehatan, dan pola makan.

**Analisis Data**

Data dianalisis setelah mengumpulkan data rekam jejak. Data tersebut kemudian ditarik kesimpulannya sesuai dengan panduan penentuan kategori status gizi atlet. Interpretasi data dilakukan setelah penentuan kategori status gizi kedua atlet berdasarkan wawancara dan pengukuran secara langsung

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sampel yang dipilih merupakan atlet panjat tebing berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Kedua atlet ini kemudian dilakukan pengukuran antropometri, biokimia dan klinisnya. Pengukuran antropometri dilakukan dengan mengamati parameter tinggi badan, berat badan, dan usia. Pengukuran komposisi tubuh juga dilakukan sebagai tambahan indikator pengamatan agar dapat mengurangi kesalahan interpretasi kategori status gizi, mengingat penentuan status gizi atlet sedikit berbeda dengan penentuan status gizi orang dewasa dari kelompok non – atlet. Parameter komposisi tubuh yang diukur diantaranya massa otot rangka, massa otot, air/cairan, lemak visceral, massa tulang, metabolisme, dan jumlah protein. Di bawah ini adalah tabel hasil pengukuran antropometri dan komposisi tubuh responden pertama.

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Antropometri dan Komposisi Tubuh**

Parameter	Hasil	Interpretasi
Berat Badan	47,4 kg	-

Tinggi Badan	161 cm	-
Indeks Massa Tubuh	18,3 kg/m <sup>2</sup>	<i>Underweight</i>
Berat Badan Ideal	54,3 kg	-
Massa Otot Rangka	42,2%	Normal
Massa Otot	75,3	Rendah
Air/Cairan	53,5%	Normal
Lemak Visceral	1.0	Normal
Massa Tulang	2.35 Kg	Normal
Metabolisme	1147.0	Rendah

Terlihat pada tabel di atas atlet Nn.S memiliki status gizi kurang (*underweight*) jika ditentukan berdasarkan perhitungan indeks massa tubuhnya (IMT). Hal ini juga sejalan dengan metabolisme tubuh yang dimana perolehan nilainya menunjukkan interpretasi rendah. Meskipun komposisi tubuh lainnya menunjukkan jika Nn. S masih berada dalam kategori normal. Parameter lainnya yang mendukung jika Nn.S ini memiliki status gizi kurang yaitu persentasi cairan yang hanya 53,5%. Pengukuran biokimia dilakukan dengan mengukur parameter asam urat, kolesterol, gula darah, dan hemoglobin. Pada pengujian klinis dilakukan pengukuran parameter keadaan umum, tekanan darah, denyut nadi, dan suhu tubuh. Berikut hasil pengukuran biokimia dan klinis Nn. S.

**Tabel 2. Hasil Pengukuran Biokimia**

Parameter	Nilai Normal	Hasil Pengukuran	Interpretasi
Asam Urat	2,5-7,5 mg/dl	9.2 mg/dL	Tinggi
Kolesterol	<200 mg/dl	180 mg/dL	Normal
Gula Darah	70-130 mg/dl	110 mg/dL	Normal
Hemoglobin	10-15 mg/dl	11.0 mg/dl	Normal

Dari data di atas terlihat bahwa hampir seluruh parameter pengujian biokimia memperoleh hasil dalam kategori normal. Akan tetapi, ada satu parameter yang menunjukkan hasil interpretasi yang tinggi, yaitu asam urat. Hal ini dapat terjadi pada atlet disebabkan jumlah asam laktat berlebih akibat kelelahan. Mekanisme tersebut terjadi sebagai bentuk inflamasi akibat sobekan otot dikarenakan adanya kontraksi otot diluar ambang batas (Sasmarianto dan Nazirun. 2022). Selain itu berlebihnya jumlah asam laktat pada tubuh atlet bisa juga disebabkan ketika atlet tersebut berada pada fase *maintenance* atau sedang tidak bertanding/pasca bertanding. Penumpukan ini terjadi akibat produksi asam laktat sebelumnya ketika bertanding belum terpakai secara sempurna, sehingga asam laktat tersebut tersimpan di dalam tubuh dan menjadi sampah metabolit (Ghina, *et. al.* 2023).

