

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas untuk meningkatkan stamina tubuh, yang mempunyai dampak positif terhadap derajat kesehatan, oleh karena itu olahraga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi seseorang. 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 (Agnesty, 2011).

Olahraga erat kaitannya dengan kebugaran, berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi) (Irianto, 2007).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, seorang atlet harus mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi. Derajat kebugaran jasmani yang tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu aktivitas/latihan fisik, status gizi, psikologi, umur, jenis kelamin dan suhu tubuh (Ismanto, 2012).

Pada berbagai cabang olahraga terdapat jenis olahraga yang mempunyai salah satu jenis aktivitas yang lebih dominan atau kombinasi dari dua aktivitas yaitu aerobik - anaerobik. Olahraga aerobik-anaerobik adalah olahraga yang membutuhkan energi dari proses aerobik dan anaerobik dengan proporsi hampir seimbang yang didalamnya terdapat aktivitas anaerobik dan aerobik yang berjalan secara simultan. Aktivitas anaerobik yang dimaksud adalah seperti gerakan melompat, melempar, mengoper, menendang bola dan memukul bola. Cabang olahraga yang termasuk dalam kelompok ini adalah olahraga sepakbola, futsal, sepak takraw, bola basket, bola voli, tenis lapangan, voli pantai dan bulu tangkis (Kemenkes RI, 2014).

Kebugaran saat ini sudah menjadi perhatian yang penting oleh berbagai organisasi kesehatan didunia (wiliams,2002). Penurunan vo₂max

telah dikaitkan dengan meningkatnya mortalitas penyebab masalah kardiovaskuler dan faktor resiko masalah jantung (Ekehund et al,1998). Survei mengenai kebugaran telah banyak dilakukan dan hasilnya menunjukkan tingkat kebugaran masih rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan pada atlet bulu tangkis di Asrama Atlet Ragunan terdapat 63,6% status kebugaran atlet bulutangkis yang bugar dan 36.4% dengan status kebugaran tidak bugar (dewi, 2013).

Serta hasil penelitian Tingkat Kebugaran Jasmani (*VO2Max*) pada atlet *hockey (field)* putri SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung, menunjukkan bahwa 2 atlet (13,3 %) masuk dalam kategori cukup dan 13 atlet (86,7 %) dikategorikan kurang, maka rata-rata kemampuan *VO2Max* atlet *hockey (field)* putri SMAN 1 Kedungwaru Tulungagung adalah 32,38 ml/kg/min dan masuk dalam kategori kurang (Mitha, 2016).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran diantaranya asupan zat gizi makro, konsumsi suplemen, dan persen lemak tubuh (Ramadhana,2013). Asupan zat gizi makro karbohidrat memiliki banyak manfaat dimana setiap menjelang latihan bisa meningkatkan kebugaran fisik dan pemulihan untuk meningkatkan sintesis protein otot (Gento, laurence, 2011).

Pemilihan sumber zat gizi harus didukung oleh pengetahuan tentang kualitas dan kuantitas zat gizi setiap individu atlet sesuai karakteristik cabang olahraganya. Gizi yang optimal dapat mengurangi rasa lelah (Imu Gizi, 2016).

Kebutuhan gizi harian atlet berubah-ubah, tergantung pada intensitas latihannya. Atlet harus mengonsumsi karbohidrat 60–70% dari total energi. Karbohidrat dalam makanan sebagian besar dalam bentuk karbohidrat kompleks, sedangkan karbohidrat sederhana hanya sebagian kecil saja (<10%) (William, 2007). Kebutuhan lemak dipergunakan untuk menjaga keseimbangan energi, mengganti simpanan triasilgliserol dan kebutuhan asam amino esensial. Jumlah lemak dalam makanan yang dibutuhkan seorang atlet berkisar antara 30% dari total energi, namun atlet tidak dianjurkan mengonsumsi lemak secara berlebihan (Kreider, 2010). Cabang olahraga

dengan aktivitas *intermittent* seperti bola basket konsumsi protein yang rekomendasikan adalah 1,4-1,7 g/kgBB/hari (Lemon, 1994).

Pemenuhan asupan gizi atlet juga dapat dilakukan dengan memberikan suplemen untuk membantu meningkatkan performan atlet sesuai dengan jumlah dan jenis yang diizinkan dalam olahraga. Suplemen makanan atau disebut juga *dietary supplement* adalah suatu bahan yang ditambahkan kepada makanan berbentuk vitamin, mineral, asam amino, herbal, ekstrak atau kombinasi diantara bahan tersebut yang biasanya dikemas dalam suatu produk makanan. Suplemen dianggap dapat memperpanjang daya tahan, mempercepat pemulihan, menurunkan massa lemak, meningkatkan masa otot atau mencapai karakteristik lain yang tujuannya meningkatkan penampilan atlet. Contoh suplemen makanan adalah minuman olahraga yang mengandung karbohidrat tinggi, suplemen makanan dalam bentuk cair, multivitamin dan mineral (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan penelitian Intan Dwi,dkk (2016) menunjukkan bahwa 61% atlet yang mengkonsumsi suplemen memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran. Dan penelitian Taufik Hidayat (2013) menunjukkan sebagian responden 73,3% merasakan bahwa stamina tubuhnya meningkat dengan mengkonsumsi suplemen.

