

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas penting yang dilakukan untuk memperoleh kesehatan tubuh, terdapat banyak jenis cabang olahraga salah satunya adalah bola basket, olahraga ini digemari oleh semua lapisan masyarakat terutama pelajar dan mahasiswa karena banyak manfaat yang dapat diperoleh, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan sosial (Fatahillah, 2018). Namun salah satu tujuan olahraga bola basket adalah pencapaian prestasi yang maksimal dan tak luput dari perhatian pemerintah dalam pengembagangan olahraga prestasi. Menurut Effendi (2016) menyatakan bahwa psikologi olahraga juga menjadi sangat penting karena melalui disiplin ilmu tersebut akan dapat dipahami bagaimana gejala-gejala psikologik seperti gugup, tidak percaya diri, tidak fokus atau konsentrasi yang ditunjukkan atlet. Atlet remaja selain aktif di sekolah diharuskan menghabiskan banyak waktu untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang berkaitan dengan olahraga mereka seperti menghadiri sesi latihan, pertemuan dengan tim, persaingan dan *traveling* sehingga meningkatkan risiko atlet remaja untuk mengalami masalah psikologis seperti stres (Hyatt & Kavazis, 2019). Selain itu, stres sebelum pertandingan adalah reaksi emosi negatif sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan merasa cepat lelah karena berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam (Afiq et al., 2020). Kemudian perkembangan psikososial atlet dapat berdampak negatif jika jenis olahraganya melibatkan penonton yang ramai dan dapat berteriak bebas, terutama jika pelatih terlalu menekankan pencapaian kemenangan (Kiswanto, 2016). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamlin et al. (2019) dengan menggunakan 182 subjek atlet muda menyimpulkan bahwa atlet muda yang sekolah didampingi dengan pelatihan dan kompetisi rentan terhadap peningkatan stres.

Stres kronis akan melibatkan sistem pituitary-adrenal-kortikol, sehingga hipotalamus akan mengsekresi CRH dan menyebabkan penurunan nafsu makan dan akan terjadi peningkatan kadar glukokortikoid kortisol dan terjadi peningkatan nafsu makan (Wijayanti et al., 2019). Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mahastuti et al., 2018) dengan hasil sebagian besar atau sebanyak 53.3% responden atlet remaja mempunyai tingkat kecukupan protein yang berlebih. Begitu pula dengan hasil penelitian oleh Wijayanti et al.

(2019) yang menyatakan bahwa sebanyak 23,9% subjek mengalami peningkatan nafsu makan atau disebut dengan *over eating* yang terjadi apabila stres yang dialami terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama dan penelitian dengan menggunakan 200 subjek di Iraq oleh Yahya & Mayouf (2019) dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kenaikan berat badan dengan mengonsumsi karbohidrat, lemak jenuh, daging, rendah sayur-sayuran dan rendah buah-buahan. Namun tidak hanya peningkatan nafsu makan, Stres akut cenderung menurunkan nafsu makan dengan melibatkan aktivasi sistem simpatis adrenal medular, yaitu dengan sekresi hormon noradrenalin yang menurunkan nafsu makan (Wijayanti et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sakti & Rozali (2015) dengan menggunakan subjek sebanyak 117 atlet menyatakan bahwa aspek biologis saat menghadapi stres bertanding dan cemas akan kegagalan diantaranya adalah hilangnya nafsu makan.

Zat gizi digunakan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan bagi atlet remaja. Menurut Vania (2018) menyatakan jika asupan zat gizi terpenuhi kebutuhannya, kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi akan memberikan dampak pada status gizi yang baik sehingga aktivitas fisik dapat berjalan dengan baik. Persen lemak tubuh merupakan indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja karena lebih menggambarkan komposisi lemak tubuh secara keseluruhan (Widyastuti & Rosidi, 2018). Terdapat beberapa faktor kompleks yang saling berkaitan dalam menyebabkan status gizi lebih dan obesitas, faktor tersebut diantaranya faktor psikologi termasuk stres, aktivitas fisik, perilaku makan beserta asupannya (Sukianto et al., 2020). Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar & Lasar Dani (2019) pada 8 atlet ditemukan bahwa terdapat korelasi yang kuat terhadap kecukupan energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) atlet dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendra et al. (2016) dimana wawancara telah dilakukan pada 50 responden lalu ditemukan bahwa 49 orang remaja dengan persentase 98% mengalami gizi lebih berdasarkan pola makan yang bisa mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat

Penelitian ini akan dilakukan dengan mengambil sejumlah subjek atlet basket remaja di klub Victoria Jakarta. Alasan pemilihan tempat ini karena stres dan tekanan kompetitif yang kuat didampingi dengan kegiatan di sekolah dapat menyebabkan hasil-hasil yang negatif bagi atlet seperti ketakutan akan kegagalan, perasaan tidak mampu, rasa bersalah, dan persepsi diri yang negatif yang berisiko akan terganggunya asupan makan, status gizi hingga penurunan

performa. Dengan adanya penelitian ini dapat diketahui apakah terdapat hubungan stres, asupan energi, zat gizi makro terhadap persen lemak atlet.

B. Identifikasi Masalah

Pertentangan psikis dan kecemasan yang terjadi dapat memperburuk gangguan somatik sehingga memperburuk kesehatan yang tentunya akan mempengaruhi asupan zat gizi, status gizi hingga prestasi atlet (Ramli et al., 2017). Stres kronis akan melibatkan sistem pituitary-adrenal-kortikol, sehingga hipotalamus akan mengsekresi CRH dan menyebabkan penurunan nafsu makan dan akan terjadi peningkatan kadar glukokortikoid kortisol dan terjadi peningkatan nafsu makan (Wijayanti et al., 2019).