**Tabel 3. Hasil Pengukuran Fisik/Klinis**

Parameter	Nilai Normal	Hasil Pengukuran	Interpretasi
Keadaan Umum	-	<i>compos mentis</i>	Kesadaran Penuh
Tekanan Darah	<140/80 mmHg	132/80 mmHg	Normal
Nadi	60-100x/menit	82x/menit	Normal
Suhu	36-37,5° C	36,5° C	Normal

Selain itu, pengukuran kebugaran juga dilakukan. Kuesioner pengukuran kebugaran mengacu pada kuesioner kebugaran yang dikeluarkan oleh Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia (APKI). Pengukuran ini dilakukan untuk mendukung data pengukuran sebelumnya. Berikut hasil pengukuran kebugaran Nn, S berdasarkan kuesioner APKI.

**Tabel 4. Kuesioner APKI Indikator Gaya Hidup**

KUESIONER GAYA HIDUP	
NO.	PERTANYAAN
1	Apa pekerjaan utama anda saat ini dan sudah berapa lama bekerja di bidang tersebut? <b>Atlet, selama 6 tahun</b>
2	Apakah pekerjaan anda melibatkan aktivitas fisik yang tinggi? (banyak bergerak) <b>Tidak</b>
3	Apakah pekerjaan anda mengharuskan untuk duduk dalam jangka waktu lama <b>Tidak</b>
4	Apakah pekerjaan saat ini menyebabkan anda seringkali merasa tertekan <b>Ya</b>
5	Seberapa tinggi tingkat stress harian anda? (rendah – sedang – tinggi) <b>Sedang</b>
6	Apa saja langkah yang anda lakukan dalam menangani stress yang terlalu tinggi? <b>Istirahat total</b>
7	Berapa jam durasi rata – rata tidur anda? Jam berapakah anda biasanya tidur malam? <b>Rata-rata 5 jam/hari</b>
8	Apakah anda memiliki agenda rutin untuk melakukan rekreasi? <b>Ya</b>

9	Apakah anda memiliki hobi yang sedang dijalani? <b>Ya</b>
10	Apakah anda merokok? Jka iya, berapa batang rokok yang anda habiskan setiap harinya? <b>Tidak merokok</b>

**Tabel 5. Kuesioner APKI Indikator Riwayat Kesehatan**

<b>KUESIONER RIWAYAT KESEHATAN</b>	
<b>NO.</b>	<b>PERTANYAAN</b>
1	Apakah anda pernah mengalami cedera atau merasakan sakit di bagian tubuh tertentu (pergelangan kaki, lutut, pinggang, bahu, punggung, dll)? <b>Pernah (Bagian tangan)</b>
2	Apakah anda pernah menjalani prosedur pembedahan? Kapan dan di bagian mana saja? <b>Tidak pernah</b>
3	Apakah anda sedang mengonsumsi obat – obatan? <b>Tidak</b>
4	Apakah anda sedang mengonsumsi suplemen tertentu? <b>Susu</b>
5	Apakah seorang dokter pernah mendiagnosa anda sebagai penderita penyakit kronis (penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dll) <b>Tidak pernah</b>

**Tabel 6. Kuesioner APKI Indikator Pola Makan**

<b>KUESIONER POLA MAKAN</b>	
<b>NO.</b>	<b>PERTANYAAN</b>
1	Berapa kali makan (termasuk cemilan) anda dalam satu hari? <b>3 x makan utama, 2-3 x cemilan</b>
2	Apakah anda sarapan setiap hari? <b>Tidak</b>
3	Kapankah anda makan dengan porsi terbesar dalam satu hari? Mengapa? <b>Malam dan siang hari, karena untuk persiapan latihan</b>

4	Apakah anda menjalani pola makan yang tergolong sehat? <b>Iya</b>
5	Berapa gelas aau liter air yang anda minum dalam satu hari? <b>2 liter perhari</b>
6	Apakah anda mengkonsumsi alcohol? Seberapa sering? <b>Tidak</b>
7	Apakah saat ini atau dulu anda pernah mengikuti program diet? <b>Tidak</b>

Berdasarkan tabel 4, tabel 5, dan tabel 6 yang mengukur kebugaran responden didapatkan jika selama ini atlet sudah berada dalam kategori bugar. Apalagi responden juga merupakan atlet, sehingga sudah terbiasa dengan aktivitas fisik yang rutin serta teratur. Selain itu tidak ada tanda penyimpangan perilaku terkait kebugaran yang dilakukan oleh Nn. S selama menjadi atlet panjang tebing. Meskipun pernah mengalami cedera, namun hal tersebut telah berlangsung cukup lama. Responden juga menunjukkan pola makan yang baik meskipun selalu melewatkan sesi sarapan pagi.

