

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peran gizi olahraga kini menjadi salah satu perhatian pemerintah Indonesia dalam menunjang prestasi atlet. Atlet memerlukan asupan gizi yang tepat untuk mempertahankan kebugaran juga dapat memengaruhi performa atlet dalam bertanding. Hal tersebut sangat berkaitan dengan pengaturan dan pengelolaan makanan selama karantina, saat bertanding, maupun sesudah bertanding (Kemenkes RI, 2014). Atlet mempunyai aktifitas yang berbeda dengan orang biasa, sehingga kebutuhan zat gizinya pun berbeda dan diperlukan perhatian khusus dengan pengaturan makanan yang tepat untuk dapat memenuhi kecukupan gizinya. Implementasi penyelenggaraan makanan pada *club-club* olahraga yang didasarkan pada kebutuhan atlet menjadi sangat penting dalam rangka meningkatkan dan menjaga prestasi (Hasbullah, *et al.*, 2012).

Pemenuhan asupan gizi atlet kini menjadi perhatian diberbagai pusat kebugaran dan tempat pelatihan atau sekolah atlet. Pemenuhan asupan gizi merupakan kebutuhan dasar bagi atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal. Namun demikian sebagian besar asupan gizi atlet tidak sesuai karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman dalam memilih makanan, kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi olahraga bagi prestasi atlet. Diperlukan sistem pelatihan yang optimal, termasuk ketersediaan dan kecukupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraga atlet. Perbaikan dan penyempurnaan sistem pembinaan, pelatihan olahraga dalam melakukan pendekatan dan penerapan ilmu pengetahuan juga teknologi, termasuk gizi olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet di Indonesia (Kemenkes RI, 2014).

Atlet yang mendapatkan asupan gizi sesuai dengan karakteristik individu dan sesuai dengan cabang olahraganya akan memiliki kecukupan gizi untuk berlatih dan meningkatkan performa (Kuswari, 2017). Penelitian yang dilakukan tentang analisis sistem penyelenggaraan makanan dan hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren Daarul Rahman

menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi dengan nilai ($p=0.039$), terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi dengan nilai ($p=0.045$) (Amalia, 2016).

Preferensi terbentuk dari persepsi terhadap suatu produk, preferensi juga dapat diartikan sebagai tingkat kesukaan seseorang atau penilaian seseorang terhadap suatu makanan atau produk yang disajikan. Penelitian yang dilakukan Febrianti, (2009) pada atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara waktu penyajian makanan dengan tingkat konsumsi energi, bahwa semakin tepat pembagian waktu makan yang ditetapkan maka semakin tinggi tingkat konsumsi energi ($p<0.05$). Hasil penelitian Ramadhani, (2015) mengenai preferensi dan pola konsumsi pangan serta hubungannya dengan status gizi siswa Madrasah Aliyah Al-Ishlah Lamongan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan orang tua dengan beberapa parameter preferensi terhadap penyelenggaraan makanan ($p<0.05$).

Kualitas makan anak di sekolah sangat ditentukan oleh kualitas menu yang disediakan oleh kantin ataupun sekolah. Menu yang baik adalah menu yang sudah mempertimbangkan gizi seimbang yang meliputi kandungan gizi (Arika, 2013). Hasil penelitian Azkia, (2014) tentang kualitas makan siswa sekolah dasar di Bogor serta hubungannya dengan status gizi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas makan dengan status gizi ($p<0.05$). Penelitian di Indonesia mengenai konsumsi pangan masalah gizi anak sejauh ini lebih banyak menekankan pada hubungan kuantitas konsumsi pangan dengan status gizi. Selain kuantitas, kualitas konsumsi pangan juga diduga berpengaruh pada status gizi anak (Arika, 2013).

Variasi makanan merupakan suatu susunan golongan bahan makanan yang terdapat disuatu hidangan yang berbeda-beda pada setiap penyajiannya (Koeanan, 2017). Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa menu di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta menggunakan siklus menu 7 hari. Makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati masih belum bervariasi, hal ini dikarenakan masih ada pengulangan menu disetiap waktu makan pada setiap harinya. siklus menu ke-1 sampai menu ke-4 di pagi hari tidak diberikan lauk

nabati. Sayur pada siklus menu sudah bervariasi karena setiap harinya tidak terjadi pengulangan menu yang sama. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan kualitas menu dan preferensi menu dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta Tahun 2018”.

