

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kesehatan tubuh atau kesehatan jasmani adalah salah satu hal yang paling penting dalam kehidupan manusia. Tentunya manusia dapat melakukan segala aktivitas dan kehidupan sehari-hari dengan sehat. Kekayaan dan banyaknya harta benda yang dimiliki tidak menjamin bahwa seseorang akan bahagia dan dapat menghindari penyakit yang bisa datang kapan saja.

Oleh karena itu, masyarakat zaman sekarang dianjurkan untuk meluangkan waktu untuk berolahraga di sela-sela kesibukan untuk memenuhi kebutuhan fisiknya. Selain berolahraga, menjaga keseimbangan gizi dan pola hidup sehat juga sangat penting. Memperhatikan pola hidup sehat sangat berpengaruh dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Semakin dewasa, semakin tinggi tingkat aktivitas yang dilakukan semakin tinggi pula kebutuhan gizi seseorang. Oleh karena itu, selama aktivitas atau latihan olahraga berlangsung dengan intensitas rendah, sedang maupun tinggi membutuhkan kekuatan dan gizi tubuh yang cukup. Perlu diperhatikan bahwa kecukupan akan gizi sangat diutamakan, baik saat dan setelah beraktivitas.

Disadari atau tidak, bagi mereka yang memiliki aktivitas lebih dari orang lain pada umumnya harus memprioritaskan kebutuhan jasmaninya. Olahraga teratur serta asupan yang cukup dan teratur dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Jika kedua aspek ini dilakukan dengan seimbang maka kebutuhan tubuh akan terpenuhi dengan baik dan akan lebih banyak manfaatnya sehingga dapat terhindar dari obesitas, diabetes, stroke, penyakit jantung dan banyak penyakit lainnya.

Beberapa ahli gizi menjelaskan bahwa fungsi tubuh yang normal memerlukan beberapa komponen, antara lain karbohidrat (sumber utama produksi energi), lemak (penyimpan cadangan energi terbesar), protein dan vitamin (zat pembangun, pertumbuhan, dan pemeliharaan tubuh), cairan dan mineral (pelarut dan pemeliharaan fungsi tubuh). Semua kebutuhan tersebut harus terpenuhi sesuai persentase yang dibutuhkan. Aktivitas yang dilakukan pasti banyak mengeluarkan energi dengan jumlah berbeda-beda tergantung pada orang dan aktivitas yang dilakukan. Mungkin sebagian dari kita sudah paham atau belum paham akan pentingnya asupan gizi untuk keseimbangan tubuh, sehingga penyakit akibat gizi yang tidak mencukupi atau tidak seimbang dalam tubuh manusia dapat diminimalisir. Setiap makhluk hidup harus memiliki asupan gizi yang cukup untuk bertahan hidup.

Perguruan tinggi Universitas Negeri Jakarta terdiri dari delapan fakultas dan salah satunya adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dibentuk dengan proses yang cukup panjang yaitu selama 15 tahun. Program studi pertama yang berhasil dibentuk adalah Olahraga Rekreasi. Olahraga rekreasi adalah program studi olahraga yang pertama didirikan di Indonesia. Menurut Ahmad Sofyan Hanif, olahraga memiliki tiga pilar. Pilar pertama adalah olahraga rekreasi, yang kedua pendidikan dan yang terakhir adalah prestasi. Ketiga pilar ini saling terikat dan saling mendukung atau melengkapi satu dengan yang lain.

Semakin dewasa ini, Fakultas Ilmu Keolahragaan semakin berkembang pesat. Tidak hanya secara akademik tetapi juga non-akademik. Telah banyak atlet-atlet yang berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang diutus sebagai perwakilan Indonesia untuk mengikuti berbagai ajang olahraga bertaraf Internasional. Sebagian besar mahasiswa di fakultas Ilmu Keolahragaan inipun merupakan atlet (olahragawan) yang memiliki *basic* olahraga sebelum memasuki dunia perkuliahan. Setiap mahasiswa wajib memiliki cabang olahraga yang akan di ikuti selama berkuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Adapun latihan yang diadakan oleh masing-masing cabang olahraga sesuai dengan jadwal yang ditetapkan. Oleh sebab itu, perlu diperhatikan kesehatan dan kebugaran jasmani setiap anggota cabang olahraga tertentu agar dapat mengikuti program latihan yang akan diikuti.

Mahasiswa juga diharapkan memahami bagaimana cara menjaga kesehatan tubuh dan termasuk diantaranya, yaitu pengetahuan tentang gizi dan pola hidup sehat demi kebaikan tubuhnya masing-masing.

Oleh karena itu, dilakukan penelitian mengenai “Survei Tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Hidup Sehat Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan”

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah yang diketahui mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tentang pengetahuan gizi?
2. Apakah pengetahuan gizi berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh manusia tekhusus bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan?
3. Bagaimana cara mengukur pengetahuan gizi?
4. Apakah yang diketahui mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan tentang pola hidup sehat?
5. Apakah penerapan pola hidup sehat sudah dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar dalam permasalahan dan pembahasan yang diteliti tidak terlalu meluas, maka peneliti memberikan batasan masalah yaitu Survei Tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Hidup Sehat Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2017.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah tersebut diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada. Rumusan masalah tersebut adalah Survei Tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Hidup Sehat dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2017.

### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Mengingatkan pentingnya pengetahuan gizi agar mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2017 dapat menjaga gizi seimbang dan pola hidup sehat dengan baik.
2. Mengingatkan kepada mahasiswa Program Studi Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta angkatan 2017 bahwa sebagai mahasiswa olahraga sebaiknya memiliki pengetahuan dan gaya hidup yang sehat agar menjadi cerminan yang baik bagi masyarakat di lingkungan sekitarnya.
3. Memberikan informasi bahwa pengetahuan tentang gizi dan pola hidup sehat sangatlah penting untuk menjaga kesehatan serta mencegah resiko penyakit di dalam tubuh.