

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Untuk mencapai prestasi yang maksimal pada suatu cabang olahraga yang digeluti, memerlukan sistem pelatihan yang optimal, termasuk ketersediaan dan kecukupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraganya. Untuk meningkatkan prestasi atlet Indonesia ke depan, dirasakan perlu untuk memperbaiki dan menyempurnakan sistem pembinaan dan pelatihan olahraga, terutama dalam melakukan pendekatan dan penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, olahraga termasuk gizi olahraga (Pedoman Gizi Olahraga Prestasi Kemenkes R.I. 2014)

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 (Rusli L, dkk, 2000).

Menurut Institute of Occupational Medicine atau IOM ( dalam Almatsier dkk,2011:39-40) menyatakan bahwa “kekurangan asupan gizi akan menyebabkan defisiensi (kekurangan) gizi. Sedangkan kelebihan gizi akan menyebabkan obesitas (kegemukan). Dalam keadaan ekstrim kekurangan atau kelebihan gizi dapat menimbulkan penyakit bahkan kematian”.

Gizi seimbang untuk olahragawan atau sering di sebut gizi olahragawan

perlu di ketahui dan di laksanakan oleh setiap atlet. Gizi olahragawan merupakan salah satu kunci dalam mendukung prestasi seorang atlet, hal ini dilihat dari bentuk kerja fisik yang dilakukan sehari-hari oleh seorang atlet. Gizi yang tepat tidak hanya penting untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan pergantian jaringan tubuh, tetapi juga untuk penyediaan energy.

Sebagai seorang atlet maka perlu memahami porsi makanan sesuai dengan pola hidup yang di lakukan. Secara khusus asupan makanan yang memiliki fungsi sebagai sumber energy yang dapat dilakukan dengan menerapkan anjuran porsi gizi seimbang. Oleh karena itu bila dijalankan sebagaimana mestinya, maka tujuan dan cita-cita dalam mencapai prestasi dapat terwujud, dan kesehatan tubuh atlet dapat terjaga dengan baik.

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Tingkat gizi seseorang dalam suatu masa bukan saja ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa lampau, bahkan jauh sebelum masa itu (Budiyanto, 2002).

Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatarbelakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktivitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut (Suhardjo, 2003)

Menurut Persatuan Gizi Indonesia atau Persagi (dalam Supariasa dkk,2001:13) menyatakan bahwa “salah satu masalah pokok penyebab gizi kurang adalah kekurangan pendidikan dan keterampilan”, kemudian dilanjutkan

dengan pernyataan Supariasa, Bakri, Fajar (2001:15) yaitu “penyakit gizi kurang disebabkan ketidak cukupan zat gizi yang di konsumsi, yang berdampak pada penggunaan cadangan jaringan, dan apabila terjadi dalam waktu yang lama akan berdampak kepada kelainan organ tubuh”. menurut Fatma dan Ruhayati (2011:45) menegaskan bahwa “ setiap atlet membutuhkan zat gizi yang cukup untuk melakukan aktifitasnya yang meliputi penyusunan hidangan yang seimbang dan tepat agar kebutuhan zat gizi terpenuhi serta mencapai puncak prestasi “.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pemenuhan terhadap zat gizi dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang yang harus di konsumsi dan zat gizi merupakan faktor penting penentu kesehatan. Oleh sebab itu bila pengetahuan tersebut tidak dimiliki oleh seseorang atlet maka akan berdampak pada kurang gizi dan bila berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan berakibat pada kelainan organ tubuh selain itu kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang atlet memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh untuk membantu mencapai target latihan dan prestasi olahraga.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa atlet Melalui observasi sementara yang di lakukan diperoleh bahwa pola makan atlet PPLP dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari tidak ada takaran tertentu mereka maka sesuai dengan keigian mereka sendiri hal ini menjadi hal ini menjadi masalah dalam memenuhi kebutuhan energi yang di butuhkan seorang atlet. Sehingga kebutua gizi seimbang tidak dapat terpenuhi dalam mencapai kebutuhan energi atlet.

Dari hasil observasi sementara di atas PPLP Sumatera Utara mengalami masalah diantaranya menurunnya prestasi atlet di tingkat daerah maupun tingkat nasional hal ini dapat kita lihat dari data yang di peroleh dari Sumber data dan informasi yang digunakan dalam publikasi ini bersumber dari pengumpulan data yang dilakukan oleh Bagian Sistem Informasi dan Perpustakaan Biro Humas, Hukum dan kepegawaian Sekretariat Kementerian Pemuda dan Olahraga.

PPLP Sumatera Utara pada kejuaraan nasional pada tahun 2011 dan 2012 dengan cabang olahraga karate berhasil menyumbangkan medali perak dan perunggu dan pada tahun 2013 berhasil menyumbangkan medali emas pada cabang olahraga atletik dilanjutkan dengan perolehan medali pada cabang olahraga pencak silat dan bulutangkis di tahun 2014 sedangkan pada cabang tinju tidak pernah mendapatkan prestasi hal ini menjadi masalah serius bagi PPLP Sumatera Utara untuk lebih memperhatikan atlet

Berdasarkan uraian diatas, maka perlu adanya penelitian tentang “Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang pada Atlet PPLP” sehingga di kemudian hari dapat dilakukan sebuah proses kegiatan pendidikan penerapkan gizi seimbang pada atlet sehingga dapat mencapai prestasi yang di inginkan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dilihat gambaran latar belakang masalah yang di hadapi sebagai berikut :

1. Apakah faktor yang mempengaruhi gizi seimbang pada atlet PPLP ?
2. Apakah menu makanan atlet PPLP dipengaruhi dengan tingkat

pengetahuan gizi seimbang?

3. Apakah tingkat pengetahuan gizi seimbang mempengaruhi prestasi atlet PPLP?

#### **C. Pembatasan Masalah**

Agar penelitian lebih terarah, maka peneliti membatasi ruang lingkup masalah hanya kepada tingkat pengetahuan gizi seimbang pada Atlet PPLP .

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat di rumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut :” Bagaimanakah tingkat pengetahuan gizi seimbang pada Atlet PPLP.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penentuan tujuan penelitian merupakan tujuan yang sangat mendasar sehingga kegiatan penelitian akan dilakukan lebih terarah dan memberikan gambaran terhadap penelitian yang akan di lakukan. Adapun tujuan penelitian yang akan dilaksanakan adalah untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang pada Atlet PPLP

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

1. Memberi masukan kepada Atlet PPLP, Pelatih,dan Pengurus tentang tingkat pengetahuan gizi seimbang dan membuka wawasan atlet tentang gizi seimbang.
2. Sebagai bahan pengetahuan bagi penulis untuk lebih mengetahui tentang gizi seimbang khususnya olahragawan.