

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Derajat kesehatan yang baik mampu menciptakan kondisi tubuh yang sehat dan sumber daya manusia yang berkualitas. Primana mengungkapkan bahwa untuk menunjang hal tersebut diperlukan asupan zat gizi yang seimbang untuk mengganti zat gizi dalam tubuh yang berkurang karena digunakan untuk aktivitas berolahraga (Primana 2000).

Gizi dapat memengaruhi keseimbangan dalam naik dan turunnya kualitas sumber daya manusia. Dengan pentingnya asupan gizi yang akan dikonsumsi, maka perlu juga untuk mengetahui pentingnya perilaku gizi yang baik. Perilaku gizi yang baik akan tercermin pada pola makan yang sehat. Pola makan adalah cara untuk mengatur kegiatan makan dalam memenuhi kebutuhan tubuh. Pola makan sehat adalah pengontrolan asupan kandungan zat gizi yang didalamnya sudah dipertimbangkan. Minimnya pengetahuan akan pentingnya perilaku gizi dan kandungan gizi, berdampak pada minat masyarakat dalam mengkonsumsi makanan cepat saji atau *fast food*. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Nilsen tahun 2008, didapatkan data bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengkonsumsi *fast food*, dengan rincian sebagai berikut, sebanyak 33% menyatakan sebagai makan siang, 25 % makan malam, 9% menyatakan makanan selingan dan 2 % memilih untuk sarapan. Dengan pengetahuan yang minim tentang gizi, mereka tidak akan peduli terhadap apa yang mereka makan, padahal

pola makan merupakan perilaku paling penting yang langsung mempengaruhi keadaan gizi. Karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal berperan penting dalam membuat berat badan normal atau sehat, membuat tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, membuat produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari berbagai penyakit kronis dan kematian dini.

Pengaturan makanan atlet 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/aktifitas 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. (Syafrizar dan Welis,2009).

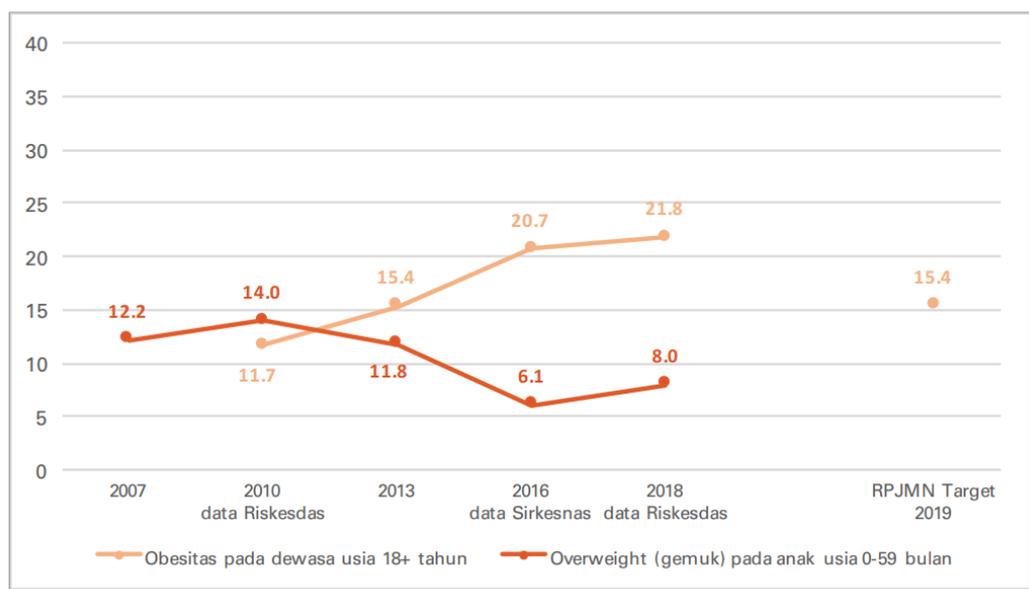
Selain pentingnya faktor gizi, aktivitas fisik dipandang oleh masyarakat umum sebagai faktor paling penting dalam kehidupan, yang memberikan kontribusi positif terhadap tercapainya kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis (Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton, dan McPherson, dalam Morris & Summer, 1995).

