

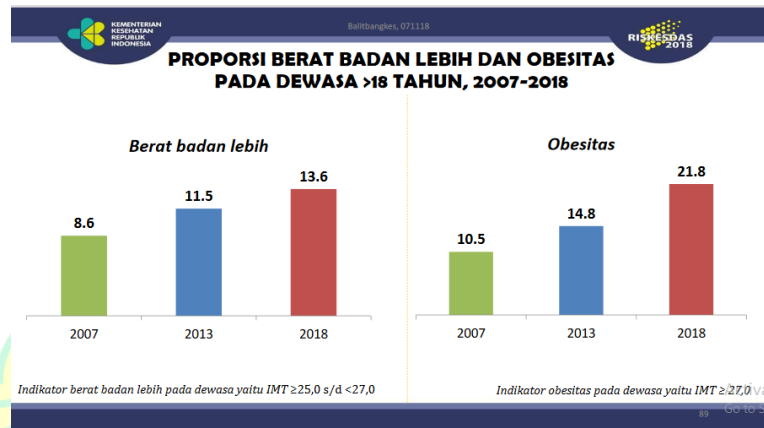
BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

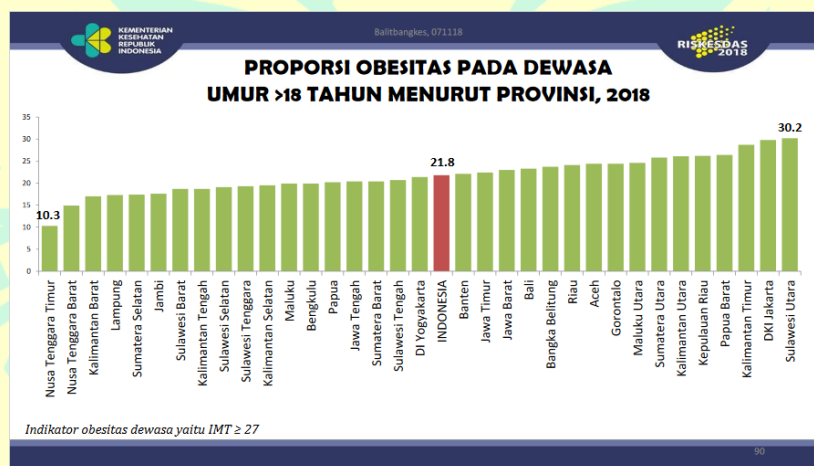
Menurut Riset Kesehatan Dasar atau Riskesdas pada tahun 2018 menyebutkan bahwa obesitas dari tahun 2007 hingga 2018 mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan yang paling tinggi terjadi pada periode 2007 hingga 2018 yaitu 7 % dari 14,8% menjadi 21,8 %. Angka ini lebih tinggi dibanding periode 2007 hingga 2013 yaitu 4,3 % dari 10,5 % menjadi 14,8 %. Yang dimana obesitas itu sendiri mengacu pada kondisi indeks massa tubuh diatas 27. Berat badan berlebih juga mengalami peningkatan dari 8,6% tahun 2007, 11,6% tahun 2013, dan 13,6% 2018. Prevelensi berat badan berlebih itu sendiri dengan indeks massa tubuh antara 25 sampai 27. Kemudian, prevelensi obesitas sentral (perut buncit) di masyarakat Indonesia pun adanya peningkatan, jika pada 2007 18,8% 2013 mengalami peningkatan menjadi 26,6% dan tahun 2018 mengalami peningkatan kembali menjadi 31%. Daerah yang mengalami peningkatan terbesar dari infografis tersebut ialah Sulawesi Utara dan DKI Jakarta.

Angka obesitas dan berat badan yang tertinggi pada dewasa 18 tahun ke atas menurut hasil tersebut adalah Sulawesi Utara 30,2% kemudian daerah tertinggi kedua DKI Jakarta diikuti Kalimantan Timur dan seterusnya. Lalu angka obesitas sentral diperingkat paling tinggi di tempati oleh Sulawesi Utara dengan angka 40,2% diikuti DKI Jakarta di peringkat kedua.



