

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Memerlukan zat gizi yang lebih tinggi, karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangannya yang pesat (Soetadjo, S. 2011). Remaja dengan kebutuhan khusus seperti atlet asupan gizi menjadi sangat penting, terutama apabila kebutuhan gizi saat latihan diabaikan maka akan terjadi gangguan keseimbangan yang menghambat pelatihan, sehingga penampilan menjadi tidak maksimal dan tidak sesuai dengan potensinya (Giriwijoyo, 2012).

Konsumsi gizi sangat berpengaruh terhadap status gizi kesehatan dan modal utama bagi kesehatan atlet. Bagi atlet asupan gizi yang terkait dengan olahraga mempunyai arti penting selain untuk mempertahankan stamina, kebugaran atlet serta untuk meningkatkan prestasi atlet tersebut dalam cabang olahraga yang diikutinya. Menurut Penggalih, *et al.* 2016, atlet memiliki pola latihan tertentu yang rutin dilakukan. Ada pola latihan dengan intensitas ringan, sedang, dan berat. Adanya intensitas latihan yang lebih berat ada kemungkinan terjadi peningkatan pengeluaran keringat atlet. Apabila tidak diimbangi dengan langkah rehidrasi yang benar, kemungkinan terjadinya dehidrasi pada atlet akan meningkat. Menurut penelitian yang dilakukan Rizky 2011, persentase lemak tubuh menunjukkan bahwa persentase lemak tubuh sampel yang berjenis kelamin laki-laki lebih rendah bila dibandingkan dengan sampel yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar $10.02 \pm 4.70\%$ dan $18.53 \pm 5.68\%$.

Daya terima merupakan salah satu bentuk kepuasan terhadap makanan. Daya terima dipengaruhi oleh dua faktor besar yaitu reaksi obat, selera makan dan kebiasaan makan. Faktor ekstrinsik meliputi citarasa makanan yang terdiri dari penampilan dan rasa makanan, alat makan, ketepatan waktu penyajian makanan, kinerja tenaga penyaji makanan dan sanitasi. Hidangan yang

disajikan sebaiknya dimasak dengan baik dan menarik (Puckett, 2004), agar makanan dapat diterima dengan baik oleh atlet maka perlu memperhatikan kondisi atlet seperti tingkat kelelahan, tingkat stress, penggunaan suplemen, kejenuhan dan bosan terhadap makanan yang disajikan, diet, dan adanya kebiasaan atau kepercayaan terhadap makanan tertentu. Menurut penelitian yang dilakukan Cintantya (2016), tidak ada hubungan yang bermakna antara daya terima makanan dengan status gizi remaja ($p < 0,05$).

Masalah gizi dapat terjadi pada setiap remaja tidak terkecuali dengan remaja yang menuntut ilmu di sekolah khusus olahraga. Pengaturan keseimbangan zat gizi antara asupan dan kebutuhan tubuh sangat penting karena kekurangan atau kelebihan zat gizi sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan status gizi. Pengaturan makanan terhadap seorang atlet harus bersifat individual. Pemberian makanan harus memperhatikan jenis kelamin, umur, berat badan, serta jenis olahraga. Selain itu, pemberian makanan juga harus memperhatikan periodisasi latihan, masa kompetisi, dan masa pemulihan. Untuk mendapatkan atlet yang berprestasi, faktor gizi merupakan salah satu faktor yang sangat perlu diperhatikan sejak pembinaan di tempat pelatihan sampai pada saat pertandingan (Rizky, 2017).

Menurut Intiful *et al* (2013), anak-anak yang tinggal di asrama memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekurangan gizi dibandingkan dengan yang tidak tinggal di asrama karena dimungkinkan adanya kendala keuangan dalam menyediakan fasilitas asrama. Gizi merupakan faktor penting untuk mendukung olahraga. Asupan gizi terpenuhi membuat tubuh memiliki energi untuk melakukan gerakan yang benar sehingga manfaat olahraga bagi tubuh akan maksimal. Tubuh membutuhkan sumber energi yang berasal dari makanan kemudian diolah tubuh menjadi sumber energi bagi otot untuk berkontraksi. Asupan gizi yang lengkap dan porsi yang tepat akan membuat olahraga yang dilakukan menjadi lebih baik dan fungsi tubuh akan maksimal (Hardinsyah, 2017). Menurut Wahyu 2016, terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi ($p \text{ value} = 0.039$), terdapat hubungan antara asupan

protein dengan status gizi (p value=0.045) dan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi (p value=0.011).

