

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pemenuhan kebutuhan gizi merupakan kebutuhan utama yang menjadi dasar setiap atlet untuk menunjang prestasinya. Setiap atlet harus memperhatikan pemenuhan asupan gizinya terutama pada keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, baik pada fase sebelum, saat dan setelah latihan/bertanding. Tidak hanya dalam program latihan dan aktivitas fisik, pengelolaan gizi yang baik bagi atlet, terutama atlet yang masih berusia muda (anak-anak hingga remaja), tentunya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari manajemen performa atlet.

Atlet remaja membutuhkan perhatian khusus, karena berada pada masa *growth spurt*, yaitu meningkatnya aktivitas fisik akibat latihan yang intensif. Kemenkes (2021) menyatakan bahwa atlet yang mendapatkan banyak asupan gizi sesuai dengan karakteristik individu dan cabang olahraga akan memiliki kecukupan gizi untuk berlatih dan meningkatkan performa. Performa yang baik akan mendukung atlet memperoleh prestasi terbaiknya.

Atlet yang mendapatkan banyak perhatian saat ini adalah atlet sepakbola. Atlet sepakbola dalam pengaturan gizi atlet dikategorikan sebagai seseorang dengan aktivitas fisik yang berat. Kebutuhan gizi atlet sepakbola 1,5 kali lebih banyak daripada kebutuhan energi orang dewasa normal dengan postur tubuh relatif sama. Kebutuhan energi dihitung dengan memperhatikan beberapa komponen penggunaan energi yaitu: *Basal Metabolic Rate (BMR)*, *Specific*

Dynamic Action (SDA), aktivitas fisik dan faktor pertumbuhan (Dieny *et al.*, 2019).

Data di beberapa penelitian menunjukkan adanya defisit energi pada atlet. Penelitian Briggs *et al.* (2015) pada atlet sepakbola remaja di London menyatakan bahwa terdapat defisit energi baik pada saat hari libur, latihan maupun saat pertandingan dibandingkan rekomendasi. Dari penelitian Septiawan & Noordia (2019) kecukupan energi atlet U-19 klub sepakbola Putra Minak Jinggo Banyuwangi masih belum terpenuhi karena asupan energi yang masuk lebih kecil daripada kebutuhan energi yang dibutuhkan atlet. Oleh karena itu, atlet sepakbola membutuhkan pengaturan makan yang baik untuk dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Salah satu cara menerapkan pengaturan makanan untuk atlet sepakbola yang tinggal di asrama adalah melalui penyelenggaraan makanan institusi.

Penyelenggaraan makanan institusi adalah suatu proses menyelenggarakan makanan bagi kelompok individu. Penyelenggaraan makanan institusi biasanya diselenggarakan di perusahaan, industri, sekolah, universitas, asrama, rumah sakit, panti jompo, institusi khusus (lembaga pemasyarakatan, asrama atlet, asrama haji), *childcare centre*, dan akademi militer (Khazanah, 2010 dalam AS, 2015). Akademi sepakbola atau disebut juga dengan penyelenggara makanan institusi merupakan salah satu institusi yang menyediakan makanan bagi atlet sepakbola. Makanan yang tidak berkualitas serta tidak sesuai dengan anjuran pola makan atau pedoman gizi dapat menyebabkan terjadinya hipoglikemia, dehidrasi, osteoporosis, anemia, dan komposisi tubuh (*underweight/overweight*) pada atlet (Dieny *et al.*, 2019).

Pada olahraga berdurasi lama seperti sepakbola, komposisi tubuh terutama jumlah massa otot berpotensi untuk memberikan dampak positif pada latihan dan kinerja tubuh seseorang. Kelebihan dan kekurangan berat badan pada atlet memberikan efek negatif pada kesehatan atlet. Seorang atlet perlu meningkatkan asupan energi harian mereka. Hal ini menjadi suatu hal yang sulit bagi seorang atlet yang *underweight*. Rekomendasi umum untuk meningkatkan asupan kalori sekitar 500 kkal/hari bagi seorang atlet yang *underweight* (Dieny *et al.*, 2019).

