

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman dahulu makanan berfungsi untuk menghilangkan rasa lapar. Akan tetapi makanan bagi manusia merupakan sumber energi utama. Yang didapat dari dari asupan zat gizi yang dikonsumsi setiap hari. Menurut Almatsier, (2002:3) “Zat gizi (*Nutrients*) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan.” Setiap zat gizi yang kita makan mengandung bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Menurut Sulianti.dkk, (2008:2) “Tujuan makanan adalah untuk mencapai dan mempertahankan kondisi tubuh dan kekuatan fisik dan mental yang baik.” Sehingga makanan sangat berguna bagi setiap manusia untuk mempertahankan tubuh serta digunakan untuk melakukan aktivitas fisik dengan maksimal dan tidak mudah lelah.

Kebutuhan zat gizi setiap orang dapat di pengaruhi oleh berbagai jenis faktor. Faktor tersebut ada yang dari luar tubuh dan ada juga yang didapat dari dalam tubuh orang itu sendiri. Menurut Sutarto (1980:73) :

Kebutuhan zat gizi bagi setiap orang tidak sama (berbeda). Faktor yang menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan adalah:

1. Umur
2. Jenis kelamin
3. Aktivitas
4. Ukuran tubuh
5. Keadaan perorangan

Dari penjelasan ini dapat kita ketahui bahwa aktivitas fisik, umur, jenis kelamin, dan berat badan mempengaruhi asupan zat gizi. Sehingga setiap orang sudah pasti berbeda asupan zat gizinya. Perbedaan asupan zat gizi ini bertujuan untuk menyeimbangkan energi yang terpakai dalam tubuh kita. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kekurangan zat gizi dalam tubuh. Akibatnya kekurangan asupan zat gizi, tubuh kita dapat mengalami cepat lelah atau dapat menurunnya kinerja fisik kita.

Dalam kehidupan sehari-hari kita melakukan aktivitas, baik yang merupakan kebiasaan misalnya berdiri, berjalan, makan, mandi dan sebagainya atau yang hanya kadang-kadang saja kita lakukan. Aktivitas yang kita lakukan sehari-hari kebanyakan menggunakan anggota badan kita, yang biasa kita sebut sebagai aktivitas fisik. Untuk melakukan aktivitas yang kita lakukan tubuh memerlukan energi. Menurut Almatier (2002:146) “Guna menaksirkan energi suatu penduduk, aktivitas fisik dikelompokkan menurut berat ringannya aktivitas: ringan, sedang, dan berat.” Baik aktivitas yang termasuk kerja berat maupun yang ringan seperti istirahat ditempat tidur juga perlu menggunakan energi dalam tubuh. Sehingga aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi besarnya kebutuhan energi yang perlu dikeluarkan oleh seseorang.

Dilihat dari hasil teori di atas menjelaskan bahwa, di dalam makanan mengandung bermacam-macam zat gizi yang dibutuhkan bagi tubuh. Makanan dalam tubuh berguna sebagai sumber energi utama. Energi dalam tubuh berguna untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Setiap orang memiliki aktivitas fisik yang berbeda-beda. Sehingga besarnya energi yang digunakan oleh seseorang untuk melakukan aktivitas sudah pasti berbeda pula. Maka dari itu jumlah zat gizi yang di makan seseorang pasti tidak sama. Agar pemasukan energi dan pengeluaran energi dalam tubuh seimbang, banyaknya zat gizi harus disesuaikan. Dari dasar ini peneliti ingin melihat gambaran asupan zat gizi dan aktivitas fisik mahasiswa ilmu keolahragaan, agar dapat terlihat bagaimanakah gambaran asupan zat gizi yang di makannya. Seharusnya mahasiswa ilmu keolahragaan mengetahui asupan gizi yang seimbang dikarenakan mahasiswa ilmu keolahragaan telah mempelajari mata kuliah ilmu gizi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka perlu diadakan perumusan masalah agar penelitian ini dapat dilakukan sebaik-baiknya. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran asupan zat gizi mahasiswa ilmu keolahragaan?
2. Bagaimana gambaran aktivitas fisik mahasiswa ilmu keolahragaan?
3. Jenis zat gizi apa yang banyak di konsumsi oleh mahasiswa ilmu keolahragaan?
4. Apakah gambaran asupan energi dan kebutuhan energi mahasiswa ilmu keolahragaan seimbang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan masalah penelitian yang telah dikemukakan maka adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi dan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran asupan zat gizi mahasiswa ilmu keolahragaan.
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik sehari-hari mahasiswa ilmu keolahragaan.
- c. Mengetahui jenis zat gizi yang banyak dikonsumsi oleh mahasiswa ilmu keolahragaan.
- d. Untuk mengetahui gambaran keseimbangan asupan energi dan kebutuhan energi mahasiswa ilmu keolahragaan.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini, penulis berharap dapat bermanfaat baik bagi penulis sendiri, pembaca, dan khususnya bagi para ahli dan pelatih olahraga. Untuk itu harapan penulis dari manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi tentang gambaran asupan zat gizi dan aktivitas fisik mahasiswa ilmu keolahragaan.
- b. Memberikan informasi maupun pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis tentang gambaran asupan zat gizi dan aktivitas fisik.
- c. Meningkatkan dan menambah wawasan bagi para pembaca tentang asupan zat gizi dan aktivitas fisik sehari-hari.

