

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas untuk meningkatkan stamina tubuh yang mempunyai dampak positif terhadap derajat kesehatan, maka olahraga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi seseorang. Kebutuhan gizi para atlet mempunyai kekhususan karena tergantung cabang olahraga yang dilakukan. Sebab itu, untuk mendapatkan atlet yang berprestasi faktor gizi sangat perlu diperhatikan sejak pembinaan ditempat pelatihan sampai pada saat pertandingan.<sup>(1)</sup>

Dalam lingkup pembinaan olahraga, berbagai ilmu mendukung tercapainya prestasi, seperti psikologi, anatomi, fisiologi, pendidikan, kesehatan olahraga, ilmu gizi dan lainnya. Secara spesifik mengenai gizi, pemberian asupan makanan yang tepat baik kualitas dan kuantitas dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal serta memberikan energi yang cukup bagi atlet selama menjalankan kegiatannya.<sup>(2)</sup> Prestasi olahraga yang tinggi perlu terus-menerus dipertahankan dan ditingkatkan lagi. Salah satu faktor yang penting untuk mewujudkannya adalah melalui gizi seimbang yaitu energi yang dikeluarkan untuk olahraga harus seimbang atau sama dengan energi yang masuk dari makanan.<sup>(3)</sup>

Dalam melakukan aktivitas olahraga seorang atlet memerlukan energi yang berasal dari zat gizi yaitu karbohidrat, lemak dan protein yang dikonsumsi setiap harinya. Energi yang dibutuhkan dibentuk melalui metabolisme dalam tubuh yang terjadi pada sel dalam otot sehingga terjadinya reaksi-reaksi kimia yang biasa disebut sebagai proses metabolisme.<sup>(3)</sup>

Makanan untuk seorang atlet harus mengandung zat gizi sesuai dengan yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari dan olahraga.<sup>(3)</sup> Kebutuhan zat gizi harian atlet dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, kondisi lingkungan, jenis olahraganya, intensitas latihannya, dan kebiasaan makan seperti sikap, kepercayaan, pemilihan makanan. Selain itu, pemenuhan gizi pada atlet memiliki tahapan yaitu pemenuhan gizi untuk periode latihan, kompetisi dan pemulihan. Konsumsi makanan yang optimal akan menghasilkan energi sehingga kemampuan kerja dan waktu pemulihan menjadi lebih baik.<sup>(4)</sup>

Pengetahuan gizi adalah mengetahui tentang memilih jenis, menggunakan dan mengosumsi berbagai jenis bahan makanan untuk dikonsumsi yang berguna bagi kesehatan tubuh. Pengetahuan gizi akan sangat mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.<sup>(5)</sup>

Menurut Irianto (2007) pengaturan gizi yang baik saat latihan maupun pertandingan akan mengarahkan atlet untuk memiliki kondisi kebugaran yang baik dalam berkompetisi untuk mencapai prestasi. Pengaturan gizi juga harus disesuaikan dengan fase latihan atlet yang bersangkutan yang mana nantinya akan berpengaruh kepada performa atlet tersebut.<sup>(6)</sup> Pengaturan makan untuk atlet tidak hanya berbeda berdasarkan jenis olahraganya namun juga tergantung pada waktu pelaksanaannya, antara lain saat latihan, pada saat kompetisi yaitu sebelum, saat pertandingan dan setelah pertandingan.<sup>(7)</sup>

UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat yang dikembangkan oleh Kementerian Pemuda dan Olah Raga RI di 34 provinsi. UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat adalah wadah pengembangan olahragawan pelajar yang

merupakan perwujudan amanat Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional dalam menciptakan bibit-bibit atlet yang bertalenta untuk dikembangkan menjadi atlet andalan. UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat merupakan wadah strategis dalam pembibitan dan pemanduan bakat olahraga yang mutlak diperlukan guna memperkuat sistem olahraga nasional. Melalui UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat dipersiapkan olahragawan-olahragawan junior yang secara fisik dan mental mampu menggantikan dan/atau meneruskan perjuangan para olahragawan senior dalam mengibarkan Sang Merah Putih pada kejuaraan internasional.<sup>(8)</sup>

Status keberhasilan, tingkat perkembangan serta kondisi pembinaan olahraga dapat dilihat dari prestasi olahraga. Berdasarkan data yang diolah BPS, selama hampir dua dekade terakhir ini prestasi olahraga Indonesia di arena olahraga Internasional multi cabang seperti SEA Games, Asian Games, dan Olimpiade mengalami pasang surut. Prestasi Indonesia bahkan cenderung menurun jika dibandingkan dengan kemajuan prestasi olahraga bangsa-bangsa lain di Asia Tenggara seperti Thailand, Malaysia, dan Singapura. Menurunnya prestasi olahraga Indonesia dapat dilihat pada perhelatan Asian Games XXVII tahun 2014 di Incheon, Korea Selatan. Pada saat itu, Indonesia berada di urutan ke-17 dengan memperoleh 4 medali emas, 5 medali perak, dan 11 medali perunggu.<sup>(9)</sup>