Kualitas makanan mampu menggambarkan kualitas konsumsi energi, gula, lemak jenuh, sayur, buah, daging dan sayuran serta zat gizi mikro. Kualitas makanan berdampak signifikan pada asupan gizi. Penelitian Swamilaksita *et al.* (2018) menunjukkan bahwa kandungan energi yang dikonsumsi oleh atlet sangat kurang karena sebagian besar menu makanan atlet tidak berkualitas. Menu berkualitas tinggi dapat menghasilkan asupan makronutrien yang seimbang dan sehat (Shan *et al.*, 2019). Kualitas makan bagi atlet di asrama sangat ditentukan oleh kualitas menu yang disediakan oleh pihak penyelenggara makanan asrama. Menu yang baik adalah menu yang bergizi seimbang, meliputi kandungan gizi dan keberagaman pangan dalam satu menu. Penerapan penyelenggaraan makanan bagi atlet sepakbola yang tinggal di asrama telah diterapkan oleh *Academy Kwarta*.

Academy Kwarta merupakan salah satu akademi sepakbola yang telah berdiri sejak tahun 2017 di Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Saat ini, *Academy Kwarta* memiliki 77 orang siswa pelatihan yang terdiri dari usia 10-23 tahun. Siswa di *Academy Kwarta* terbagi menjadi dua kategori, yaitu siswa asrama dan non-asrama. Terdapat pemberian tiga kali makanan utama yang disediakan

oleh asrama untuk memenuhi kebutuhan siswa asrama. Sementara untuk makanan selingan, siswa dapat membeli makanan yang tersedia di kantin asrama karena siswa tidak diperbolehkan untuk keluar dari asrama.

Berdasarkan hasil wawancara, juru masak *Academy* Kwarta mengemukakan bahwa perencanaan menu dilakukan langsung oleh dirinya sendiri. Penyusunan menu menggunakan siklus menu 7 hari serta memperhatikan variasi makanan dengan memperbanyak porsi karbohidrat dan protein. Menu makanan yang disediakan pihak asrama tidak mengacu pada gizi seimbang, karena hanya menyediakan makanan pokok, lauk hewani/nabati, dan sayur tanpa adanya penyediaan buah dan susu. Siswa diminta untuk menyediakan buah-buahan, susu, dan roti secara pribadi. Selain itu, porsi makanan diberikan secara merata untuk seluruh siswa. Hasil observasi juga menunjukkan dari seluruh anak yang tinggal di asrama *Academy* Kwarta, 63,2% memiliki status gizi normal, 31,5% memiliki status gizi kurang (kurus) dan 5,2% memiliki status gizi lebih (gemuk).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, **“Hubungan Kualitas Menu Dengan Pemenuhan Energi Pada Atlet Sepakbola Di Asrama *Academy* Kwarta Pondok Rawa”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kurangnya keberagaman menu asrama.
2. Kurangnya pengaturan makan asrama berdasarkan kebutuhan atlet.

3. Perlunya asupan yang cukup pada atlet selama masa pertumbuhan.
4. Penyediaan menu asrama yang belum sesuai pedoman gizi atlet.
5. Masih terdapat status gizi kurang pada atlet.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini pada:

1. Kualitas menu yang diukur pada penelitian ini dibatasi pada keberagaman jenis, penampilan, dan cita rasa makanan.
2. Zat gizi yang diukur pada penelitian ini dibatasi pada energi.
3. Subjek pada penelitian ini dibatasi pada atlet yang tinggal di asrama *Academy* Kwartar Pondok Rawa dengan rentang usia 12 – 17 tahun.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kualitas menu yang ada di asrama *Academy* Kwartar Pondok Rawa?
2. Bagaimana pemenuhan energi pada atlet sepakbola di asrama *Academy* Kwartar Pondok Rawa?
3. Apakah ada hubungan kualitas menu dengan pemenuhan energi pada atlet sepakbola di asrama *Academy* Kwartar Pondok Rawa?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui kualitas menu yang ada di asrama *Academy* Kwarta Pondok Rawa.
2. Mengetahui pemenuhan energi pada atlet sepakbola di asrama *Academy* Kwarta Pondok Rawa.
3. Mengetahui hubungan kualitas menu dengan pemenuhan energi pada atlet sepakbola di asrama *Academy* Kwarta Pondok Rawa.

1.6. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pihak *Academy* Kwarta, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai pentingnya menyediakan menu yang berkualitas untuk memenuhi kebutuhan gizi atlet. Bukan hanya dari segi citarasa namun juga dari keberagaman dan keseimbangan makanan yang disediakan dalam satu menu. Selain itu, dapat juga menjadi bahan masukan untuk bagian pengelola penyelenggaraan makanan asrama di *Academy* Kwarta.
2. Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi seimbang untuk dapat memenuhi asupan harian sehingga memiliki energi yang optimal untuk meningkatkan performa dan prestasi atlet.
3. Sebagai bahan referensi yang dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya khususnya di bidang gizi.