2. Manfaat Teoris

- a. Menambah wawasan tentang teori yang didapat selama proses perkuliahan, dimana berhubungan dengan mata kuliah gizi olahraga.
- b. Memberi wawasan terhadap teori-teori tentang asupan zat gizi dan aktivitas fisik.

E. Anggapan Dasar

Dalam sebuah penelitian diperlukan sebuah anggapan dasar karena anggapan dasar merupakan sebuah titik tolak sebagai dasar penelitian. Anggapan dasar disini digunakan sebagai pengangan pokok dalam pemecahan masalah yang akan diteliti. Seperti yang diungkapkan Arikunto (2006:58) “Anggapan dasar adalah Sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik.” Anggapan dasar yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Jenis aktivitas fisik yang banyak dilakukan mahasiswa ilmu keolahragaan termasuk kepada kelompok aktivitas berat, karena mahasiswa ilmu keolahragaan sebagian besar banyak melakukan aktivitas yang berhubungan dengan bergerak. Sehingga dari itu asupan zat gizi yang banyak dikonsumsi yaitu jenis zat gizi

karbohidrat. Hal ini dikarenakan zat gizi tersebut dapat menghasilkan sumber energi yang besar bagi tubuh agar dapat mendukung jenis aktivitas fisik yang berat, sehingga keseimbangan energinya dapat seimbang. Seperti menurut Almatsier (2002:146) “ Guna menaksirkan energi suatu penduduk, aktivitas fisik dikelompokkan menurut berat ringannya aktivitas: ringan, sedang, dan berat.”

Tabel 1.1
Angka Kecukupan Energi Untuk Tingkat Aktivitas
Fisik Untuk Laki-laki dan Perempuan

Kelompok Aktivitas	Jenis Kegiatan	Faktor Aktivitas
Ringan • Laki-laki • Perempuan	75% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri 25% waktu untuk berdiri untuk bergerak.	1,56 1,55
Sedang • Laki-laki • Perempuan	25% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri 75% waktu untuk berdiri untuk bergerak	1,76 1,70
Berat • Laki-laki • Perempuan	40% waktu digunakan untuk duduk atau berdiri 60% waktu untuk berdiri untuk bergerak	2,30 2,00

Sumber : FAO/WHO/UNU,1985 dalam Almatsier,S, 2002, Prinsip Dasar Ilmu Gizi, 2002, hal 146

F. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini lebih terarah, maka penulis perlu membatasi ruang lingkup penelitian. Adapun ruang lingkup penelitian ini di batasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Asupan zat gizi pada penelitian ini dilihat dari jumlah asupan karbohidrat, protein, dan lemak yang di konsumsi oleh sampel. Serta jumlah energi yang didapat dari makanan yang dimakan oleh sampel.
2. Pengambilan data asupan gizi dilakukan dengan cara memberikan angket *record 2×24 jam* (www.repository.usu.ac.id)
3. Dalam angket *record 2×24 jam* peneliti mengambil data asupan makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 2×24 jam terakhir secara umum.

4. Pengambilan data aktivitas fisik dilakukan dengan menggunakan angket aktivitas fisik PAQ-A (Kowalski, 2004).
5. Aktivitas fisik pada penelitian ini merupakan semua aktivitas yang biasa dilakukan oleh sampel selama satu minggu.
6. Subjek penelitian melibatkan mahasiswa pria program studi ilmu keolahragaan UPI Bandung angkatan 2010 dan angkatan 2011.