B. Identifikasi Masalah

Atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal sangat memerlukan pelatihan yang optimal, termasuk kecukupan asupan gizi tentunya asupan gizi yang diberikan berdasarkan cabang olahraganya. Pemenuhan asupan zat gizi merupakan kunci keberhasilan atlet saat latihan maupun bertanding. Atlet yang mendapatkan asupan gizi sesuai dengan karakteristik individu dan sesuai dengan cabang olahraganya akan memiliki kecukupan gizi untuk berlatih dan dapat meningkatkan performa.

Status gizi merupakan ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh (Swamilaksita dkk, 2018). Asupan zat gizi sering dikaitkan dengan status gizi seseorang. Hasil penelitian dari Azkia, (2014) kualitas makan siswa sekolah dasar di Bogor serta hubungannya dengan status gizi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas makan dengan status gizi ($p < 0.05$). Banyak penelitian yang hanya meneliti asupan makanan, tingkat kecukupan energi dan protein terhadap status gizi pada atlet. Padahal kualitas menu diduga juga memengaruhi status gizi.

C. Pembatasan Masalah

Status gizi atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah karakteristik responden, karakteristik keluarga, pengetahuan gizi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, kejadian penyakit, kualitas menu dan preferensi. Guna mendapatkan penelitian yang mendalam, penelitian ini tidak dimaksudkan untuk mendeskripsikan seluruh permasalahan status gizi di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta tahun 2018. Penelitian ini akan difokuskan pada masalah yang hanya terkait langsung dengan kualitas menu dan preferensi menu dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta Tahun 2018.

D. Perumusan Masalah

Atlet membutuhkan asupan zat gizi yang maksimal untuk memenuhi kebutuhannya agar mendapatkan hasil yang maksimal pada saat latihan, maupun bertanding. Banyak faktor yang berpengaruh terhadap status gizi pada atlet salah satunya adalah kualitas menu dan preferensi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan kualitas menu dan preferensi menu dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta Tahun 2018.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan kualitas menu dan preferensi menu dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi umur, jenis kelamin dan kelas olahraga (ringan, sedang, berat dan berat sekali) di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta tahun 2018.
- b. Mengidentifikasi kualitas menu di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta tahun 2018.
- c. Mengidentifikasi preferensi menu di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta tahun 2018.
- d. Mengidentifikasi status gizi di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta tahun 2018.
- e. Menganalisis hubungan kualitas menu dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta Tahun 2018.
- f. Menganalisis hubungan preferensi menu dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta Tahun 2018.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang bagaimana kualitas menu dan preferensi menu dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta Tahun 2018.

2. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan informasi mengenai apakah hubungan kualitas menu dan preferensi menu dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta Tahun 2018.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengalaman juga bisa menambah pengetahuan dan wawasan tentang hubungan kualitas menu dan melihat preferensi menu dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta Tahun 2018.



G. Keterbaruan Penelitian

Beberapa penelitian terkait dengan hubungan kualitas menu dan preferensi menu dengan status gizi atlet.

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian

No	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
1.	Nareswara Swaninda Angelina (2017)	Hubungan kepuasan pasien dari kualitas makanan Rumah Sakit dengan sisa makanan di RSUD Kota Semarang	Mengetahui hubungan antara kepuasan pasien dari aspek kualitas makanan, yaitu rasa, penampilan dan variasi menu, dengan sisa makanan di RSUD Kota Semarang.	<i>Cross sectional</i>	Ada hubungan antara kepuasan pasien terhadap penampilan makanan dengan sisa makanan ($p < 0.05$).
2.	Amalia Rizki Wahyu (2016)	Analisis sistem penyelenggaraan makanan dan hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren Darul Rahman	Mengetahui sistem penyelenggaraan makanan dan hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren Darul Rahman	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi ($pV=0.039$), terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi ($pV=0.045$) dan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi ($pV=0.011$)
3.	Azzahra, et al. (2016)	Hubungan karakteristik narapidana, preferensi penampilan, rasa, dan menu makanan dengan sisa makanan	Mengetahui Hubungan antara karakteristik narapidana, preferensi penampilan, rasa, dan menu makanan dengan sisa makanan	<i>Cross sectional</i>	Ada hubungan antara suhu makanan dengan sisa makanan ($p < 0,05$).
4.	Ramadhani Yazid (2015)	Preferensi dan pola konsumsi pangan serta hubungannya dengan status gizi siswa Madrasah Aliyah Al-Ishlah Lamongan	untuk mempelajari preferensi terhadap penyelenggaraan makanan, pola konsumsi pangan dan hubungannya dengan status gizi siswa Madrasah Aliyah Al-Ishlah Lamongan.	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan orang tua dengan beberapa parameter preferensi terhadap penyelenggaraan makanan ($p < 0.05$).

