

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia secara alamiah memiliki rasa ingin tahu yang cukup tinggi. Rasa ingin tahu merupakan sebuah anugerah yang patut di syukuri, karena dapat membantu kehidupan manusia untuk memenuhi kebutuhannya di berbagai aspek kehidupan dan menjadi awal bagi manusia untuk mengetahui kebenaranakan suatu hal. Rasa ingin tahu muncul dari ketidaktahuan seseorang akan suatu hal. Dari rasa ingin tahu pada diri manusia, akan muncul rasa ingin mencari tahu akan hal tersebut. Disitulah manusia akan mencari cara agar menemukan jawaban yang sedang dicarinya.

Manusia dapat menambah pengetahuan dari hal yang dirasakannya melalui panca indera, pengalamannya yang dapat bertambah seiring berjalannya waktu dan proses yang terjadi, dan dari berbagai media massa atau buku yang dibacanya. Cara untuk mendapatkan pengetahuan pun berbeda pada masing masing manusia, karena apa yang dirasakan dan dibutuhkan masing masing makhluk hidup berbeda. Pengetahuan dapat diperoleh dari dari pengalaman yang berasal dari berbagai macam sumber, yait media massa, buku petunjuk, media elektronik, media poster, petugas kesehatan, kerabat dekat, dan sebagainya (Notoatmodjo, 2012)

Faktor pendidikan cukup berpengaruh dalam seseorang menerima pengetahuan, yang mana semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin tinggi pula rasa ingin tahu nya akan suatu hal. Namun, akan menjadi lebih mudah pula untuk

menerima informasi dan memperluas pengetahuannya. Faktor pekerjaan atau kegiatan yang dilakukannya sehari-hari, karena dengan pekerjaan atau kegiatan yang dilakukan sehari-hari akan menambah pengalaman seseorang dan pengetahuan seseorang secara langsung maupun tidak langsung. Faktor umur juga mempengaruhi seseorang dalam mendapatkan pengetahuan, dengan bertambahnya umur, akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang.

Gizi sangatlah penting bagi setiap manusia untuk menjaga kesehatan dan tumbuh kembangnya manusia. Menurut Pekik Irianto (2006) gizi diartikan sebagai proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga. Tubuh memerlukan gizi untuk melakukan fungsinya dengan baik. Gizi yang seimbang akan membuat tubuh manusia menjadi lebih sehat dan lebih optimal.

Gizi diperoleh dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari, baik makanan berat maupun ringan. Jika tubuh seseorang kekurangan gizi, maka akan berpengaruh pada kerja tubuh yang mana akan membuat tubuh lemas, cepat sakit karena daya tahan tubuh yang tidak baik, dan tidak mampu bekerja secara optimal.

Gizi merupakan zat yang akan menghasilkan energi untuk tubuh dan diperlukan makhluk hidup untuk mempertahankan kerja dan fungsi normal dari organ-organ yang ada di dalam tubuh.

Terdapat dua jenis gizi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien merupakan nutrisi atau gizi yang

penting dan dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar, makronutrien dibagi lagi menjadi dua, yaitu nutrisi yang akan memberikan energi pada tubuh, dan yang tidak memberikan energi pada tubuh, namun tetap penting untuk tubuh manusia. Sedangkan mikronutrien merupakan nutrisi yang hanya dibutuhkan dalam jumlah kecil oleh tubuh manusia.

Menjadi sehat adalah hal yang diinginkan oleh setiap makhluk hidup, demi mencapainya manusia harus melakukan kegiatan yang baik untuk menjauhi penyakit. Makanan bergizi, rajin berolahraga, tidur cukup, tidak merokok dan menggunakan obat-obatan terlarang merupakan contoh usaha agar mencapai hidup sehat.

Sehat adalah disaat kondisi tubuh dalam kondisi yang baik, tidak sakit baik jiwa maupun raga. Kesehatan jiwa mencakup beberapa jenis, yaitu sehat pikiran, spiritual, emosional, dan sosial. Dengan sehat, makhluk hidup dapat melakukan kegiatan dengan baik, dan dapat menjalani hidup dengan nyaman.

Salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh dengan cara menjaga pola hidup yang baik, dimana menjauhi kebiasaan buruk yang dapat merusak kesehatan dan menjaga kebiasaan yang baik untuk tubuh. Pola hidup yang buruk akan berdampak buruk pula bagi tubuh dan akan menyebabkan tubuh menjadi lebih lemah dan mudah terserang penyakit, bahkan di usia muda dapat mengidap penyakit degeneratif.

Saat ini sangat banyak kebiasaan yang menyimpang dari pola hidup sehat yang menjadi kebiasaan setiap individu, seperti mengonsumsi *junkfood*, tidur yang tidak teratur, merokok, minuman keras, dan narkoba. Kita dapat menemukan

restoran siap saji dengan mudah saat ini, dan restoran siap saji menjadi pilihan dikarenakan penyajiannya yang lebih cepat dibandingkan makan di restoran biasa, makanannya yang simpel dan adanya *drive thru* yang memudahkan pembelinya apalagi jika sedang terburu-buru.

Telepon genggam menjadi alasan utama buruknya pola istirahat seseorang, disaat waktu senggang orang akan memilih untuk bermain ponsel nya baik bermain *games* atau membuka *social media* dibandingkan untuk istirahat seperti tidur.

Saat ini sangat banyak macam rokok di sekitar, seperti iqos, rokok elektrik, vape, pods, dan masih banyak lagi. Masing-masing dari rokok tersebut memberikan pernyataan bahwa produknya lebih baik dari pada rokok biasa, yang dimana sebenarnya produk-produk tersebut tetap memiliki kekurangan dan bahkan ada yang justru lebih buruk bagi kesehatan. Minuman keras pun sudah semakin banyak ditemui di sekitar kita, minuman keras banyak dijadikan pelarian dari stres nya seseorang pada hidup, yang mana justru akan berdampak buruk bagi kesehatan, begitu pula untuk narkoba yang akan sangat berdampak buruk bagi kesehatan dan melanggar hukum.