Sehingga dalam hal ini sangat penting peran pelatih untuk tetap memperhatikan keseimbangan psikis pada masing-masing atlet tersebut agar dapat mencapai prestasi secara maksimal karena menurut penelitian dari India oleh Singh (2017), banyak atlet berjuang dengan stres dan kecemasan setiap hari karena kompetitif yang ketat dalam pertandingan dan setiap atlet bereaksi terhadap stres dan kecemasan secara berbeda. Dengan landasan keterangan dari latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti mengidentifikasi sejumlah masalah yang selanjutnya akan digunakan sebagai bahan dari penelitian tambahan yaitu mengidentifikasi apakah atlet basket remaja di klub Victoria Jakarta menunjukkan gejala stres dan asupan zat gizi yang akan mempengaruhi status gizinya.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dibuat untuk menegaskan apa yang menjadi masalah supaya peneliti dapat fokus pada batas ruang lingkup, oleh karena itu peneliti membuat beberapa pembatasan masalah dengan melakukan penelitian mengenai stres, asupan energi, zat gizi makro dan status gizi yang hanya dilakukan pada atlet basket remaja di klub Victoria Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, timbul suatu permasalahan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan stres, asupan energi, zat gizi makro dan persen lemak pada atlet bola basket remaja di klub Victoria Jakarta?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini telah dibedakan menjadi dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan stres, asupan energi, zat gizi makro terhadap persen lemak atlet basket remaja di club Victoria Jakarta

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, tinggi badan, berat badan dan IMT/U) atlet basket remaja di klub Victoria Jakarta
- b. Mengidentifikasi stres yang dialami atlet basket remaja di klub Victoria Jakarta
- c. Mengidentifikasi asupan energi pada atlet basket remaja di klub Victoria Jakarta
- d. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro pada atlet basket remaja di klub Victoria Jakarta
- e. Mengidentifikasi persen lemak dari atlet basket remaja di klub Victoria Jakarta
- f. Menganalisa hubungan asupan energi, zat gizi makro terhadap persen lemak atlet basket remaja di klub Victoria Jakarta
- g. Menganalisa hubungan stres terhadap persen lemak atlet basket di klub Victoria Jakarta

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini telah dibedakan menjadi tiga tujuan yaitu manfaat bagi peneliti, manfaat bagi institusi dan manfaat bagi atlet basket di klub Victoria Jakarta:

1. Manfaat bagi peneliti

Didapatkan hasil hubungan stres, asupan energi, asupan zat gizi makro terhadap persen lemak atlet basket di klub Victoria Jakarta

2. Manfaat bagi institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi di perpustakaan dan memberikan informasi untuk penelitian lebih lanjut terutama yang berkaitan dengan hubungan stres, asupan energi, zat gizi makro terhadap persen lemak pada atlet basket.

3. Manfaat bagi atlet basket di klub Victoria Jakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan untuk tetap memperhatikan keseimbangan psikis dalam rangka menjaga status gizi tetap normal.

G. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti Dan Tahun	Judul	Jenis Penelitian	Analisis	Hasil
1	Mahakharisma, Rizki. 2014	Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta	<i>Cross sectional</i>	Teknik statistik deskriptif dan teknik perhitungan presentase	Tingkat kecemasan dan stres pada atlet tergolong dalam kategori tinggi, Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stress menjelang pertandingan pada POMNAS XIII tahun 2013 Daerah Istimewa Yogyakarta tergolong dalam kategori tinggi.

2	Novitayana, Ihsan Fadhielah	Hubungan Antara Asupan Zat Gizi, Latihan dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Atlet Sepakbola	<i>Cross sectional</i>	Uji korelasi spearman rank dan Chi-Square	Hasil analisis uji korelasi Spearman menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara semua asupan zat gizi dengan status gizi dan berdasarkan hasil uji Chi – Square terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan asupan protein ($p=0,020$).
3	Siregar, Nurhamida Sari dan Dwi Putra Lasar Dani. 2018	Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dengan Status Gizi Atlet Gulat PPLP Sumatera Utara	<i>Cross sectional</i>	Uji korelasi spearman rank	Ada hubungan tingkat kecukupan energi dengan IMT Atlet Gulat dengan nilai p 0,004 ($<0,005$) korelasi sangat kuat 88 %. Tidak ada hubungan Tingkat kecukupan energi dengan persen lemak tubuh Atlet Gulat dengan nilai p 0,06 ($>0,05$), korelasinya kuat 67,4%.
4	Nidayanti, Sasfiya. 2018	Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi	<i>Cross sectional</i>	Uji Chi-Square	Sebagian besar atlet berstatus gizi normal (58,1%). Berdasarkan analisis bivariat diketahui

		Atlet Sepak Bola PS Kerinci Tahun 2018			bahwaada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi atlet ($p=0,001$), asupan energi ($p=0,012$), asupan protein ($0,009$) dan aktivitas fisik ($0,000$) dengan status gizi atlet
--	--	---	--	--	---

Pada tabel 1. Para peneliti membahas mengenai hubungan stres dengan status gizi terhadap pelajar serta hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi terhadap atlet gulat. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mencari perbedaan dengan penelitian terdahulu sehingga menunjang penelitian ini menjadi lebih baik. Terdapat perbedaan dengan variabel penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian ini, peneliti menganalisis mengenai stres, asupan energi, zat gizi makro terhadap persen lemak dan pada penelitian ini, peneliti memilih atlet basket remaja dan memilih tempat penelitian yaitu di klub Victoria Jakarta.