

## TINGKAT PENGETAHUAN ATLET PENCAK SILAT PROVINSI RIAU TENTANG PEMENUHAN KEBUTUHAN NUTRISINYA SEBAGAI ATLET

Safri<sup>1</sup>, Wan Nisfha Dewi<sup>2</sup>  
Perawat Rumah Sakit Bunda Depok Jawa Barat<sup>1</sup>  
Dosen keperawatan Medikal Bedah PSIK-UR<sup>2</sup>  
Email: [ners\\_safri.bunda@yahoo.co.id](mailto:ners_safri.bunda@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

Nutrisi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet saat bertanding. Untuk mencapai serta memelihara kesehatan status gizi optimal, tubuh perlu mengkonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi yang seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran tingkat pengetahuan atlet pencak silat tentang pemenuhan kebutuhan nutrisi sebagai atlet di Provinsi Riau. Penelitian ini menggunakan desain deskripsi sederhana. Jumlah sampel adalah 50 orang yang diambil menggunakan tehnik *purposive sampling* yang sesuai dan dipilih dengan kriteria inklusi. Alat ukur yang digunakan adalah lembar kuesioner dengan 29 pernyataan yang dirancang sendiri oleh peneliti. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian terbukti bahwa 29 responden (58,0%) memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang pemenuhan kebutuhan nutrisinya sebagai atlet pencak silat di Provinsi Riau. Berdasarkan hasil penelitian tersebut saran untuk pemerintah dan badan olahraga khususnya Pengda IPSI Riau untuk lebih memperhatikan status nutrisi atlet melalui peningkatan kesejahteraan dan status gizi atlet serta memberikan informasi kepada seluruh atlet tentang pentingnya nutrisi dalam menjalankan aktivitas sebagai atlet profesional.

Kata kunci : *Nutrisi, Atlet, Pencak Silat*