Prestasi yang diraih oleh atlet tidak terlepas dari pemenuhan kebutuhan gizi sesuai dengan fase latihan para atlet, diantaranya fase persiapan umum, persiapan khusus, fase pertandingan dan fase transisi atau pemulihan. Konsumsi zat gizi yang kurang atau tidak sesuai, membuat tubuh akan kekurangan asupan energi dari makanan yang mengakibatkan performa atlet menjadi menurun. Asupan gizi atlet perlu diperhatikan terutama mereka yang bersekolah di asrama seperti di PPOP DKI Jakarta. Kegiatan yang padat membuat siswa hanya mengandalkan makanan dengan waktu dan porsi yang disediakan oleh pihak penyelenggaraan makanan di asrama atau sekolah.

Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta merupakan sekolah khusus atlet untuk berbagai cabang olahraga yang mengharuskan atlet menginap di asrama sekolah. Sehingga Pusat Pelatihan Olahraga DKI Jakarta mengadakan penyelenggaraan makanan disekolah untuk mempertahankan status gizi atlet tetap optimal. Atlet yang berada di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta merupakan remaja putra dan putri yang berusia mulai dari usia 13 – 18 tahun. Penyelenggaraan makanan di PPOP DKI Jakarta merupakan penyelenggaraan makanan yang telah diolah berdasarkan standar menu dan porsi yang disesuaikan untuk para atlet. PPOP DKI Jakarta dalam menyelenggarakan makanannya menggunakan jasa catering meskipun di PPOP Ragunan sendiri mempunyai ahli gizi. Jadi, yang menentukan menu, siklus menu, besar porsi dan lainnya adalah ahli gizi dari catering tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk menganalisis penyelenggaraan makanan di PPOP Ragunan Jakarta sebagai suatu kegiatan untuk memenuhi kebutuhan gizi dan mempertahankan status gizi yang normal pada atlet di PPOP DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Tingkat kecukupan gizi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih. Penyelenggaraan makanan menjadi aspek yang sangat penting karena untuk menjaga status gizi remaja tetap optimal, sehingga daya terima pada siswanya pun perlu diperhatikan.

Daya terima makanan adalah presentase makanan yang dikonsumsi dari total keseluruhan yang disediakan. Agar makanan yang disajikan tetap terjaga kualitasnya, maka makanan yang disajikan harus dievaluasi salah satu caranya adalah dengan menghitung daya terima makanan konsumen. Daya terima ini banyak dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah penampilan makanan saat disajikan dan rasa makanan (Dewi, 2007).

Pada usia yang sedang menempuh pendidikan sekolah dan harus menjadi seorang atlet pada usia remaja akan banyak aktifitas fisik yang dilakukan yang menyebabkan remaja mengkonsumsi makanan yang tidak terkontrol. Kesibukan yang banyak tidak sedikit membuat remaja melewatkan waktu makan atau seiring berjalannya waktu remaja justru lebih mudah mendapatkan makanan dengan membeli makanan cepat saji atau memesan makanan secara *online* yang menyebabkan masalah gizi pada remaja. Pada sekolah yang mengharuskan siswanya menginap di asrama maka pelayanan makan di sekolah sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi siswa dengan memperhatikan menu, porsi dan waktu yang tepat untuk diberikan pada siswa sesuai dengan aktifitas dan intensitas latihan yang mereka lakukan. Di sekolah atlet pemberian makannya pun akan sedikit berbeda dengan penyelenggaraan makan di sekolah biasa. Berdasarkan latar belakang, bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gizi remaja dapat dilihat dari daya terima makanan dan tingkat kecukupan gizi yang diberikan oleh sekolah dari penyelenggaraan makan yang diberikannya.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada variabel penyelenggaraan makanan, daya terima makanan, tingkat kecukupan gizi dan status gizi pada atlet di Pusat Pelayanan Olahraga Pelajar DKI Jakarta. Pada variabel penyelenggaraan peneliti hanya menganalisis perencanaan menu, pengadaan makanan, penyimpanan bahan makanan, persiapan bahan makanan, pengolahan bahan makanan dan pendistribusian bahan makanan untuk mendukung variabel lain yang diteliti.

