

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini kaum wanita mulai terlibat dalam bidang olahraga dengan menjadi seorang atlet. Partisipasi wanita dalam olahraga di Kolombia meningkat sejak 1980-an (raswin, 2015). Di Indonesia atlet wanita meningkat sejak 30 tahun terakhir ini (Golden, 2003). Walaupun olahraga memiliki banyak keuntungan, tetapi dapat menyebabkan beberapa gangguan pada atlet wanita apabila dilakukan secara berlebihan (Handjaja, 2010). Pencapaian prestasi cabang olahraga wanita memiliki kontribusi yang sama dengan kaum pria dalam mengangkat harkat dan martabat daerah, wilayah atau Negara yang diwakilinya (Hadi, 2014). Usia yang paling produktif sebagai atlet wanita yaitu pada periode usia subur atau wanita usia subur (WUS) sebagai puncak metabolisme manusia. Seluruh fungsi tubuh bekerja dalam kapasitas optimalnya (Tanudjaja, 2016). Wanita usia subur adalah wanita yang masih dalam usia reproduktif, yaitu antara usia 15-49 tahun, dengan status belum menikah, menikah, atau janda (Depkes RI, 2004).

Cabang olahraga yang memiliki tim putri yaitu softball. Softball merupakan permainan beregu pertama kali lahir di Amerika Serikat yang diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887. Olahraga ini merupakan perkembangan dari olahraga sejenis baseball hanya saja memiliki ukuran bola yang lebih besar dan tidak terlalu keras. Dalam permainan softball ada dua regu yang bertanding yang terdiri dari regu yang berjaga disebut defensif dan regu yang memukul atau offensif (Biakto, 2008).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal, seorang atlet harus mempunyai kebugaran jasmani yang tinggi. Derajat kebugaran jasmani yang tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, umur, asupan zat gizi, status gizi dan status hidrasi (Rosmalina & Parmaesih, 2010). Salah satu faktor yang penting untuk mewujudkan prestasi dalam bidang olahraga yaitu melalui pemenuhan zat gizi yang seimbang sesuai kebutuhan para atlet (Sihadi, 2006). Kebutuhan gizi seorang atlet berbeda dengan orang biasa kebutuhan zat gizi makro. Karena seorang atlet memiliki intensitas latihan dan kerja organ-organ tubuh yang lebih berat. Untuk menunjang aktivitas fisiknya, seorang atlet harus memenuhi kebutuhan pertumbuhan. Sehingga seorang atlet harus mengetahui kebutuhan gizi atlet tersebut dan hasilnya bisa mencapai prestasi yang memuaskan. (Nisevich, 2008).

Kurangnya asupan gizi merupakan salah satu faktor penyebab langsung masalah status gizi (Soekirman, 2002). Status gizi merupakan salah satu faktor

yang harus diperhatikan pada wanita usia subur, karena selain untuk memacu tumbuh kembangnya agar optimal, buruknya status gizi pada wanita usia subur dapat mengakibatkan kualitas fisik yang rendah yang sangat berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani. Atlet yang memiliki status gizi normal mempunyai kebugaran jasmani yang baik (Cornia, 2018).

Sebagian besar komposisi tubuh merupakan cairan. Air di dalam tubuh membentuk sekitar 50-60% dari total berat badan. Air memiliki fungsi penting di dalam tubuh diantaranya adalah mengangkut nutrisi & oksigen ke dalam sel-sel tubuh, mengatur suhu tubuh, membantu proses pencernaan, pelumas dalam pergerakan sendi, dan sebagai tempat produksi energi (Buanasita, 2015). Konsumsi cairan dapat mempengaruhi status hidrasi dan performa pada atlet (Ramdhan & Rismayanthi, 2016).

Pelatnas atau Pemusatan Pelatian Nasional merupakan tempat untuk para atlet yang akan bertanding melakukan pelatihan. Salah satu cabang olahraga yang akan dipertandingkan yaitu softball putri. Memenuhi tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi dan status hidrasi dengan kebugaran yang baik dapat membantu pemenuhan asupan gizi atlet selalu dalam keadaan yang optimal. Hasil akhir yang diinginkan yaitu pemenuhan asupan gizi yang baik pada atlet untuk menunjang prestasi yang optimal.

