

BAB 1: PENDAHULUAN

6.1 1.1 Latar Belakang

Olahraga bela diri adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan berbagai macam olahraga kompetitif seperti taekwondo, judo, karate, dan lainnya.⁽¹⁾ Kompetisi olahraga ini dikategorikan menurut kelas berat badan. Kelas berat badan ini mempertimbangkan kecocokan dalam ukuran tubuh, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan, namun sebagian besar atlet memilih kelas berat yang lebih ringan. Hal itu dilakukan karena para atlet percaya bahwa bersaing dengan lawan yang lebih ringan, lebih kecil, dan lebih lemah, maka akan memperoleh keunggulan kompetitif.⁽²⁾ Untuk memenuhi syarat kategori berat badan ini, praktek umum yang dilakukan atlet adalah melakukan langkah-langkah penurunan berat badan yang ekstrim. Hal ini menempatkan atlet pada risiko efek buruk dari asupan yang tidak memadai. Terlepas dari upaya untuk memberikan strategi penurunan berat badan yang optimal dalam program gizi olahraga, beberapa atlet dengan pengetahuan praktek gizi yang rendah, membuat pilihan gizi yang tidak baik.⁽³⁾

Asupan gizi dan latihan fisik dapat menghasilkan prestasi dalam olahraga kompetisi, namun sebagian besar asupan gizi atlet masih tidak tepat. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan, kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi olahraga prestasi bagi pelatih, pengurus, serta kurangnya ketersediaan tenaga gizi dan kesehatan yang memahami dan memiliki kompetensi dalam ilmu gizi olahraga prestasi.⁽⁴⁾ Proses pencapaian prestasi menurut UU Nomor 3 tahun 2005 melibatkan berbagai aspek seperti kesehatan, kondisi psikologis,

sistem pelatihan yang diprogramkan, sarana dan prasarana, kesejahteraan yang menunjang kelangsungan hidup atlet, gizi yang sesuai dengan kebutuhan atlet, dan kebugaran jasmani sebagai dasar untuk penerapan program pelatihan dan pembinaan yang akan dilakukan.⁽⁵⁾

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih bisa menikmati waktu luang.⁽⁶⁾ Adapun faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani, antara lain umur, jenis kelamin, genetik, kebiasaan merokok, aktivitas fisik, dan asupan serta status gizi.⁽⁶⁾⁽⁷⁾ Jika dibandingkan dengan non-atlet, atlet umumnya memiliki kebutuhan asupan zat gizi yang lebih besar.⁽²⁾ Kebutuhan zat gizi akan mudah terpenuhi dengan mengonsumsi aneka ragam makanan dalam jumlah dan mutu yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.⁽⁸⁾ Zat gizi dibutuhkan sebagai energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari serta aktivitas yang akan menunjang kebugaran jasmani atlet.⁽⁹⁾

Asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro adalah salah satu faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama yang disimpan tubuh dalam bentuk glukosa dan glikogen. Asupan karbohidrat yang kurang akan menurunkan simpanan glikogen otot dan hati. Penipisan glikogen otot adalah penyebab utama kelelahan. Hal ini akan memengaruhi kebugaran jasmani atlet yang pada akhirnya akan menurunkan daya tahan dan performa atlet.⁽²⁾ Protein memiliki fungsi fisiologis untuk mengoptimalkan performa aktivitas fisik. Protein akan dicerna menjadi asam-asam amino yang kemudian dibentuk dalam otot dan jaringan lain. Protein akan berfungsi sebagai sumber energi apabila karbohidrat yang dikonsumsi tidak mencukupi seperti saat latihan fisik intensif.⁽¹⁰⁾ Lemak merupakan sumber energi yang

penting bagi atlet karena lemak merupakan sumber energi utama saat atlet sedang istirahat atau sedang melakukan aktivitas dengan intensitas rendah hingga sedang.⁽¹¹⁾

Asupan vitamin pada atlet juga perlu diperhatikan, sebagian besar atlet memperoleh vitamin yang cukup dari tambahan asupan terkait peningkatan pengeluaran energi latihan. Namun banyak atlet yang bisa jadi tidak mendapatkan asupan vitamin yang optimal dari makanan. Selain itu, atlet tertentu terutama yang mengikuti program penurunan berat badan untuk memenuhi syarat kompetisi atau meningkatkan kinerja, ditemukan tidak menerima asupan vitamin yang cukup. Vitamin B1 diketahui memiliki peran dalam metabolisme glukosa, yaitu bagian dari koenzim yang dikenal sebagai tiamin pirofosfat. Tiamin sangat penting untuk sistem saraf dan derivasi energi dari glikogen otot.⁽¹²⁾ Selain vitamin B1, vitamin C juga berperan penting untuk atlet. Antioksidan vitamin C merupakan antioksidan yang mampu menurunkan tingkat kerusakan otot yang disebabkan oleh latihan dan mampu menurunkan risiko penekanan indikator imun pada saat latihan.⁽¹³⁾