D. Perumusan Masalah

Pada sekolah yang mengharuskan siswanya menginap di asrama maka pelayanan makan di sekolah sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi siswanya agar tetap optimal. Sehingga perlu dianalisis bagaimana penyelenggaraan makanan, daya terima makanan, tingkat kecukupan gizi dengan status gizi atlet berdasarkan intensitas latihan di PPOP DKI Jakarta Tahun 2018?

E. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi penyelenggaraan makanan, daya terima makanan, tingkat kecukupan gizi dengan status gizi atlet berdasarkan intensitas latihan di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis penyelenggaraan makanan di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta tahun 2018.
- b. Mengidentifikasi karakteristik responden (umur, tanggal lahir, jenis kelamin).
- c. Mengidentifikasi status gizi atlet berdasarkan intensitas latihan di berdasarkan intensitas latihan di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta tahun 2018.
- d. Mengidentifikasi daya terima makanan atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta tahun 2018.

- e. Mengidentifikasi tingkat kecukupan gizi atlet berdasarkan intensitas latihan di Pusat Pelatihan Olahraga PelajarDKI Jakarta tahun 2018.
- f. Menganalisis hubungan daya terima makanan dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta tahun 2018.
- g. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan gizi dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta tahun 2018.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa dan sebagai sumber informasi bagi mahasiswa sehingga dapat bermanfaat untuk pengembangan pendidikan selanjutnya dan dapat dijadikan referensi penelitian lebih lanjut dalam bidang yang sama.

2. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai media informasi dan pengetahuan bagi responden tentang daya terima makanan, tingkat kecukupan gizi dan status gizi pada atlet berdasarkan intensitas latihan di PPOP DKI Jakarta tahun 2018.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai analisis penyelenggaraan makana, daya terima makanan dan tingkat kecukupan gizi dengan status gizi atlet berdasarkan intensitas latihan di PPOP DKI Jakarta tahun 2018.

G. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Design Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Sari, R. Balqia, P (2017)	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Daya Terima Makanan Diet Pada Pasien Rawat Inap Di Rsud Raden Mattaheer Jambi	Cross sectional	Penerimaan makanan diet 43,37% baik, dan 51,81% kurang baik, dan 4,89% buruk. 51,81 sampel dinyatakan seperti rasa makanan diet dan 48,19% tidak menyukai bumbu. 68,70% sampel menyatakan makanan disajikan tepat waktu dan 31,30% menyatakan bahwa makanan tidak disajikan tepat waktu. Sampel 61,45% menyatakan sikap petugas ramah dan 38,55% tidak ramah, 55,40% menyatakan baik untuk area rumah sakit dan 44,60% menyatakan bahwa di rumah sakit tidak baik.
2.	Rokhmah,F. Muniroh,L.Susila N. T (2016)	Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi SMA Di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu	Cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro inadekuat dan status gizi normal. Terdapat hubungan yang signifi kan antara tingkat kecukupan energi ($p = 0,049$; $r = 0,296$), protein ($p = 0,028$; $r = 0,328$), lemak ($p =$

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Design Penelitian	Hasil Penelitian
				0,049; $r = 0,296$) dan karbohidrat ($p = 0,02$; $r = 0,345$) dengan status gizi.
3.	Diahningtias, U. (2016)	Analisis Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Kesukaan, Dan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Santri Di Pesantren Al-Hamidiyah Depok	Cross sesctional	Ketersediaan energi dan zat gizi dalam makanan yang disediakan pesantren belum mencapai angka kebutuhan gizi siswa. Tingkat kecukupan energi tergolong defisit dan protein tergolong cukup, sedangkan tingkat kecukupan vitamin tergolong cukup dan mineral tergolong kategori defisit. Hasil uji korelasi spearman menunjukkan tidak ada hubungan ($p > 0.05$) antara tingkat kesukaan dengan konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral.
4.	Zildanti, C. (2016)	Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta	Cross sectional	Tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta dengan nilai $p = 0.060$. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi atlet Taekwondo Koguryo Manahan Surakarta dengan nilai $p = 0.094$.
5.	Wahyu, A (2016)	Analisis Sistem Penyelenggaraan Makanan Dan Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan	Cross sectional	Terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi yaitu $p = 0,039$ ($p < 0,05$). Hubungan asupan protein dengan status gizi yaitu $p = 0,045$. Hubungan asupan lemak