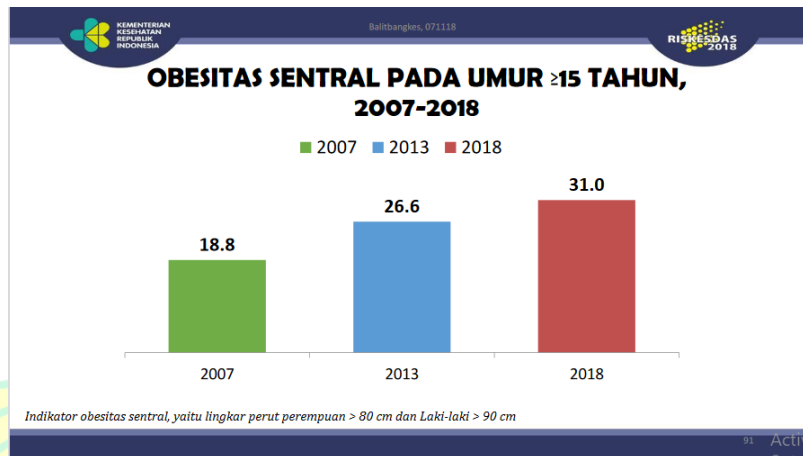
Gambar 1.1 Tingkat berat badan lebih dan obesitas pada dewasa umur >18 tahun

Sumber Data: Diolah berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia



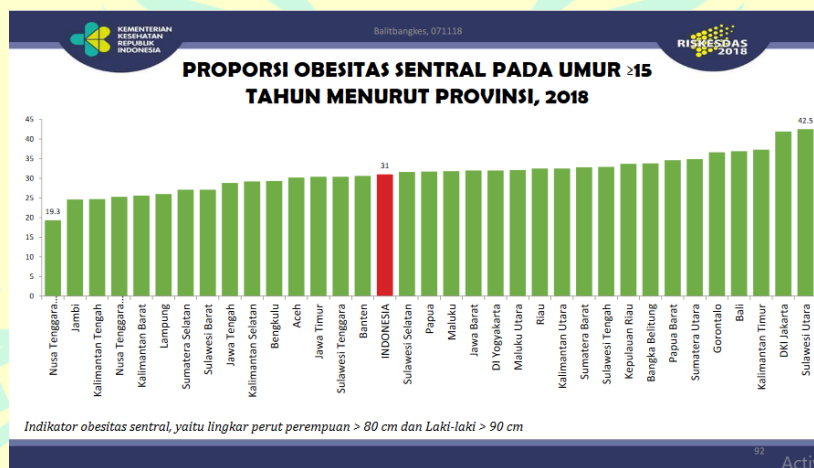
Gambar 1.2 Tingkat obesitas dewasa umur >18 tahun

Sumber Data: Diolah berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia



Gambar 1.3 Tingkat obesitas sentral pada umur >15 tahun

Sumber Data: Diolah berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia



Gambar 1.4 Tingkat obesitas sentral umur >15 tahun menurut Provinsi

Sumber Data: Diolah berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Menurut Syahrifizar dan Welis, (2009:6-7). “Pengaturan makanan yang berorientasi gizi seimbang penting dilakukan, mengingat pentingnya peranan masing-masing zat gizi bagi tubuh secara keseluruhan, terutama untuk atlet. Kebutuhan gizi atlet jelas akan berbeda dengan kebutuhan gizi orang yang

bukan atlet, hal ini disebabkan perbedaan kegiatan fisik/aktivitas dan kondisi psikis. Kondisi prestasi atlet di Indonesia belum mencapai kondisi yang optimal, salah satunya dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang tidak seimbang. Asupan gizi yang tidak seimbang diduga karena belum memadainya pengetahuan pembina dan pelatih olahraga mengenai peranan gizi dalam peningkatan prestasi atlet. Zat gizi yang dibutuhkan atlet terdiri dari zat gizi makro dan zat gizi mikro. Yang termasuk kelompok zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein, sedangkan zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Karbohidrat merupakan salah satu jenis zat gizi yang sangat penting bagi atlet. Agar cadangan energi atlet mencukupi kebutuhan, karbohidrat merupakan penyuplai energi yang utama. Bagi atlet yang menekuni cabang olahraga dengan waktu yang lama, pengisian karbohidrat otot (karbohidrat loading) kadang merupakan pilihan yang sangat tepat untuk menyediakan cadangan energi yang cukup selama latihan dan pertandingan. Kelompok zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. Ketiga jenis zat gizi makro ini merupakan penghasil energi bagi tubuh, yang diperlukan untuk melakukan berbagai kegiatan baik internal maupun eksternal.”

Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang menyebabkan obesitas ialah kurangnya aktivitas fisik secara rutin selama 30 menit. Maka dari ini penting sekali tetap menjaga aktivitas fisik setiap harinya.

Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC 2015) menyebutkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat membantu mengontrol berat badan, mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler, mengurangi risiko diabetes mellitus tipe II, mengurangi risiko terjadinya kanker, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kesehatan mental dan mood, dan meningkatkan usia harapan hidup.

Mahasiswa yang berada di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta merupakan mahasiswa yang terpilih dari penerimaan Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN), Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), Penerimaan Mahasiswa Baru Universitas Negeri Jakarta (Penmaba UNJ), di dalam penerimaan tersebut banyak sekali calon mahasiswa yang lain tidak diterima karena persaingan yang ketat, sungguh beruntung mahasiswa masuk ke jurusan yang berada di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Di dalam Fakultas Ilmu Keolahragaan itu sendiri ada 5 program studi yaitu : Pendidikan Jasmani, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Ilmu Keolahragaan, Olahraga Rekreasi, Kepelatihan Cabang Olahraga.

Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta adalah sebuah jurusan atau program studi yang berada di Instansi Pendidikan Tinggi Negeri dibawah kementerian pendidikan dan kebudayaan, yang dimana program studi tersebut memiliki lulusan Strata-1 (S1). Mahasiswa yang belajar di Program Studi Ilmu Keolahragaan mendapatkan berbagai macam

mata kuliah – mata kuliah yang sesuai dengan jurusannya. Contohnya ilmu faal dasar, ilmu faal kerja, anatomi, fisiologi, ilmu gizi olahraga, dan aktivitas fisik itu sendiri.

Jadi, mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ialah seseorang yang sedang menimba ilmu di Instansi Perguruan Tinggi Negeri dibawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dalam pembelajaran tersebut mahasiswa menerima mata kuliah tentang fisiologi, ilmu gizi olahraga, dan berbagai macam mata kuliah yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Dengan demikian, mahasiswa yang saya amati angkatan 2017 dari Prodi Ilmu Keolahragaan, dari pegamatan saya banyak sekali mahasiswa angkatan 2017 yang keliatannya kelebihan berat badan, seharusnya mahasiswa tersebut menerapkan ilmu yang dipelajari dalam perkuliahan tersebut misalnya menerapkan gizi seimbang dan melakukan kebutuhan aktivitas fisiknya untuk menjaga agar tubuhnya tetap ideal dan tidak kelebihan berat badan agar mengurangi jumlah populasi orang yang kelebihan berat badan. Maka dari itu saya mengambil sampel mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 untuk mengetahui apakah ada keterkaitan hubungan perilaku gizi olahraga dengan indeks massa tubuh dan juga apakah ada keterkaitan hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan perilaku gizi olahraga dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti menetapkan fokus permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah asupan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan kelebihan berat badan?
2. Apakah kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kelebihan berat badan?
3. Apakah terdapat hubungan antara perilaku gizi olahraga dengan indeks massa tubuh?
4. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh?
5. Apakah terdapat hubungan perilaku gizi olahraga dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian tidak meluas, maka permasalahan penelitian ini hanya dibatasi tentang hubungan perilaku gizi olahraga dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara perilaku gizi olahraga dengan indeks massa tubuh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017?
2. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017?
3. Apakah terdapat hubungan antara perilaku gizi olahraga dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa diharapkan mampu mengetahui dan menerapkan perilaku gizi olahraga agar bisa bugar setiap harinya.
2. Sebagai pengetahuan kepada masyarakat bahwa aktivitas fisik bisa membuat berat badan menjadi normal.
3. Sebagai pengetahuan kepada masyarakat bahwa perilaku gizi olahraga bisa membuat berat badan menjadi normal.
4. Bagi perguruan tinggi diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk memperluas wawasan terhadap hubungan perilaku gizi olahraga dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.