Pengetahuan PHBS diukur dengan melakukan tes pengukuran tingkat pengetahuan responden yang meliputi aspek kebiasaan mencuci tangan; mengkonsumsi makanan yang sehat, variatif, dan seimbang; penggunaan jamban yang bersih; berolahraga teratur; dan kebiasaan tidak merokok. Berdasarkan kuesioner, Nn.S telah menerapkan pola hidup sehat dan bersih sesuai dengan anjuran Dinas Kesehatan. Tentu saja hasil rekam jejak bagian ini menunjukkan jika edukasi PHBS sudah merambah dunia industri olahraga, apalagi responden Nn. S adalah seorang pelajar yang dengan kata lain sudah pernah terpapar dengan sosialisasi PHBS.

Responden berikutnya merupakan atlet panjang tebing, berjenis kelamin laki-laki, dan berusia 17 tahun. Seperti halnya responden pertama, responden kedua, yaitu Tn. MF diberikan jenis pengukuran yang sama. Jenis pengukuran yang dilakukan yaitu pengukuran antropometri dan komposisi tubuh, pengujian biokimia, pengujian fisik/klinis, dan pengukuran tingkat pengetahuan PHBS. Responden kedua juga berstatus sebagai seorang pelajar. Berikut hasil pengukuran antropometri dan komposisi tubuh responden kedua.

**Tabel 7. Hasil Pengukuran Antropometri dan Komposisi Tubuh**

Parameter	Hasil	Interpretasi
Berat Badan	54 kg	-
Tinggi Badan	167 cm	-
Indeks Massa Tubuh	19,3 kg/m <sup>2</sup>	Normal

Berat Badan Ideal	57,8 kg	-
Massa Otot Rangka	48,2%	Normal
Massa Otot	26,3	Normal
Air/Cairan	50%	Normal
Lemak Visceral	1.0	Normal
Massa Tulang	3.15 Kg	Normal
Metabolisme	1436.6	Rendah

Terlihat pada tabel di atas atlet Tn.MF memiliki status gizi normal jika ditentukan berdasarkan perhitungan indeks massa tubuhnya (IMT). Hal ini juga sejalan dengan metabolisme tubuh yang dimana perolehan nilainya menunjukkan interpretasi yang hamper kesemuanya normal. Meskipun ada satu parameter yang menunjukkan interpretasi rendah, yaitu metabolisme. Pengukuran biokimia juga dilakukan dengan mengukur parameter asam urat, kolesterol, gula darah, dan hemoglobin. Selain itu, pada pengujian klinis dilakukan pengukuran dengan beberapa parameter yang juga terdiri dari keadaan umum, tekanan darah, denyut nadi, dan suhu tubuh. Berikut hasil pengukuran biokimia dan klinis Tn. MF.

**Tabel 8. Hasil Pengukuran Biokimia**

Parameter	Nilai Normal	Hasil Pengukuran	Interpretasi
Asam Urat	2,5-7,5 mg/dl	6.0 mg/dL	Normal
Kolesterol	<200 mg/dl	167 mg/dL	Normal
Gula Darah	70-130 mg/dl	102 mg/dL	Normal
Hemoglobin	10-15 mg/dl	11.0 mg/dl	Normal

Dari data di atas terlihat bahwa seluruh parameter pengujian biokimia memperoleh hasil dalam kategori normal. Hasil tersebut sejalan dengan hasil pengukuran antropometri di tabel sebelumnya. Meskipun begitu, parameter metabolisme yang rendah tetap harus menjadi perhatian khusus. Alasannya, karena metabolisme yang baik dan normal akan membantu pasokan energi yang cukup. Apabila atlet memperoleh jumlah energi yang cukup, maka dapat dipastikan performa yang ditunjukkan juga akan optimal (Pomatahu. 2015). Hasil pengukuran fisik/klinis juga menunjukkan kesemua interpretasi pengukuran berada pada kategori normal.

