

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga yang dilakukan secara teratur dan sistematis akan mengoptimalkan fungsi alat-alat tubuh yang bekerja secara normal seperti kerja jantung, paru-paru dan peredaran darah (Giriwijoyo, 2006). Olahraga sebagai kegiatan fisik berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani dapat dimaksimalkan melalui pemenuhan zat gizi yang seimbang.

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).

Aktivitas berolahraga menjadi kegiatan sehari-hari bagi seorang atlet, oleh sebab itu untuk mendukung penampilan prima atlet saat bertanding perlu ditunjang dengan gizi yang tepat. Gizi juga mempunyai peran yang penting dalam kerja biologik tubuh dalam menyediakan energi tubuh saat atlet melakukan aktivitas fisik, contohnya saat latihan (*training*), bertanding, maupun saat pemulihan. Selain itu, gizi berfungsi untuk mengganti atau memperbaiki sel tubuh yang rusak.

Asupan gizi seorang atlet sangatlah berbeda dengan asupan gizi orang awam, sehingga diperlukan adanya pengetahuan mengenai dominasi energi untuk menyiapkan asupan gizi yang tepat bagi atlet. Sumber energi khusus perlu dipersiapkan sebagai bagian dari proses penyediaan energi, seperti pemberian suplemen dan usaha khusus yang berupa modifikasi asupan nutrisi.

Pola makan adalah cara untuk mengatur kegiatan makan dalam memenuhi kebutuhan tubuh. Pola makan sehat adalah pengontrolan dengan asupan kandungan zat gizi di dalamnya sudah dipertimbangkan. Gizi adalah sari makanan yang berguna untuk kesehatan. Zat gizi dapat ditemukan pada hewan (hewani) dan tumbuhan (nabati). Karbohidrat, protein dan lemak adalah tiga zat gizi utama yang diperlukan oleh tubuh (zat gizi makro). Selain itu, ada juga zat gizi yang tidak kalah penting seperti vitamin dan mineral (zat gizi mikro). Maka dari itu, pola makan sehat mengharuskan untuk mengonsumsi aneka ragam makanan dalam memenuhi kebutuhan gizi tubuh.

Gizi dan pola makan sehat membentuk berat badan ideal. Mempunyai berat badan ideal adalah keinginan setiap orang dan merupakan tuntutan untuk para atlet. Maka dari itu memiliki pengetahuan mengenai cara mengatur pola makan yang baik adalah keharusan bagi atlet.

Atlet perlu menjaga berat badannya agar selalu stabil karena berat badan yang kurang ideal akan berdampak pada performa atlet saat melakukan pertandingan. Berat badan atlet tidak hanya diukur berdasarkan hasil timbangannya saja, tetapi diukur melalui perhitungan *Body Mass Index* (IMT). *Body Mass Index* (IMT) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status

gizi orang dewasa. Alat menghitung yang sederhana ini sangat memungkinkan untuk dipakai pada atlet untuk memantau status gizi, dimana semakin baik hasil perhitungan IMT maka semakin baik pula status gizi seorang atlet.

Pola makan yang tidak teratur dan kebiasaan memakan makanan cepat saji dapat mempengaruhi berat badan ideal seorang atlet. Atlet perlu memiliki pengetahuan mengenai asupan gizi yang baik bagi dirinya serta memiliki kebiasaan hidup sehat guna menjaga stamina dan berat badan ideal. Pengetahuan tentang gizi dan motivasi untuk hidup sehat diperlukan seorang atlet untuk selalu menjaga stamina dan performa dirinya agar selalu tampil prima, karena seringkali seorang atlet kehilangan berat badan idealnya ketika tidak lagi berada di kamp pelatihan.

Cabang olahraga beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan berat badan karena dalam cabang olahraga bela diri beberapa kelas pertandingan disesuaikan dengan berat badan Atlet maka dari itu seorang atlet bela diri Taekwondo, Karate dan Pencak Silat harus menjaga berat badannya agar tetap stabil. Berat badan ideal juga berpengaruh terhadap prestasi Atlet Nasional, apabila seorang Atlet Nasional memiliki kelebihan berat badan (*Over Weight*) akan berpengaruh terhadap performa Atlet tersebut.

Hilangnya berat badan ideal seorang atlet tidak hanya dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan akan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran untuk hidup sehat. Atlet yang tidak memiliki kesadaran untuk hidup sehat cenderung memiliki pola hidup yang tidak sehat seperti tidak

memperdulikan pola makan yang baik ataupun tidak memiliki pola istirahat yang baik.

Kesadaran hidup sehat didasari oleh adanya motivasi dari dalam diri atlet untuk selalu menjaga stamina dan performa dirinya, baik saat mempersiapkan diri untuk bertanding atau hanya sekedar menjaga berat badan ideal. Motivasi hidup sehat adalah dorongan atau kemauan seseorang untuk hidup sehat. Motivasi hidup sehat para atlet sangat berpengaruh bagi performa seorang atlet, jika seorang atlet sepak bola tidak memiliki motivasi hidup sehat dan berpengaruh pada pola makan yang tidak baik maka seorang atlet sepak bola tersebut akan memiliki berat badan yang *over* sehingga mengganggu performa atlet tersebut setelah mengingat atlet sepak bola sangat memerlukan *Speed, agility, ability*. Berat badan yang tidak ideal akan sangat mengganggu aktivitas seorang atlet, sehingga diperlukan adanya pengetahuan yang memadai mengenai asupan gizi yang diperlukan serta adanya motivasi untuk hidup sehat guna menjaga menjaga berat badannya agar tetap ideal sehingga dapat menunjang performa dan prestasi atlet tersebut. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan motivasi hidup sehat dengan *Body Mass Index* pada atlet nasional.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurangnya pengetahuan atlet mengenai pentingnya asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan seorang atlet.
2. Pola makan yang tidak teratur masih dilakukan oleh para atlet bahkan atlet nasional.
3. Adanya kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji
4. Kurangnya kesadaran menjaga kesehatan
5. Kurangnya motivasi untuk menjaga pola hidup sehat

C. Perumusan Masalah

Dari uraian di atas dalam permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan :

1. Apakah terdapat Hubungan pengetahuan gizi olahraga terhadap *Body Mass Index* dari seorang atlet?
2. Apakah terdapat Hubungan motivasi hidup sehat terhadap *Body Mass Index* dari seorang atlet?

D. Pembatasan Masalah

Penelitian ini perlu dibatasi agar penjelasannya tidak meluas serta untuk menghindari adanya persepsi yang berbeda. Penelitian ini dibatasi pada Hubungan Pengetahuan Gizi Olahraga dan Motivasi Hidup Sehat dengan *Body Mass Index*.

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhir penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi olahraga dan motivasi hidup sehat dengan *Body Mass Index* .
2. Sebagai bahan informasi bagi atlet, pelatih dan pelaku olahraga.
3. Memberikan wawasan terhadap atlet, pelatih dan pelaku olahraga.

