

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Proses pertumbuhan masa remaja membutuhkan peningkatan dalam perkembangan zat gizi (UNICEF Indonesia, 2021). Makanan yang dikonsumsi remaja meningkat sesuai kebutuhan gizi seiring bertambahnya berat badan, tinggi badan, massa otot serta jaringan lemak dalam tubuh (Rizki, 2021). Saat ini, beberapa orang memiliki pemahaman gizi baik, namun masih ada beberapa orang memiliki pemahaman gizi yang kurang tepat atau bahkan salah (de Pinho dkk., 2019). Faktor-faktor seperti pendidikan, budaya, lingkungan dan pengalaman pribadi dapat memengaruhi persepsi gizi seseorang. Persepsi gizi adalah pemahaman individu tentang asupan gizi sehari-hari. Persepsi gizi yang tidak akurat atau tidak seimbang dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan individu. Sebaliknya, pemahaman persepsi gizi yang tepat akan menghasilkan pemenuhan kebutuhan gizi yang dapat membantu individu membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan seseorang. Penting untuk memahami bahwa persepsi gizi individu dapat bervariasi secara signifikan. Tingkat persepsi gizi dapat memengaruhi perilaku dan sikap seseorang dalam memahami manfaat kandungan gizi makanan (Prasetya dkk., 2023; Salamah dkk., 2019).

Pemenuhan gizi remaja memiliki peran penting untuk masa yang akan datang. Asupan gizi yang tepat adalah faktor utama bagi remaja, disamping faktor kognitif dan psikis remaja yang rentan mengalami depresi karena permasalahan citra tubuh. Citra tubuh membentuk persepsi seseorang akan perasaan puas atau tidak atas bentuk tubuh yang dimiliki, maka menghasilkan penilaian positif dan negatif terhadap tubuhnya, hal ini sebagai penyebab remaja melakukan berbagai cara yang tidak sehat demi tercapainya kepuasan (Toselli dkk., 2021; Nur, 2022; Ripta dkk., 2023).

Banyak remaja yang mengutamakan kepuasan diri untuk memenuhi pemenuhan gizi mereka. Sehingga pemenuhan gizi termasuk pola hidup praktis dinilai memiliki banyak manfaat, namun menimbulkan permasalahan baru yaitu kinerja seorang atlet remaja menjadi kurang optimal. Terlebih dalam

Halwiyana Ziyanka Latiefah, 2024

*HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI GIZI DENGAN CITRA TUBUH (BODY IMAGE) ATLET BELADIRI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR JAWA BARAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

persepsi gizi seorang atlet akan memengaruhi keputusan mereka dalam memilih jenis makan dan minum yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Asupan gizi merupakan dasar utama bagi seorang atlet agar mendapat penampilan prima saat bertanding. Asupan gizi dibutuhkan untuk penyediaan energi tubuh pada saat atlet melakukan beragam aktivitas fisik. Bagi atlet, pemahaman tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang dapat membantu mereka dalam mengoptimalkan performa mereka. Jika atlet memiliki persepsi yang akurat tentang gizi, maka mereka cenderung memilih makanan yang mendukung performa olahraga mereka. Sebaliknya, jika persepsi tentang gizi tidak akurat, mereka mungkin mengambil keputusan makan yang kurang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka yang pada akhirnya akan mengganggu kepada citra tubuh atlet tersebut. Citra tubuh merupakan hal yang penting bagi atlet dalam mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran yang optimal khususnya atlet beladiri di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Jawa Barat (Burtka, 2019; Niswah dkk., 2021).

Beladiri termasuk dalam cabang olahraga yang berfokus pada berat badan untuk menentukan kategori seseorang bisa bertanding. Berat badan atlet memengaruhi citra tubuh dimana atlet beladiri menjaga pola makan agar komposisi lemak dalam tubuh rendah sehingga menghasilkan keuntungan saat pertandingan (Dany, 2022). Penelitian yang dilakukan pada atlet beladiri di tahun 2018 membahas mengenai gambaran asupan energi dan protein atlet beladiri PPLP Jawa Barat menunjukkan bahwa gambaran asupan energi dari 53 sampel dengan hasil 94.3% diketahui kurang asupan energi dan 5.7% diketahui memiliki asupan energi baik, adapun gambaran asupan protein dari 53 sampel sebesar 83% kurang asupan protein, 11.3% asupan protein baik dan 5.7% asupan protein berlebih. Berdasarkan hasil penelitian tersebut mengindikasikan beberapa atlet beladiri memiliki gambaran asupan gizi yang kurang (Arifin, 2018).

