

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi fisik adalah kemampuan sejauh mana dapat melakukan atau melaksanakan olahraga. Menurut Harsono (1988), jika kondisi fisik baik maka akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan dan lain sebagainya dan akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

Unsur-unsur yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu, daya tahan jantung, pernapasan, peredaran darah (*respiration, cardio, vasculator endurance*), daya tahan otot, kekuatan, ketepatan, kecepatan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan persendian serta daya ledak. Selain faktor tersebut, beberapa penelitian menyatakan bahwa faktor gizi memegang peranan penting dalam pembentukan kondisi fisik. Dari hasil penelitian (Rachmawati dkk,2005) kondisi fisik dapat dicapai melalui latihan intensif yang disertai dengan pengaturan konsumsi zat gizi yang tepat. Menurut (Hapsari dkk, 2007) semakin baik status gizi seseorang maka semakin baik kualitas fisiknya. Oleh karena itu, konsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh sangat penting untuk menunjang kondisi fisik seseorang.

Kebutuhan zat gizi seorang atlet berubah-ubah, tergantung pada intensitas latihannya. Zat gizi dalam makanan harus mengandung karbohidrat sebanyak $\pm 60 - 70 \%$, lemak $\pm 20 - 25 \%$, dan protein sebanyak $\pm 10 - 15 \%$ dari total kebutuhan energi seorang atlet.

Gizi yang tepat tidak hanya penting untuk pertumbuhan, pemeliharaan, dan pergantian jaringan tubuh, tetapi juga untuk penyediaan energi. Oleh karena itu, seorang atlet perlu memahami porsi makanan sesuai dengan pola hidup yang dilakukan, secara khusus asupan makanan yang memiliki fungsi sebagai sumber energi.

Namun pada kenyataannya berdasarkan survey awal ke UNIMED Atletik Club (UAC) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi dari 20 orang atlet berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seorang atlet di UNIMED Atletik Club masih jauh dari kata baik. Untuk mengatasi hal tersebut, salah satu cara yang dapat dilakukan dengan edukasi gizi menggunakan media.

Media terdiri dari beberapa jenis, antara lain: media audio yaitu jenis media pembelajaran yang berisikan pesan yang disajikan secara menarik dan diterapkan dengan menggunakan indra pendengaran, contohnya radio. Media audio visual yaitu jenis media pembelajaran yang dibuat secara menarik dengan menggunakan indra penglihatan dan pendengaran, contohnya televisi. Media visual yaitu suatu alat atau sumber belajar yang di dalamnya berisikan pesan dan

informasi yang disajikan secara menarik dan kreatif dan diterapkan dengan menggunakan indra penglihatan, contohnya buku saku.

Buku saku adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan dalam bentuk buku yang sederhana, baik berupa tulisan maupun gambar. Buku saku mampu menyebarkan informasi lebih cepat dan jangkauan yang lebih luas. Selain itu buku saku mengandung teks, gambar dan foto yang apabila disajikan dengan baik akan mampu memberikan daya tarik yang dapat meningkatkan minat baca seseorang sehingga memudahkan penerima pesan untuk memahami pesan yang disampaikan. Ukuran buku saku yang kecil akan memudahkan seseorang untuk membawa maupun untuk menyimpannya untuk dapat dibaca kapan saja bila diperlukan. Dengan demikian, buku saku sebagai media cetak dapat menjadi media alternative untuk menyampaikan pesan dan mampu mengubah persepsi serta pengetahuan.

Hasil penelitian dari Irza (2012) menunjukkan ada kecenderungan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku pasien Gouty Arthritis rawat jalan di Instalasi Rawat Jalan Poliklinik Penyakit Dalam bagian Rematologi dengan pemberian buku saku tentang Gouty Arthritis. Selain itu penelitian Muniratul Hidayah dan Sopiandi (2018) juga menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan kepatuhan diet pasien rawat jalan Diabetes mellitus tipe 2 di puskesmas.

Berdasarkan dari latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Efektifitas Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Atlet UNIMED Atletik Club (UAC).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apa saja faktor yang mempengaruhi pengetahuan tentang gizi seorang atlet ?
2. Apakah pengetahuan seorang atlet tentang gizi menjadi salah satu penyebab penurunan kondisi fisik ?
3. Apakah buku saku gizi dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi atlet di UNIMED Atletik Club (UAC) ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini difokuskan kepada Efektifitas Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Atlet UNIMED Atletik Club (UAC).

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah efektifitas buku saku gizi terhadap peningkatan pengetahuan Atlet UNIMED Atletik Club (UAC).

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas buku saku gizi terhadap peningkatan pengetahuan Atlet UNIMED Atletik Club (UAC).

F. Manfaat Penelitian

Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Kepada atlet UAC untuk menambah pengetahuannya tentang gizi bagi atlet.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pengurus dan pelatih bahwa pengetahuan gizi penting untuk atlet
3. Sebagai bahan untuk membantu pengembangan penelitian khususnya tentang gizi atlet.

THE
Character Building
UNIVERSITY