**Tabel 9. Hasil Pengukuran Fisik/Klinis**

Parameter	Nilai Normal	Hasil Pengukuran	Interpretasi
Keadaan Umum	-	<i>compos mentis</i>	Kesadaran Penuh
Tekanan Darah	<140/80 mmHg	134/73 mmHg	Normal
Nadi	60-100x/menit	103x/menit	Normal

Suhu	36-37,5° C	36,7° C	Normal
------	------------	---------	--------

Selain itu, pengukuran kebugaran juga dilakukan. Kuesioner pengukuran kebugaran mengacu pada kuesioner kebugaran yang dikeluarkan oleh Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia (APKI). Pengukuran ini dilakukan untuk mendukung data pengukuran sebelumnya. Berikut hasil pengukuran kebugaran Nn, S berdasarkan kuesioner APKI.

**Tabel 10. Kuesioner APKI Indikator Gaya Hidup**

<b>KUESIONER GAYA HIDUP</b>	
NO.	PERTANYAAN
1	Apa pekerjaan utama anda saat ini dan sudah berapa lama bekerja di bidang tersebut? <b>Atlet, selama 5 tahun</b>
2	Apakah pekerjaan anda melibatkan aktivitas fisik yang tinggi? (banyak bergerak) <b>Tidak</b>
3	Apakah pekerjaan anda mengharuskan untuk duduk dalam jangka waktu lama <b>Tidak</b>
4	Apakah pekerjaan saat ini menyebabkan anda seringkali merasa tertekan <b>Ya</b>
5	Seberapa tinggi tingkat stress harian anda? (rendah – sedang – tinggi) <b>Sedang</b>
6	Apa saja langkah yang anda lakukan dalam menangani stress yang terlalu tinggi? <b>Istirahat total</b>
7	Berapa jam durasi rata – rata tidur anda? Jam berapakah anda biasanya tidur malam? <b>Rata-rata 5 jam/hari</b>
8	Apakah anda memiliki agenda rutin untuk melakukan rekreasi? <b>Ya</b>
9	Apakah anda memiliki hobi yang sedang dijalani? <b>Ya</b>
10	Apakah anda merokok? Jka iya, berapa batang rokok yang anda habiskan setiap harinya? <b>Tidak merokok</b>

**Tabel 11. Kuesioner APKI Indikator Riwayat Kesehatan**

<b>KUESIONER RIWAYAT KESEHATAN</b>	
<b>NO.</b>	<b>PERTANYAAN</b>
1	Apakah anda pernah mengalami cedera atau merasakan sakit di bagian tubuh tertentu (pergelangan kaki, lutut, pinggang, bahu, punggung, dll)? <b>Pernah (Bagian tangan, lutut, dan siku)</b>
2	Apakah anda pernah menjalani prosedur pembedahan? Kapan dan di bagian mana saja? <b>Tidak pernah</b>
3	Apakah anda sedang mengonsumsi obat – obatan? <b>Tidak</b>
4	Apakah anda sedang mengonsumsi suplemen tertentu? <b>Susu</b>
5	Apakah seorang dokter pernah mendiagnosa anda sebagai penderita penyakit kronis (penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dll) <b>Tidak pernah</b>

**Tabel 12. Kuesioner APKI Indikator Pola Makan**

<b>KUESIONER POLA MAKAN</b>	
<b>NO.</b>	<b>PERTANYAAN</b>
1	Berapa kali makan (termasuk cemilan) anda dalam satu hari? <b>3 x makan utama, 2-3 x cemilan</b>
2	Apakah anda sarapan setiap hari? <b>Tidak</b>
3	Kapankah anda makan dengan porsi terbesar dalam satu hari? Mengapa? <b>Malam dan siang hari, karena untuk persiapan latihan</b>
4	Apakah anda menjalani pola makan yang tergolong sehat? <b>Iya</b>
5	Berapa gelas aau liter air yang anda minum dalam satu hari? <b>2 liter perhari</b>

6	Apakah anda mengkonsumsi alcohol? Seberapa sering? <b>Tidak</b>
7	Apakah saat ini atau dulu anda pernah mengikuti program diet? <b>Tidak</b>

