

## ABSTRAK

Nutrisi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam peningkatan prestasi bagi olahragawan. Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang memerlukan daya tahan dan penampilan kerampingan sehingga membutuhkan asupan gizi yang seimbang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi, tingkat kecukupan gizi dan status gizi atlet pencak silat FIK Unesa.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan rancang bangun cross sectional. Sampel penelitian ini adalah sebagian mahasiswa aktif dalam UKM Pencak silat di UNESA yang berjumlah 35 mahasiswa. Pengumpulan data meliputi karakteristik atlet, pengetahuan gizi, perilaku makan, penyakit infeksi, pantangan makan, pola konsumsi diukur menggunakan kuesioner *Food Frequency*, tingkat kecukupan gizi diukur menggunakan *Food Recall*, status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Hasil analisis penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku makan meliputi: kebiasaan makan di luar rumah, *food addict*, pola makan vegetarian, konsumsi kafein/*soft drink*, konsumsi *fast food* dengan tingkat kecukupan gizi. Tidak terdapat hubungan antara perilaku diet dengan kecukupan gizi. Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein, lemak dan air dengan status gizi.

Dengan demikian status gizi atlet pencak silat tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku makan dan asupan zat gizi saja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain yang berhubungan dengan status gizi atlet. Oleh karena itu penting diperhatikan semua faktor untuk menghasilkan performa yang maksimal.

Kata kunci : pola konsumsi, tingkat kecukupan gizi, status gizi, atlet pencak silat.