Status gizi pada atlet juga perlu diperhatikan agar atlet dapat memberikan performa yang maksimal. Untuk mengukur status gizi biasanya dilakukan pengukuran IMT, akan tetapi pengkategorian IMT kurang tepat digunakan pada atlet, terutama para atlet yang memiliki otot yang besar. Sehingga pengukuran yang digunakan adalah pengukuran komposisi tubuh secara menyeluruh.⁽¹¹⁾ Pengukuran komposisi tubuh salah satunya adalah pengukuran lipatan lemak untuk mengetahui persen lemak tubuh. Performa atlet dapat dipengaruhi oleh lemak tubuh. Persen lemak tubuh yang melebihi batas normal dapat mengakibatkan kelainan-kelainan pada tubuh. Namun, jika persen lemak tubuh kurang, akan mengakibatkan hilangnya jaringan otot, maka dari itu asupan dan status gizi atlet perlu optimal.⁽¹⁴⁾

Asupan gizi atlet merupakan semua zat gizi yang dikonsumsi selama periode latihan, persiapan pertandingan, dan pemulihan pasca pertandingan.⁽¹⁵⁾ Zat gizi dibutuhkan sebagai energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari serta aktivitas yang akan menunjang kebugaran jasmani atlet.⁽⁹⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kuswari, diketahui bahwa adanya hubungan antara asupan karbohidrat dengan kebugaran jasmani.⁽¹³⁾ Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fatmawati, adanya hubungan antara asupan protein ($p=0,017$) dan asupan vitamin C ($p=0,009$) dengan kebugaran jasmani.⁽¹⁰⁾ Selain itu, penelitian yang dilakukan Astuti, diketahui adanya hubungan antara asupan vitamin B1 ($p=0,001$) dengan kebugaran jasmani.⁽¹⁶⁾

Performa atlet juga dipengaruhi oleh komposisi tubuh terutama persen lemak tubuh. Pengukuran lemak tubuh yang dilakukan secara teratur untuk mengetahui massa otot dan massa lemak tubuh.⁽¹⁷⁾ Lemak dalam tubuh dapat memengaruhi daya tahan atlet dalam berolahraga. Komposisi lemak tubuh yang berlebih akan meningkatkan suhu tubuh sehingga tubuh akan lebih cepat lelah.⁽¹⁸⁾ Hasil penelitian Kurnia ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani ($p = 0,000$).⁽¹⁴⁾

Jumlah atlet anak dan remaja yang berpartisipasi dalam olahraga telah meningkat di beberapa dekade terakhir.⁽¹⁹⁾ Di Indonesia terdapat lembaga pendidikan olahraga untuk anak dan remaja, salah satunya adalah Unit Pelayanan Teknis Daerah (UPTD) Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat. UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat membina para atlet dengan rentang usia 8-18 tahun yang diseleksi secara ketat dari berbagai daerah di Sumatera Barat. Ada 11 cabang olahraga dan 6 diantaranya merupakan cabang olahraga bela diri. Cabang olahraga bela diri terdiri dari pencak silat, gulat, taekwondo, tinju, karate, dan judo.

Prestasi atlet di UPTD Kebakatan Olahraga pada tahun 2018 meraih sebanyak 45 medali, akan tetapi pada tahun 2019 mengalami penurunan menjadi 36 medali, sementara pada tahun 2020 hingga pertengahan tahun 2022 tidak ada kompetisi sama sekali.⁽²⁰⁾ Penelitian sebelumnya yang dilakukan di UPTD Kebakatan Olahraga pada tahun 2020, ditemukan sebanyak 15,2% atlet bela diri dengan tingkat kebugaran jasmani kurang dan 23,9% atlet bela diri dengan persen lemak tubuh tidak normal. Penelitian yang sama juga mengungkapkan bahwa, sebagian besar atlet belum mengetahui asupan makanan yang sebaiknya dikonsumsi sebelum dan sesudah pertandingan. Atlet masih beranggapan suplemen merupakan hal yang penting dalam menunjang prestasi dibandingkan asupan makanan.⁽¹⁴⁾

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan asupan zat gizi makro, zat gizi mikro dan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022.

6.2 1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada hubungan asupan zat gizi makro, zat gizi mikro, dan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, zat gizi mikro, dan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi tingkat kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi asupan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022.
- c. Diketuainya distribusi frekuensi asupan zat gizi mikro (vitamin B1 dan vitamin C) atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022
- d. Diketuainya distribusi frekuensi persen lemak tubuh atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022.
- e. Diketuainya hubungan asupan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) dengan tingkat kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022.
- f. Diketuainya hubungan asupan zat gizi mikro (vitamin B1 dan vitamin C) dengan tingkat kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022.
- g. Diketuainya hubungan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan bagi pembaca mengenai hubungan asupan zat gizi makro, zat gizi mikro, dan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet bela diri.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam pengaplikasian ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan dapat meningkatkan kemampuan peneliti melalui penulisan naskah ilmiah mengenai hubungan asupan zat gizi makro, zat gizi mikro, dan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet bela diri.

2. Bagi Atlet

Dapat menambah wawasan dan informasi mengenai kebugaran jasmani dan hubungannya dengan asupan zat gizi makro, zat gizi mikro, dan persen lemak tubuh.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai referensi dan bacaan mengenai hubungan asupan zat gizi makro, zat gizi mikro, dan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet bela diri.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, zat gizi mikro, dan persen lemak tubuh dengan kebugaran jasmani atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022. Variabel dependen adalah kebugaran jasmani sedangkan variabel independen yang diteliti adalah asupan zat gizi makro, zat gizi mikro, dan persen lemak tubuh. Data yang diperoleh berdasarkan hasil wawancara dan pengukuran terhadap atlet bela diri di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat tahun 2022.