

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pemenuhan asupan kebutuhan zat gizi merupakan sebuah faktor penting penentu kualitas hidup manusia. Setiap zat gizi yang diperoleh tubuh melalui makanan dan minuman dapat berdampak terhadap status gizi yang akan mempengaruhi kesehatan. Mekanisme pemanfaatan zat gizi adalah melalui proses metabolisme. Zat gizi merupakan unsur utama dalam proses metabolisme tubuh. Masing-masing zat gizi memiliki peran tersendiri dalam proses metabolisme. Jika asupan zat gizi yang dikonsumsi seimbang dan sesuai kebutuhan, maka pertumbuhan dan perkembangan tubuh akan berjalan optimal (Jayanti dan Novananda, 2017).

Atlet atau olahragawan merupakan individu yang melakukan olahraga secara terprogram, terukur, dan tercatat dengan tujuan kesempurnaan prestasi (Setiyawan, 2017). Menurut Irianto (2017), asupan gizi yang baik dapat meningkatkan stamina dan prestasi atlet. Setiap atlet perlu memperhatikan pemenuhan asupan gizi baik saat sebelum, sedang, dan setelah latihan atau bertanding agar dapat menunjang performa dan stamina demi mencapai prestasi terbaik (Kemenkes, 2021). Pemenuhan gizi atlet bergantung pada karakteristik individu serta besar aktivitas dan waktu pelaksanaan olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan.

Namun menurut Kemenkes (2014), sebagian besar asupan gizi atlet tidak tepat karena kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet mengenai pemilihan makanan, kurangnya edukasi mengenai pentingnya pengaruh gizi olahraga bagi prestasi atlet, pelatih, dan pengurus. Selain itu, juga karena kurangnya tenaga gizi dan kesehatan yang memahami dan menekuni bidang ilmu gizi olahraga prestasi. Berdasarkan hal tersebut, peran ahli gizi dan tenaga kesehatan lain menjadi sangat penting dalam memberikan edukasi dan bimbingan mengenai gizi olahraga demi mencapai prestasi terbaik seorang atlet. Hal ini telah diatur dalam Keputusan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 156 Tahun 2019, yaitu ahli gizi memiliki tugas untuk melakukan

pengkajian gizi, diagnosis gizi, intervensi gizi, serta monitoring dan evaluasi intervensi gizi olahraga untuk mencapai prestasi sesuai standar asuhan gizi yang berlaku.

Selain bimbingan dari ahli gizi, seorang atlet juga perlu mengetahui ilmu tentang gizi olahraga. Tingkat pengetahuan gizi seorang atlet akan mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan bahan makanan (Shabila, 2020). Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap adalah dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan.

Sejalan dengan hasil penelitian Susanti, dkk (2018) yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pemberian penyuluhan gizi melalui media buku saku terhadap pengetahuan gizi atlet. Hasil penelitian Festiawan dan ArovBukah (2020) menunjukkan bahwa "Buku Saku Pintar Gizi" terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa di sekolah mengenai materi gizi olahraga.

Atlet cabang olahraga angkat besi yang berada di Asrama KONI Malang merupakan para atlet yang disiapkan untuk menjalani pertandingan di tingkat nasional. Atlet angkat besi memiliki pembagian kelas kejuaraan berdasarkan berat badan. Menurut Latni G, dkk (2014), atlet angkat besi, angkat berat, dan binaraga cenderung memiliki IMT yang tinggi atau obesitas karena indeks massa otot atlet yang besar atau massa lemak yang berlebihan. Sehingga, agar atlet angkat besi dapat menjaga berat badannya, atlet angkat besi memerlukan edukasi gizi mengenai gizi olahraga. Permasalahan gizi yang dialami oleh atlet yang berada di Asrama KONI Malang adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi olahraga. Para atlet belum pernah mendapatkan penyuluhan mengenai gizi olahraga sebelumnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada pengurus asrama, mengatakan bahwa pengaturan makan atlet angkat besi di Asrama KONI Malang sehari-hari hanya sekedar memenuhi kebutuhan untuk makan dan memenuhi berat badan yang sesuai dengan kelas kejuaraannya. Sehingga pihak pengurus asrama merasa tidak memerlukan ahli gizi maupun perhitungan kebutuhan gizi untuk atlet di asrama, karena atlet angkat besi dianggap hanya perlu memakan banyak makanan atau melakukan diet agar berat badannya tetap terjaga.

Rendahnya tingkat pengetahuan mengenai asupan gizi atlet akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan atlet, hal ini akan mempengaruhi kesehatan seperti penurunan konsentrasi dan kebugaran jasmani. (Putri, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh penyuluhan gizi dengan media “Buku Pintar Gizi Bagi Atlet” terhadap pengetahuan dan sikap serta pola makan atlet angkat besi di Asrama KONI Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi dengan media “Buku Pintar Gizi Bagi Atlet” terhadap pengetahuan gizi atlet angkat besi di Asrama KONI Malang?
2. Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi dengan media “Buku Pintar Gizi Bagi Atlet” terhadap sikap gizi atlet angkat besi di Asrama KONI Malang?
3. Bagaimana pengaruh penyuluhan gizi dengan media “Buku Pintar Gizi Bagi Atlet” terhadap tingkat konsumsi energi atlet angkat besi di Asrama KONI Malang?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan media “Buku Pintar Gizi Bagi Atlet” terhadap pengetahuan dan sikap gizi serta tingkat konsumsi energi atlet angkat besi di Asrama KONI Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi sebelum dan sesudah perlakuan pada atlet angkat besi Asrama KONI Malang
- b. Mengetahui sikap gizi sebelum dan sesudah perlakuan pada atlet angkat besi Asrama KONI Malang
- c. Mengetahui tingkat konsumsi energi sebelum dan sesudah perlakuan pada atlet angkat besi Asrama KONI Malang

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan informasi/sumbangan ilmiah di bidang gizi olahraga.
- b. Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam menyampaikan informasi terkait gizi olahraga
- c. Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam memberi pendampingan gizi olahraga pada atlet

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi atlet dan pelatih olahraga angkat besi mengenai ilmu gizi olahraga serta penerapannya untuk mencapai prestasi yang diharapkan.