Berdasarkan tabel 10, tabel 11, dan tabel 12 yang mengukur kebugaran responden didapatkan jika selama ini atlet sudah berada dalam kategori bugar. Sama dengan hasil pengukuran kebugaran responden pertama. Masih sama dengan hasil interpretasi responden sebelumnya bahwa tidak menunjukkan adanya tanda penyimpangan perilaku terkait kebugaran yang dilakukan oleh Tn.MF selama menjadi atlet panjat tebing. Atlet juga pernah mengalami cedera dan lebih banyak dari responden sebelumnya. Hasil yang sama juga seperti responden pertama yaitu responden kedua menunjukkan pola makan yang baik meskipun selalu melewatkan sesi sarapan pagi.

Pengetahuan PHBS diukur dengan melakukan tes pengukuran tingkat pengetahuan responden yang meliputi aspek kebiasaan mencuci tangan; mengkonsumsi makanan yang sehat, variatif, dan seimbang; penggunaan jamban yang bersih; berolahraga teratur; dan kebiasaan tidak merokok. Berdasarkan kuesioner, Tn.MF telah menerapkan pola hidup sehat dan bersih sesuai dengan anjuran Dinas Kesehatan. Kebiasaan baik ini sudah sepatutnya untuk dapat diteruskan atau bahkan disebarluaskan.

Status gizi atlet yang baik seharusnya berada pada kategori normal, bukan kurus ataupun gemuk, apalagi obesitas. Tentu saja penentuan status gizi ini melihat dari semua komponen. Asupan gizi seimbang dan kebiasaan hidup bersih serta sehat memberikan pengaruh besar pada status gizi seorang atlet (Wibowo dan Hakim. 2019). Penyesuaian program latihan dan besarnya kalori asupan adalah hal yang tidak terpisahkan sebab jumlah kalori yang seharusnya dikonsumsi untuk digunakan pada latihan fisik harus dalam keadaan seimbang (Puspitasari dan Rizky. 2021)

Kegiatan sehari-hari atlet memerlukan kalori yang diperoleh dari zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro diantaranya karbohidrat, protein, lemak, dan air, sedangkan zat gizi mikro diantaranya mineral dan vitamin. Kedua jenis kelompok zat gizi dicerna dalam bentuk metabolisme tubuh untuk kemudian digunakan sebagai sumber energi. Terdapat perbedaan sejumlah besara kalori antara makanan sebelum pertandingan, setelah pertandingan, maupun ketika sekedar *maintenance* yakni dalam kondisi tidak sedang bertanding (Mashuri. 2023).

**D. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kedua atlet panjat tebing yang dipilih secara acak masih perlu bantuan professional dalam hal penatalaksanaan gizi atlet.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bisri, K. *et. al.* 2021. Identifikasi Status Gizi Dan Kebiasaan Makan Atlet Usia Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sains Boga*. 4(2): 57-65.
- Ghina, MFE. *Et. al.* 2023. Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2 Max Atlet Futsal Man 1 Pekanbaru. *Jurnal Gizi Dietetik*. 2(3): 175-181.
- Mashuri, H. 2023. Kebutuhan Kalori dan Gizi Atlet Panjat Tebing Kabupaten Buleleng. Loncatan Perkembangan: Ilmu Keolahragaan dan Jasmani. Akademia Pustaka: Tulungagung.
- Pomatahu, AR. 2015. Senam Aerobik (Mosesahi) untuk Kesehatan Paru. Ideas Publishing: Gorontalo.
- Puspitasari, PW. dan Rizky, MW. 2021. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur dalam Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Kinanthropology*. 01(01): 36-41.
- Sasmarianto dan Nazirun, N. 2022. Pengelolaan Gizi Olahraga pada Atlet. Ahli Media Press: Malang.
- Siregar, NS. dan Sitompul, SFM. 2019. Hubungan Status Gizi terhadap Kondisi Fisik Atlet Sbb Tunas Muda. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*. 3(1): 47-55.
- Wibowo, ET. dan Hakim AZ. 2019. Profil Indeks Massa Tubuh Pada Atlet Tim Nasional Indonesia Pada Asian Games 2018. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 8(1): 131-140.