

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di masa pandemi covid-19 ini masyarakat umum banyak melakukan aktivitas di dalam rumah yang dikarenakan tempat rekreasi dan tempat olahraga seperti mall dan *gym* tutup sementara, sehingga alternatif olahraga *outdoor* digemari saat ini untuk pengembangan massa otot, salah satunya adalah bersepeda yang merupakan olahraga menggunakan otot, terutama otot tubuh bagian bawah; yaitu otot bokong, betis, serta paha, selain perlunya peregangan sebelum berolahraga untuk menghindari cedera otot asupan nutrisi juga perlu diperhatikan, khususnya asupan protein untuk pengembangan massa otot.

Protein adalah nutrisi dengan fungsi utama memperbaiki jaringan sel agar bisa bekerja dengan baik. Zat gizi ini ditemukan di seluruh tubuh termasuk tulang, kulit, otot, serta rambut. Bisa dikatakan, sekitar 20% tubuh manusia terbentuk dari protein. Salah satu fungsi paling penting protein yaitu memproduksi enzim dan hormon untuk membantu menjaga fungsi sel dan organ tubuh. Enzim bekerja dengan menggerakkan reaksi kimia dan hemoglobin yang membawa oksigen ke dalam darah, sedangkan hormon akan menjaga tubuh agar tetap sehat dan tidak mudah sakit.

Metode standar yang digunakan para ahli gizi untuk menghitung kebutuhan asupan protein setiap hari adalah dengan berat 3 badan (kg) x 0,8. Hasilnya adalah kebutuhan protein (dalam gram) minimum setiap hari. Ada juga yang menganjurkan untuk mengonsumsi suplemen sebagai satu komponen jika dari makanan kurang mencukupi gizi harian. Jika sudah tercukupi maka hal yang harus dilakukan ialah istirahat yang cukup tidak stress dan air yang cukup untuk memenuhi sehari-hari.

Dalam mengonsumsi asupan protein untuk pembentukan massa otot dan dianjurkan untuk tidak mengonsumsi makanan sumber protein yang berlebihan. Jika mengonsumsi protein yang berlebihan dapat menyebabkan hati dan ginjal bekerja lebih berat, karena harus memecah dan mengeluarkan protein berlebihan. Begitu juga jika Kekurangan Energi Protein (KEP) adalah kondisi gizi kurang dimana asupan makanan seseorang tidak memberikan jumlah protein dan kalori yang adekuat untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh Secara nasional.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui tentang Tingkat Pengetahuan “Pengaruh Asupan Protein Terhadap Pengembangan Massa Otot” Pada Komunitas Sepeda Bebas Family Club Indonesia.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah saya dikemukakan dalam latar bidang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah berikut:

1. Apabila ada anggota komunitas sepeda bebas family club Indonesia kekurangan asupan protein dalam satu hari apakah massa otot akan tetap naik.
2. Bahayakah jika salah satu anggota komunitas sepeda bebas family club Indonesia kelebihan asupan protein.
3. Apakah jika salah satu anggota komunitas sepeda bebas family club Indonesia harus menggunakan suplemen jika dari protein hewani sudah tercukupi.
4. Apakah yang terjadi jika di anggota komunitas sepeda bebas family club Indonesia sudah mengkonsumsi asupan protein tapi tidak digunakan untuk olahraga, apakah protein tersebut akan tetap menjadi otot atau hanya menjadi lemak.
5. Jika seseorang anggota komunitas sepeda bebas family club Indonesia tidak mengkonsumsi protein yang terjadi di dalam tubuh akan seperti apa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar dalam penelitian tidak terjadi salah penafsiran. Peneliti membatasi masalah mengenai: Tingkat Pengetahuan “Pengaruh Asupan Protein Terhadap Pengembangan Massa Otot” Pada Komunitas Sepeda Bebas Family Club Indonesia. .

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penelitian dirumuskan sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh Tingkat Pengetahuan “Pengaruh Asupan Protein Terhadap Pengembangan Massa Otot” Pada Komunitas Sepeda Bebas Family Club Indonesia ?

E. Kegunaan penelitian

Pada akhirnya penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

1. Sebagai bahan masukan bagi dosen maupun mahasiswa tentang tingkat pengetahuan pengaruh asupan protein terhadap pengembangan massa otot.
2. Dapat menjawab penelitian mengenai tingkat pengetahuan pengaruh asupan protein terhadap pengembangan massa otot pada komunitas sepeda bebas family club Indonesia.
3. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan dan referensi bagi pembaca.