

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga yang dilakukan secara teratur memiliki manfaat yang luar biasa bagi kesehatan tubuh, baik secara fisik maupun mental. Bagi mahasiswa yang terlibat dalam program studi Ilmu Keolahragaan, olahraga menjadi bagian penting dalam rutinitas sehari-hari untuk mempertahankan kebugaran tubuh. Aktivitas fisik yang rutin membantu meningkatkan kapasitas jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kebugaran tubuh. Namun, untuk mencapai kebugaran fisik yang optimal, olahraga harus diimbangi dengan asupan gizi yang seimbang.

Pengetahuan tentang gizi yang benar sangat diperlukan untuk mendukung kesehatan tubuh, terutama bagi individu yang aktif berolahraga. Gizi yang baik tidak hanya membantu pemulihan tubuh setelah aktivitas fisik, tetapi juga berperan dalam regenerasi sel, meningkatkan kekuatan otot, dan mempercepat pemulihan setelah cedera. Menurut Putri dkk (2023), asupan gizi yang tepat sangat dibutuhkan oleh tubuh, terlebih lagi bagi individu yang rutin berolahraga. Kekurangan atau ketidakseimbangan asupan gizi dapat mempengaruhi kinerja tubuh, termasuk dalam meningkatkan potensi olahraga dan menjaga berat badan yang sehat.

Pola makan yang sehat dan teratur berperan penting dalam memastikan tubuh memperoleh semua zat gizi yang diperlukan untuk berfungsi secara optimal. Bagi mahasiswa olahraga, pola makan yang baik membantu mencapai dan

mempertahankan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang ideal. IMT yang ideal mencerminkan keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan, yang penting untuk menunjang performa fisik yang optimal. Pola makan yang buruk, seperti konsumsi makanan yang tinggi kalori namun rendah nutrisi, dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi yang berdampak pada IMT yang tidak ideal, seperti obesitas atau kekurangan berat badan.

Pola makan yang seimbang harus mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, serta vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Selain itu, pola makan yang teratur juga harus mencakup pengaturan porsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan energi individu. Bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang menjalani rutinitas fisik yang intens, pengetahuan mengenai jenis makanan yang dibutuhkan tubuh menjadi aspek penting untuk memastikan bahwa asupan kalori dan gizi dapat menunjang kebugaran dan mencegah gangguan kesehatan. Banyak mahasiswa yang kurang memiliki pengetahuan tentang gizi yang tepat dan pengaturan pola makan yang seimbang, sehingga mengabaikan faktor penting ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Berdasarkan data awal perkuliahan mata kuliah Tes Pengukuran Antropometri pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan angkatan 2020-2021 Universitas Negeri Jakarta, tercatat bahwa 18% mahasiswa memiliki IMT *underweight*, sementara 20% lainnya berada pada kategori *overweight* dan obesitas. Hal ini menunjukkan adanya tantangan dalam mencapai keseimbangan gizi dan pola makan yang ideal di kalangan mahasiswa olahraga.

Pemahaman mendalam tentang bagaimana pengetahuan gizi dan pola makan dapat mempengaruhi IMT sangat diperlukan, khususnya di kalangan mahasiswa

yang terlibat dalam aktivitas olahraga. Pengetahuan memadai mengenai gizi dan pola makan seimbang penting untuk mencapai kebugaran fisik yang optimal. Pencapaian IMT yang ideal pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Untuk mencapai IMT yang ideal, diperlukan pemahaman yang baik tentang gizi dan pengaturan pola makan yang seimbang. Kombinasi kedua aspek ini akan memastikan tercapainya kesehatan yang optimal, serta mendukung kebugaran fisik yang menunjang performa akademik dan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan pola makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang ada sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan gizi pada Prodi Ilmu Keolahragaan UNJ.
2. Pola makan pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan yang belum diketahui.
3. Belum diketahuinya tingkatan IMT mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan UNJ Angkatan 2020-2021.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah tersebut, maka penelitian ini diperlukan adanya pembatasan masalah. Adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2020-2021 Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2020-2021.

D. Perumusan Masalah

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

1. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2020-2021 universitas negeri Jakarta ?
2. Apakah terdapat hubungan antara pola makan dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2020-2021 universitas negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2020-2021 Universitas Negeri Jakarta ?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Mengetahui apakah dapat hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa FIK UNJ.
2. Penelitian ini diharapkan berguna dalam referensi ilmiah bagi mahasiswa.

3. Bagi mahasiswa diharapkan dapat mengetahui dan menerapkan pola makan yang baik.