No	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil
5.	Azkia Irdini Fara (2014)	Analisis kualitas makan siswa sekolah dasar di Bogor serta hubungannya dengan status gizi	Menganalisis kualitas makan siswa SD di Bogor serta hubungannya dengan status gizi.	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan positif antara kualitas makan dengan status gizi ($p < 0.05$)
6.	Arika Dita Vila (2013)	Kualitas Menu Makan siang kaitannya dengan status gizi dan tingkat kebugaran siswa Sekolah Dasar di Kota Bogor	Mengetahui kualitas menu makan siang kaitannya dengan status gizi dan tingkat kebugaran siswa Sekolah Dasar di Kota Bogor	<i>Case study</i>	Hubungan antara kualitas menu makan siang dengan status gizi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0.1$)
7.	Sutyawan, <i>et al.</i> (2013)	Penyelenggaraan makanan, daya terima makanan, dan tingkat asupan siswa asrama kelas unggulan SMA 1 Pemali Bangka Belitung	Mengetahui proses penyelenggaraan makanan, daya terima makanan, dan tingkat asupan siswa asrama kelas unggulan SMA 1 Pemali Bangka Belitung	<i>Cross sectional</i>	Ada hubungan yang nyata antara tingkat kesukaan terhadap rasa makanan dengan tingkat kecukupan energi ($p = 0.032$; $r = 0.255$) dan protein ($p = 0.025$; $r = 0.264$).
8.	Pitriani Aprilia (2012)	Hubungan konsumsi pangan dan status gizi dengan tingkat kebugaran atlet taekwondo remaja Di Pemusatan Latihan Nasional Cipayung, Bogor	Mengetahui hubungan antara konsumsi pangan dan status gizi dengan tingkat kebugaran atlet taekwondo remaja di pemusatan latihan nasional Cipayung, Bogor.	<i>Cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan tingkat kebugaran atlet (< 0.05).
9.	Sinaga, <i>et al.</i> (2012)	Kualitas sarapan menu sepinggan, daya terima, tingkat kesukaan, dan status gizi siswa sekolah dasar	Mengetahui kualitas sarapan menu sepinggan, tingkat kesukaan, daya terima, dan status gizi siswa di SDN Kebon Kopi 2 Bogor.	pra eksperim ental	Perbedaan status gizi siswa sebelum dan sesudah pemberian menu sepinggan berbeda nyata ($p < 0.05$).

10	Febrianti Dessy (2009)	Penyelenggaraan makanan, tingkat konsumsi dan analisis preferensi atlet di SMA Negeri Ragunan Jakarta tahun 2009	Mengetahui peranan sistem penyelenggaraan makan, tingkat konsumsi energi dan zat gizi serta preferensi para atlet SMA Negeri Ragunan Jakarta terhadap jasa pelayanan makanan yang diberikan	Deskripti f analitik	Terdapat hubungan yang signifikan positif antara tingkat konsumsi energi dengan ketepatan waktu penyajian ($p < 0,05$; $r = 0,329$) serta dengan kebersihan kantin dan sekitarnya ($p < 0,05$; $r = 0,313$)
----	------------------------------	--	---	----------------------	---

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah tempat penelitian, sampel penelitian, waktu penelitian, variabel penelitian. Kemudian peneliti ingin mengetahui hubungan kualitas menu, preferensi menu dengan status gizi atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta Tahun 2018.