Menurut hadinata (dalam Sholichah 2015) mengatakan bahwa beberapa tahun terakhir prestasi bulutangkis Indonesia merosot jauh jika dibandingkan dengan prestasi sebelumnya. Kondisi seperti ini merupakan masalah yang serius karena terjadi penurunan prestasi. Hal ini terbukti dengan terjadinya kekalahan-kekalahan

tim Indonesia di pertandingan internasional terus-menerus, baik dalam kejuaraan perorangan maupun beregu.<sup>(10)</sup>

Kondisi UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatra Barat sejak tahun 2011 sampai dengan tahun 2014 belum berhasil meraih medali pada Kejuaraan Daerah, dan mengalami penurunan yang cukup signifikan dibandingkan dengan kejuaraan daerah tahun 2010. Sedangkan pada Kejuaraan Nasional, atlet UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat juga belum berhasil meraih medali di tahun 2013 dan tahun 2014.<sup>(9)</sup>

UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat berlokasi di Sungai Sapih Jalan By Pass Kota Padang. Studi pendahuluan yang telah dilakukan di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat dengan melakukan wawancara kepada 20 atlet tentang gizi, peneliti menemukan sebesar 60% atlet memiliki pengetahuan yang rendah, 85% memiliki sikap yang negatif tentang gizi dan 55% memiliki perilaku makan yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap perilaku makan atlet tentang gizi melalui konseling kepada atlet.

Hasil penelitian Widiastuti 2009 berdasarkan perolehan medali saat PON XVII yang dilaksanakan pada 5-17 Juli 2008 di Bali, dari 26 atlet pencak silat didapatkan sebanyak 19 atlet merupakan bagian dalam atlet yang berprestasi dan 7 atlet tidak berprestasi. Evaluasi yang dilakukan kepada 7 atlet yang tidak berprestasi ini terhadap pola makan, diketahui sebesar 85,6% atlet memiliki tingkat asupan energi yang cukup dan 14,4% atlet memiliki asupan energi yang kurang. Untuk karbohidrat, sebanyak 57,2% atlet memiliki konsumsi yang tidak sesuai dengan



kebutuhan dan hanya 42,8% atlet yang termasuk cukup. Untuk protein, 85,6% atlet dikategorikan lebih dan hanya 14,4% atlet termasuk dalam kategori cukup. Demikian juga untuk konsumsi Fe, sebanyak 57,1% atlet termasuk kategori lebih dan 42,9% atlet termasuk kategori cukup. Untuk konsumsi lemak dan vitamin C, seluruh atlet yang dianggap tidak berprestasi memiliki konsumsi yang tergolong lebih.<sup>(11)</sup>

Dalam penelitian Masri 2018 tentang efektifitas konseling gizi dalam perbaikan perilaku makan atlet sepakbola di pusat pelatihan SMA N 1 Luhak Nan Duo di Kabupaten Pasaman Barat didapatkan adanya perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah konseling gizi dengan p-value nya sesudah konseling sebesar 0,000. Untuk sikap mendapatkan adanya perbedaan rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah konseling gizi dengan p-value nya sebesar 0,000. Untuk tindakan didapatkan adanya perbedaan rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah konseling gizi dengan p-value nya sebesar 0,032.<sup>(6)</sup>

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sartika 2019 tentang pengaruh konseling gizi terhadap perilaku makan pada atlet sepakbola mendapatkan hasil untuk pengetahuan nilai p-value nya sebesar 0,000 dimana berarti ada pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan. Untuk sikap mendapatkan nilai p-value nya sebesar 0,000 dimana berarti ada pengaruh konseling gizi terhadap sikap. Dan untuk tindakan (perilaku) didapkat nilai p-value nya sebesar 0,000 dimana berarti ada pengaruh konseling gizi terhadap perilaku.<sup>(12)</sup>

Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana pengaruh edukasi gizi melalui konseling gizi terhadap perilaku makan pada Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh edukasi gizi melalui konseling gizi terhadap perilaku makan pada Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021.