Dengan pola hidup yang kurang baik, akan sangat mempengaruhi kondisi kesehatan tubuh. Untuk menjadi pribadi yang sehat, pola hidup yang buruk harus dihilangkan dan diubah menjadi pola hidup yang sehat, seperti berolahraga. Olahraga dengan teratur akan memberikan dampak yang baik bagi kesehatan tubuh, seperti tubuh yang menjadi lebih bugar, kuat, dan organ tubuh pun akan bekerja optimal.

Khususnya bagi para atlet, kondisi kesehatan tubuh sangatlah penting guna mendukung prestasi atlet tersebut. Massa otot yang ideal diperlukan atlet untuk menambah kekuatan yang dimiliki, dan lemak yang dimiliki seorang atlet tidak boleh melebihi yang dianjurkan.

Body score atau skor tubuh sangatlah penting bagi atlet untuk mengetahui jumlah skor dari tubuhnya, agar sang atlet maupun pelatih dapat menargetkan dan mengondisikan latihan untuk sang atlet. Dengan buruknya *body score*, akan berpengaruh dengan performa sang atlet. *Body score* merupakan salah satu dari indikator pada komposisi tubuh, yang mana adalah berat badan, massa otot, pengetahuan gizi, lemak tubuh, air, protein, metabolisme basal, lemak visceral, massa tulang, dan skor tubuh. Pada laki-laki, hal yang berpengaruh terhadap skor tubuhnya adalah berat badannya, semakin berat badannya maka akan semakin rendah skor tubuhnya dan begitu pula sebaliknya. Pada wanita, hal yang mempengaruhi skor tubuh tidak hanya dari berat badannya saja, melainkan juga protein, lemak visceral, dan kepadatan tulang. Gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi berat badan seseorang.

Skor tubuh dapat menjadi salah satu indikator dalam memprediksi komposisi tubuh untuk mengatasi masalah kesehatan akibat komposisi tubuh yang kurang ideal. Pengukuran skor tubuh sekarang dapat menggunakan alat impedansi tubuh yang sudah cukup andal dan valid yaitu Xiaomi Mi Body Composition Scale 2. Atlet sangat memerlukan kondisi kesehatan yang baik guna menjaga performanya. Salah satunya atlet golf, karena membutuhkan daya tahan tubuh yang

baik, maka kesehatan tubuhnya sangat berpengaruh dengan hasil akhir permainannya.

Golf adalah permainan akurasi yang menggunakan tongkat untuk memukul bola menuju lubang target. Dalam golf, diperlukan keakurasian yang baik dan juga daya tahan tubuh yang baik, karena pemain akan berjalan kurang lebih delapan kilometer hingga permainan selesai. Golf adalah olahraga *outdoor* yang mana pemain akan terpapar dibawah matahari, yang juga menjadi alasan mengapa dibutuhkan daya tahan tubuh yang baik dalam bermain golf.

Banyak orang yang mengatakan permainan golf adalah permainan orang tua karena dilihat dari keaktifan gerakan tubuh dan mengira bahwa bermain golf memakai mobil kecil atau yang biasa disebut *golf cart*, padahal permainan golf yang sesungguhnya dan yang dipertandingkan melarang pemainnya menggunakan *golf cart* dan mengharuskan pemainnya untuk berjalan kaki. Untuk gerakannya yang memang hanya memutar badan untuk mengayunkan stik, tapi sesungguhnya saat mengayunkan stik, seluruh tubuh digunakan. Kaki untuk kuda-kuda agar saat mengayunkan stik badan tidak jatuh, pinggul yang harus memutar dengan cepat guna mendapatkan jarak pukulan yang jauh, perut yang ditahan agar tubuh bagian atas tidak goyang, pundak yang juga harus memutar agar ayunan lebih cepat, dan kepala yang ditahan agar tidak banyak bergerak. Tercapainya hidup yang sehat, harus didukung oleh pengetahuan tentang asupan yang bergizi dan pola hidup yang sehat. Masih banyak atlet golf Indonesia yang memiliki postur tubuh yang kurang baik, dan pola hidup yang tidak sehat. Yang mana dapat mempengaruhi kualitas permainan golfnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian hubungan pengetahuan gizi dan pola hidup sehat dengan *body score* terhadap atlet golf Indonesia perlu dilakukan, mengingat pentingnya pengetahuan tentang gizi dan pola hidup sehat kepada para atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan gizi pada atlet golf Indonesia
2. Asupan gizi yang penting dikonsumsi pada atlet golf Indonesia
3. Apa saja Faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat pada atlet golf Indonesia
4. Bagaimana Pengetahuan pola hidup sehat pada atlet golf Indonesia

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah tersebut, maka dalam penelitian ini diperlukan adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah hubungan antara pengetahuan gizi dan pola hidup sehat dengan *body score* terhadap atlet golf Indonesia.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan *body score*?
2. Apakah terdapat hubungan antara pola hidup sehat dengan *body score*?

3. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan pola hidup sehat dengan *body score*?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dan pola hidup sehat dengan *body score* pada atlet golf Indonesia.
2. Penelitian ini diharapkan berguna dalam referensi ilmiah bagi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
3. Bagi atlet dapat dijadikan pembelajaran tentang bagaimana pengetahuan gizi yang baik dan pola hidup sehat yang dapat membentuk *body score* agar atlet mampu berprestasi lebih baik kedepannya.