1.2 Identifikasi Masalah

Kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan (Depkes, 2002). Kebugaran jasmani termasuk salah satu indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan seseorang. Seseorang yang memiliki fisik yang sehat dan bugar, maka seseorang dapat menjalankan aktivitas harian secara optimal (Fatmah, 2011).

Kebugaran dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, umur, asupan zat gizi, status gizi dan status hidrasi (Rosmalina & Parmaesih, 2010). Penting bagi atlet dalam memenuhi kebutuhan gizi untuk menunjang performa (Nisevich, 2008). Kurangnya asupan gizi merupakan salah satu faktor penyebab langsung masalah status gizi (Soekirman, 2002). Atlet yang memiliki status gizi normal mempunyai kebugaran jasmani yang baik (Cornia, 2018).

Sebagian besar komposisi tubuh merupakan cairan. Air di dalam tubuh membentuk sekitar 50-60% dari total berat badan. Konsumsi cairan dapat mempengaruhi status hidrasi dan performa pada atlet (Ramdhan & Rismayanthi, 2016). Softball merupakan salah satu permainan olahraga yang memerlukan ketahanan, serta softball merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tim putri, maka peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan ini pada atlet putri, dan agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuannya, maka ruang lingkup permasalahan ini dibatasi adalah sebagai berikut:

1. Topik penelitian ini adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran pada atlet softball putri di Pemusatan Latihan Nasional.
2. Data primer yang dikumpulkan dengan mewawancarai sampel secara langsung.

1.3 Pembatasan Masalah

Karena banyak faktor yang berhubungan dengan kebugaran sehingga peneliti hanya mengambil beberapa faktor yaitu, asupan zat gizi, status gizi dan status hidrasi pada atlet softball putri di Pemusatan Latihan Nasional. Penelitian yang terpusat hanya pada atlet softball putri masih terbatas, maka peneliti tertarik untuk mengumpulkan data mengenai permasalahan tersebut dengan waktu yang singkat serta agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuannya.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang didapat maka perumusan masalah yang di ambil pada penelitian ini adalah apakah asupan zat gizi, status gizi dan status hidrasi mempengaruhi kebugara pada atlet softball putri di Pemusatan Latihan Nasional.

1.5 Tujuan Masalah

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran pada atlet softball putri di Pemusatan Latihan Nasional.

1.5.2 Tujuan Khusus

- 1 Mengidentifikasi karakteristik responden
- 2 Mengidentifikasi asupan zat gizi pada atlet softball putri di Pemusatan Latihan Nasional.
- 3 Mengidentifikasi status gizi pada atlet softball putri di Pemusatan Latihan Nasional.
- 4 Mengidentifikasi status hidrasi pada atlet softball putri di Pemusatan Latihan Nasional
- 5 Mengidentifikasi kebugaran pada atlet softball putri di Pemusatan Latihan Nasional.
- 6 Menganalisis hubungan asupan zat gizi, status gizi dan status hidrasi terhadap kebugaran pada softball putri di Pemusatan Latihan Nasional.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Atlet Softball

Penelitian ini bermanfaat sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan kepada atlet softball putri mengenai hubungan asupan zat gizi, status gizi, status hidrasi dengan kebugaran, sehingga dapat memenuhi asupan gizi secara optimal, dan dapat dijadikan sebagai kepedulian untuk menjaga kebugaran di dalam tubuh, karena di dalam latihan atau pertandingan memerlukan kesehatan yang optimal.

1.6.2 Bagi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UEU

Bagi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan UEU, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan asupan zat gizi, status gizi, status hidrasi dengan kebugaran, pada atlet softball putri, serta bermanfaat sebagai bahan informasi untuk menambah ilmu.

1.6.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta dan sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti menerapkan ilmu yang diperoleh selama masa perkuliahan di Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Esa Unggul serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi ilmiah untuk peneliti selanjutnya yang berminat mengambil permasalahan ini.