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Design Penelitian	Hasil Penelitian
		Status Gizi Pada Santri Di Pondok Pesantren Daarul Rahman.		dengan status gizi yaitu $p= 0,011$. Hubungan karbohidrat dengan status gizi yaitu $p= 0,010$. Kesimpulan: Sistem penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Daarul Rahman belum sesuai dengan standar sistem penyelenggaraan makanan institusi yang dicanangkan oleh departemen kesehatan. Terdapat hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren Daarul Rahman.
6.	Penggali, M. Hardiyanti, M. Sani, F (2016)	Pengaruh Perbedaan Intensitas Latihan Atlet Sepeda Terhadap Berat Badan Dan Body Water	Cross sectional	Terdapat perbedaan yang signifikan antara perubahan berat badan sebelum dan setelah latihan baik pada intensitas latihan ringan, intensitas sedang, dan intensitas berat $p < 0,000 < 0,05$. Namun, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perubahan body water pada intensitas sedang dibandingkan dengan intensitas berat.
7.	Wijaya, SA (2016)	Analisis Sistem Penyelenggaraan Makanan Dan Hubungan Daya Terima, Asupan Makanan Terhadap Status Gizi Lansia Di Pantii Sosial	Cross sectional	Adanya hubungan antara daya terima makanan dengan status gizi p -value 0,0031, selain itu untuk asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat juga memiliki hubungan dengan status gizi ($p < 0,05$). daya

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Design Penelitian	Hasil Penelitian
		Tresna Werdha Budi Mulia 01 Cipayung Jakarta Timur Tahun 2016		terima makanan dengan status gizi dan asupan makanan dengan status memiliki hubungan yang signifikan karena ($p < 0,05$).
8.	Al Fariq M. Adiningsih S (2015)	Pola Konsumsi Energi, Protein, Persen Lemak Tubuh Dan <i>Aerobic Endurance</i> Atlet Renang Remaja	Cross sectional	konsumsi energi sebesar $2394,8 \pm 780$ kkal pada atlet laki-laki dan $2125,9 \pm 336,6$ kkal pada atlet perempuan. Konsumsi protein sebesar $108,4 \pm 38,5$ gram pada atlet laki-laki dan $85,1 \pm 23,9$ gram pada atlet perempuan. Lemak tubuh atlet laki-laki $17,8 \pm 6,7\%$ dan atlet perempuan $24,1 \pm 7,3\%$. Critical swim speed pada atlet laki-laki $1,05 \pm 0,17$ m/s dan $1,06 \pm 0,12$ m/s pada atlet perempuan.
9.	Fanina, TN (2014)	Hubungan Konsumsi Pangan, Tingkat Kecukupan Gizi Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Putri	Cross Sectional	Terdapat hubungan negatif antara persen lemak tubuh dengan tingkat kebugaran ($p < 0,1$) dan terdapat hubungan positif antara aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran ($p < 0,1$).
10.	Dewi B. Kuswary M (2013)	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis Jaya Raya Pada Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Di Asrama Atlet Ragunan Tahun 2013	Cross sectional	Hasil uji statistik menunjukkan ada perbedaan nilai rata-rata VO_{2max} laki-laki dan perempuan ($p \leq 0,05$), namun tidak ada hubungan yang bermakna antara umur, energi, protein, karbohidrat dan nilai VO_{2max} ($p \geq 0,05$). Hubungan antara asupan

No**Nama Peneliti****Judul Penelitian****Design Penelitian****Hasil Penelitian**

lemak, lingkaran pinggang dan nilai VO₂max sangat bermakna ($0,05 \leq p \leq 0,1$).

Dari beberapa penelitian diatas terdapat hasil penelitian yang beraneka ragam terkait dengan penelitian analisis penyelenggaraan makanan, tingkat kecukupan gizi dan status gizi. Kebanyakan penelitian penyelenggaraan makanan dilakukan disekolah pada remaja biasa bukan pada atlet. Sehingga, peneliti ingin melakukan penelitian yang berbeda yaitu di asrama atlet PPOP Ragunan Jakarta mengenai analisis penyelenggaraan makanan dan hubungan tingkat kecukupan gizi dengan status gizi atlet berdasarkan intensitas latihannya.