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Jawa Barat adalah sebuah organisasi guna menjaring pelajar Jawa Barat yang memiliki kemampuan di berbagai cabang olahraga. PPLP dibentuk dengan tujuan pembinaan serta pengembangan kemampuan para atlet muda guna

mempersiapkan pertandingan dalam lingkup daerah ataupun provinsi. Beberapa cabang olahraga beladiri di Jawa Barat termasuk populasi terbesar karena seni beladiri adalah bagian penting dari warisan budaya Jawa Barat, yang dapat mendorong minat dan partisipasi dalam seni beladiri (Haeril dkk., 2022; Sundara dkk., 2020; Tri dkk., 2021).

Pentingnya penelitian ini dilakukan, karena cabang olahraga beladiri sering membutuhkan ukuran berat badan yang konstan karena berkaitan dengan kelas pertandingan yang akan diikuti. Atlet sering kali melakukan diet ketat dalam menjaga konsistensi dari berat badan tersebut, bahkan mengurangi asupan gizi untuk menurunkan berat badan agar masuk pada kelas berat badan yang ingin diikuti. Hal tersebut sering menjadi pemicu terjadinya ketidakpercayaan diri terhadap bentuk tubuh. Maka dari itu, penulis tertarik untuk mengetahui hubungan antara persepsi gizi dengan citra tubuh (*body image*) atlet beladiri PPLP Jawa Barat.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Bersumber pada latar belakang, maka rumusan masalah penelitian yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana gambaran persepsi gizi pada atlet beladiri pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Jawa Barat?
- 2) Bagaimana profil citra tubuh (*body image*) atlet beladiri pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Jawa Barat?
- 3) Bagaimana hubungan antara persepsi gizi dengan citra tubuh (*body image*) pada atlet beladiri pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Jawa Barat?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Bersumber pada rumusan penelitian yang telah diuraikan diatas, maka tujuan yang didapat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk memperoleh gambaran tentang persepsi gizi pada atlet beladiri pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Jawa Barat;
- 2) Untuk mengetahui profil citra tubuh (*body image*) atlet beladiri pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Jawa Barat;
- 3) Untuk mengetahui hubungan antara persepsi gizi dengan citra tubuh (*body image*) pada atlet beladiri pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Jawa Barat.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dapat diambil dari manfaat teoritis dan manfaat praktis:

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Adanya penelitian ini, memberikan kontribusi pemahaman yang lebih mengenai persepsi gizi dan persepsi citra tubuh atlet beladiri.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis mengenai penelitian yang relevan dalam praktik keperawatan:

##### 1) Bagi responden

Mengetahui hubungan antara persepsi gizi dan citra tubuh atlet, mengembangkan program gizi seimbang;

##### 2) Bagi peneliti

Mendapatkan pemahaman yang lebih mengenai persepsi gizi, serta mengetahui hubungan antara persepsi gizi dan citra tubuh pada atlet beladiri;

##### 3) Bagi Institusi Pendidikan

Menambah kajian kesehatan mengenai persepsi gizi masyarakat dengan citra tubuh seseorang khususnya atlet. Hasil penelitian ini dapat membantu dalam mengembangkan perbaikan program gizi, dukungan psikologis dan strategi manajemen kesehatan untuk meningkatkan kesejahteraan dan performa atlet beladiri.

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi membahas perihal urutan penulisan dari beberapa bab yang saling berkaitan antar bab dalam skripsi, substansi dari setiap bab diantaranya berisi:

BAB I merupakan pendahuluan, pada bab ini berisi latar belakang diadakannya penelitian, juga beberapa rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dengan manfaat penelitian yang uraikan dan struktur organisasi skripsi.

BAB II memuat kajian pustaka, tentang konsep teori pendukung penelitian. Teori-teori dalam kajian pustaka ini adalah pengertian persepsi gizi, adapun faktor- faktor yang memengaruhi persepsi gizi, pengertian status gizi, juga klasifikasi status gizi, faktor-faktor yang memengaruhi status gizi, persepsi gizi dalam keperawatan, asupan zat gizi. Kajian pustaka selanjutnya mengenai pengertian citra tubuh, faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh, pengertian beladiri, teknik beladiri, kebutuhan gizi pada atlet, klasifikasi beladiri, kerangka pemikiran penelitian serta beberapa penelitian terdahulu yang relevan serupa penelitian ini.

BAB III menjelaskan metode penelitian yang mengandung penjabaran rinci desain penelitian yang akan dilakukan, partisipan penelitian, populasi dan sampel responden yang diteliti, juga dijelaskan definisi operasional, serta instrumen penelitian, prosedur penelitian yang akan ditempuh dan analisis data.

BAB IV memaparkan temuan dan pembahasan. Temuan penelitian disajikan berdasarkan hasil analisis yang telah disesuaikan dalam bentuk tabel yang di dalamnya berisikan angka statistik. Pembahasan temuan penelitian merupakan bagian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan, dengan menambahkan hasil penelitian yang bersifat mendukung temuan penelitian.

BAB V berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi peneliti meliputi pemaknaan hasil analisis temuan penelitian sekaligus membahas manfaat dan rekomendasi dari hasil penelitian.