Menurut *World Health Organization* atau disingkat WHO (2017) aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, *non communicable disease*, dan gangguan muskuloskeletal. Menurut U.S Health and Human Services (2017) hanya 1 dari 3 anak yang aktif melakukan aktivitas fisik setiap hari. Aktivitas fisik di zaman modern ini sudah jarang dijumpai karena tersedianya alat transportasi yang canggih seperti eskalator, lift, motor dan alat transportasi lainnya. Dengan alat transportasi yang canggih anak-anak untuk pergi ke sekolah akan menempuh jarak jauh lebih cepat dan mudah sehingga tidak perlu berjalan kaki ataupun bersepeda sehingga dengan hal tersebut salah satu penyebab anak kurang melakukan aktivitas fisik (Rumajar, Rompas, & Babakal, 2015). Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan lemak yang diperoleh tubuh kita tidak dapat diubah menjadi energi sehingga dalam jangka panjang cadangan lemak semakin banyak di dalam tubuh yang menyebabkan terjadinya obesitas (Misnadiarly, 2007). Sekitar 15% dari 1,6 juta penyakit kronis yang baru didiagnosis setiap tahun adalah karena gaya hidup yang tidak aktif. Selain itu,

aktivitas fisik juga meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Tidak aktif secara fisik mempercepat proses penuaan pada banyak orang, sedangkan peningkatan aktivitas fisik memperlambat proses penuaan. Perilaku tidak aktif seperti menonton televisi, telah meningkat secara dramatis. Hasilnya adalah penurunan dalam keseluruhan tingkat aktivitas fisik. Penelitian oleh Hill (2005) menyatakan bahwa bagi kebanyakan orang, pengeluaran energi telah menjadi sangat rendah sehingga sulit untuk mencocokkan dengan tingkat asupan energi yang tinggi, terutama di lingkungan di mana makanan yang tinggi kalori, lezat, dan murah sangat lazim didapatkan.

Prevalensi kegemukan (Indeks massa tubuh ≥ 25 sampai < 27) dan obesitas (Indeks massa tubuh ≥ 27) di kalangan orang dewasa meningkat tajam dan obesitas sekarang menjadi tantangan masalah gizi terbesar di masa depan yang dihadapi oleh Indonesia. Dalam lima tahun, antara tahun 2013 dan 2018, prevalensi obesitas telah meningkat enam persen dan lebih tinggi dari target RPJMN 2015-2019 (lihat Gambar 1.1). Selain itu, terdapat perbedaan geografis yang signifikan dengan prevalensi obesitas tertinggi ditemukan di Sulawesi Utara (30,2%) dan terendah di NTT (10,3%) dimana semua provinsi telah mengalami peningkatan obesitas secara progresif dari waktu ke waktu (Kementerian Kesehatan, 2018). Data obesitas pada dewasa berdasarkan jenis kelamin dan kuintil kekayaan belum tersedia di Riskesdas 2018. Walaupun demikian, di tahun 2016, menunjukkan kegemukan dan obesitas pada wanita dewasa jauh lebih tinggi daripada pria dewasa, dimana terdapat 41,6% wanita dewasa kelebihan berat

badan dibandingkan 24% pria. Sementara di tahun 2013, obesitas ditemui pada semua kelompok kuintil pendapatan baik yang rendah maupun yang lebih tinggi dan 7% orang dewasa pada kuintil kekayaan terendah mengalami obesitas (Kementerian Kesehatan, 2013).