Selain asupan zat gizi makro dan konsumsi suplemen, persen lemak tubuh juga dapat melihat tingkat kebugaran atlet, hal ini dikarenakan berat badan dan komposisi tubuh merupakan faktor penting dalam menentukan performa seorang atlet, dimana adanya penumpukan lemak subkutan di area perut akan mempengaruhi kapasitas aerobik seseorang atau kebugaran VO_{2max} (Kruschitz, 2013).

Melihat masih banyaknya permasalahan gizi yang terjadi pada atlet berbagai cabang olahraga, menunjukkan bahwa perlu adanya perhatian lebih terhadap permasalahan yang terjadi, sehingga perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut terkait gizi pada atlet terutama pada kelompok olahraga yang memerlukan daya tahan tubuh yang tinggi (*endurance*).

Atlet-atlet muda berbakat merupakan kekayaan bangsa Indonesia yang perlu untuk dibina secara intensif dan juga sistematis, untuk dapat mencapai

prestasi yang optimal kegiatan tersebut haruslah benar-benar dimatangkan dalam suatu wadah khusus. Untuk menunjang berjalannya pendidikan tersebut dibutuhkan sistem yang mendukung para atlet agar tetap dapat menyeimbangkan prestasi olahraga dan akademik tanpa mengganggu salah satunya.

Sekolah atlet ragunan terdiri dari SMP dan SMA yang menampung atlet-atlet pelajar berbakat olahraga dengan tujuan membantu mereka mengatasi masalah pendidikan, dengan demikian mereka dapat mengembangkan bakatnya secara baik/maksimal tetapi dalam menempuh pendidikan formalnya juga tidak terabaikan. Sekolah atlet ragunan ini membina atlet-atlet yang masih berada pada usia pertumbuhan, dimana usia tersebut memerlukan asupan zat gizi dan makan yang cukup yang sesuai dengan aktivitas yang mereka lakukan.

Dari awal mula dibentuknya sekolah atlet ragunan ini, tercatat telah meluluskan banyak atlet andalan Indonesia yang tak hanya mampu membawa nama baik Indonesia di kancah olahraga nasional, melainkan juga di tingkat internasional.

Berdasarkan beberapa masalah yang di jelaskan diatas penulis tertarik ingin melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, konsumsi suplemen dan persen lemak tubuh dengan tingkat kebugaran atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2017.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, konsumsi suplemen, dan persen lemak tubuh dengan tingkat kebugaran atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2018.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, konsumsi suplemen, dan persen

lemak tubuh dengan tingkat kebugaran atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui jumlah tingkat kecukupan energi atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2018.
- b. Mengetahui jumlah tingkat kecukupan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2018.
- c. Mengetahui jumlah konsumsi suplemen atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2018.
- d. Mengetahui jumlah persen lemak tubuh atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2018.
- e. Mengetahui hubungan tingkat kecukupan energi dengan tingkat kebugaran atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta 2018.
- f. Mengetahui hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) dengan tingkat kebugaran atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2018.
- g. Mengetahui hubungan konsumsi suplemen dengan tingkat kebugaran atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2018.
- h. Mengetahui hubungan persen lemak tubuh dengan tingkat kebugaran atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2018.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dalam rangka penerapan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama masa perkuliahan, menambah dan mengembangkan wawasan serta pengetahuan mengenai hubungan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, konsumsi suplemen, dan persen lemak tubuh dengan tingkat kebugaran atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2018.

2. Bagi Jurusan Gizi Esa Unggul

Dapat memberikan informasi yang bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai literatur atau data awal bagi penelitian selanjutnya bagi mahasiswa dan dosen Jurusan Gizi Universitas Esa Unggul tentang hubungan tingkat

kecukupan energi, zat gizi makro, konsumsi suplemen, dan persen lemak tubuh dengan tingkat kebugaran atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2018.

3. Bagi Responden dan Tempat Penelitian

Dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi responden dan tempat penelitian mengenai hubungan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, konsumsi suplemen, dan persen lemak tubuh terhadap tingkat kebugaran atlet di Sekolah Atlet Ragunan Jakarta tahun 2018.