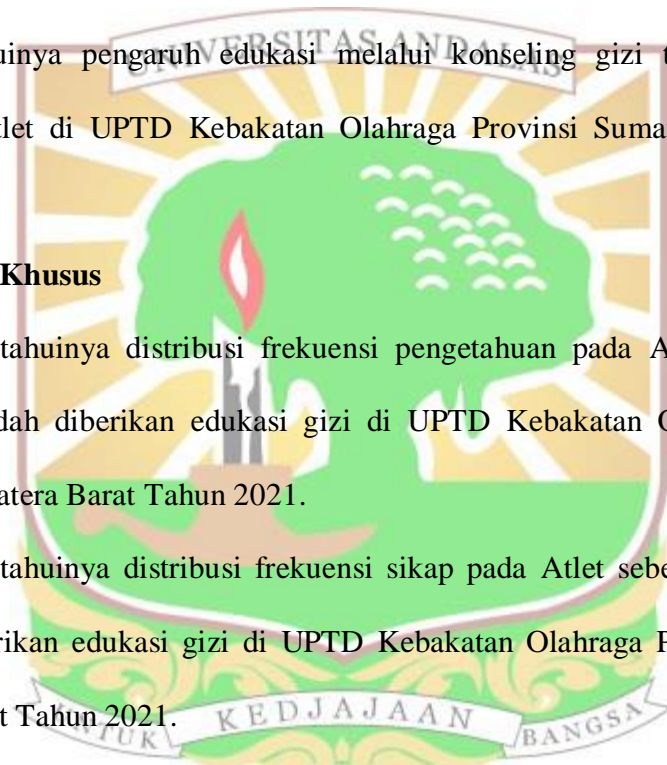
## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Diketuainya pengaruh edukasi melalui konseling gizi terhadap perilaku makan pada Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Diketuainya distribusi frekuensi pengetahuan pada Atlet sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021.
2. Diketuainya distribusi frekuensi sikap pada Atlet sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021.
3. Diketuainya distribusi frekuensi tindakan pada Atlet sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021.
4. Diketuainya pengaruh edukasi gizi dengan konseling gizi terhadap perubahan pengetahuan pada Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021.



5. Diketuainya pengaruh edukasi gizi dengan konseling gizi terhadap perubahan sikap pada Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021.
6. Diketuainya pengaruh edukasi gizi dengan konseling gizi terhadap perubahan tindakan pada Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat Tahun 2021.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah :

##### **1.4.1 Bagi Penulis**

Menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang pengaruh edukasi gizi melalui konseling gizi terhadap perilaku makan pada Atlet.

##### **1.4.2 Bagi Pendidikan**

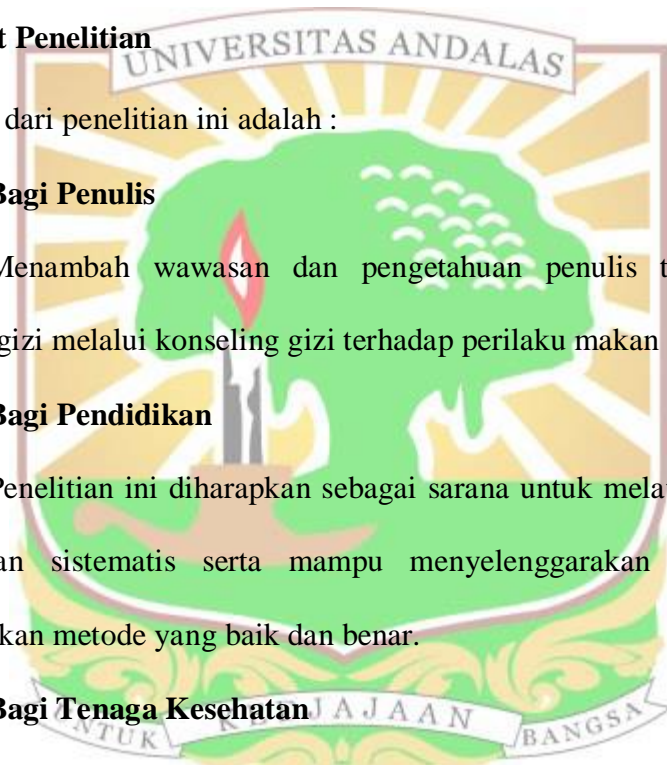
Penelitian ini diharapkan sebagai sarana untuk melatih berfikir secara logis dan sistematis serta mampu menyelenggarakan suatu penelitian berdasarkan metode yang baik dan benar.

##### **1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang benar bagi masyarakat tentang pengaruh edukasi gizi melalui konseling gizi terhadap perilaku makan pada atlet.

#### **1.5 Ruang Lingkup**

Penelitian yang berjudul Pengaruh Edukasi Gizi melalui Konseling Gizi terhadap Perilaku Makan pada Atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi



Sumatera Barat Tahun 2021 bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan tindakan tentang perubahan perilaku makan atlet di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat dan yang menjadi ruang lingkup penelitian ini adalah variabel independen yang diteliti yaitu pengaruh edukasi gizi melalui konseling gizi. Variabel dependen yang diteliti adalah pengetahuan, sikap dan tindakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *pra-eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design* yang dilaksanakan pada bulan Maret – Juli 2021 di UPTD Kebakatan Olahraga Provinsi Sumatera Barat.