Gambar 1.1 Kemajuan terhadap Target RPJMN 2015-2019 untuk Kegemukan dan Obesitas

Sumber Data : RISKESDAS 2007, 2010, 2013, 2018; SIRKESNAS 2016

Saat ini perhatian terhadap pengaturan gizi masih sangat kurang, termasuk pada tingkat mahasiswa olahraga yang notabene adalah atlet dan pelaku olahraga. Perlu diperhatikan lebih dalam, persoalan gizi ini tidak kalah penting dalam pencapaian prestasi olahraga. Jika asupan gizi kurang, latihan berat pun akan menjadi kurang bermanfaat. Hal ini bukan saja disebabkan rendahnya gizi makanan atlet, melainkan buruknya kebiasaan atlet dalam pengaturan makanan. Kelelahan yang terjadi pada atlet akibat banyaknya keringat yang keluar saat

pertandingan dan tidak diimbangi dengan konsumsi cairan yang cukup untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh sehingga dapat meningkatkan risiko dehidrasi.

Pelatih, atlet, para pelaku olahraga dan mahasiswa olahraga juga perlu memiliki pengetahuan mengenai asupan gizi yang baik bagi dirinya serta memiliki perilaku gizi yang sehat guna menjaga stamina dan berat badan ideal. Namun berat badan ideal seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh tercukupinya asupan gizi, tetapi juga perlu aktivitas fisik yang menunjang. Seseorang yang asupan gizinya terpenuhi namun tidak melakukan aktivitas fisik, cenderung memiliki kelebihan berat badan atau obesitas. Begitupun sebaliknya, seseorang yang sering melakukan aktivitas fisik, namun tidak memiliki asupan gizi yang baik, cenderung tidak memiliki IMT yang ideal seperti kekurangan berat badan atau kurus. Oleh karena itu perlu pengaturan yang seimbang dan baik antara perilaku gizi olahraga dan aktivitas fisik untuk tercapainya indeks massa tubuh yang ideal.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta merupakan Lembaga Pendidikan Tinggi di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang terdiri atas 5 Program Studi, antara lain adalah Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Jasmani, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Konsentrasi Kepelatihan Olahraga, dan Olahraga Rekreasi. Yang dimana kelima Program Studi tersebut mempelajari matakuliah di bidang olahraga seperti fisiologi olahraga, penanganan pertama cedera olahraga, dan berbagai cabang olahraga, serta mempelajari ilmu-ilmu penunjang olahraga, diantaranya adalah ilmu gizi olahraga dan psikologi olahraga. Melalui kelompok ilmu itulah mahasiswa-mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan

universitas negeri jakarta diharapkan dapat menjadi *pioneer* akan kesadaran indeks massa tubuh yang lebih ideal dalam kehidupan bermasyarakat dibandingkan mahasiswa fakultas lainnya.

Penelitian ini adalah salah satu upaya untuk mencari cara yang dapat digunakan oleh masyarakat dan khususnya pelaku olahraga agar terhindar dari Indeks Massa Tubuh yang tidak ideal. Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “hubungan perilaku gizi olahraga dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Perilaku gizi yang baik dapat membuat status gizi menjadi normal
2. Tidak semua mahasiswa FIK UNJ memiliki indeks massa tubuh yang ideal
3. Adanya mahasiswa yang belum mengetahui dan menerapkan perilaku gizi olahraga yang baik
4. Tidak semua mahasiswa FIK UNJ melakukan aktivitas fisik yang intens dan berkelanjutan
5. Minimnya pengetahuan terhadap pentingnya asupan gizi yang baik bagi tubuh
6. Kurangnya perilaku gizi untuk para pelaku olahraga

7. Banyaknya masyarakat yang tidak memperhatikan kandungan gizi makanan
8. Prestasi atlet yang belum optimal karna gizi yang belum seimbang
9. Prevalensi Obesitas yang meningkat
10. Kurangnya aktivitas fisik di zaman modern
11. Kelelahan pada atlet yang tidak diimbangi dengan konsumsi cairan yang cukup

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, sehingga pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “hubungan perilaku gizi olahraga dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta”.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah ada penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat hubungan antara Perilaku Gizi Olahraga terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan pada penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan perilaku gizi olahraga dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh
2. Sebagai pengetahuan kepada masyarakat bahwa perilaku gizi olahraga yang baik dapat menjadikan indeks massa tubuh ideal
3. Sebagai pengetahuan kepada masyarakat bahwa aktivitas fisik yang baik dapat menjadikan indeks massa tubuh ideal

