

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Salah satu pengetahuan yang perlu dikaji secara akademis dalam ilmu kesehatan adalah Ilmu gizi atau nutrisi. Menurut Sediaoetama dalam FKM-UI (2010: 4) mendefinisikan ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari hal ikhwal makanan yang dikaitkan dengan kesehatan tubuh dan dalam prosesnya gizi mempengaruhi hampir semua proses dalam tubuh yang berkaitan dengan penyediaan energi dan untuk pemulihan.

Dalam kenyataannya pengetahuan dan pemahaman tentang gizi sangat baik untuk diketahui karena fungsi utama dari gizi adalah untuk memberikan energi bagi aktivitas tubuh, membentuk struktur kerangka dan jaringan tubuh, serta mengatur berbagai proses kimia didalam tubuh (Sediautama, 2000: 27). Selain itu asupan gizi yang baik menjadi faktor penting dalam masa pertumbuhan serta perkembangan tubuh. Gizi secara umum memiliki berbagai fungsi terhadap kesehatan tubuh, seperti sebagai sumber energi, pembangun, energi dan lain sebagainya.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana untuk berbagai tujuan, antara lain mendapatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan dan prestasi (Irianto, 2007: 1). Dapat dikatakan bahwa olahraga memiliki banyak fungsi dan tujuan bagi tubuh. Selain itu Orang yang aktif berolahraga adalah orang yang melakukan kegiatan olahraga dengan intensitas dan waktu tiga sampai lima kali dalam satu minggu (Giriwijoyo, 2010: 44).

Menurut Sharkey dalam Irianto (2007: 1) usaha menambah kualitas fisik bagi olahragawan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan efisiensi kerja *muscle fitness* dan energi fitness. Hal ini menjadikan alasan bahwa gerak merupakan perwujudan dari terjadinya kontraksi otot, sementara untuk dapat berkontraksi, otot memerlukan energi. Energi yang diperlukan untuk kinerja fisik diperoleh dari metabolisme bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Berdasarkan alasan diatas bisa dikatakan bahwa makanan atau zat gizi merupakan salah satu penentu kualitas kinerja fisik serta pertumbuhan.

Dalam hubungannya dengan olahraga, ilmu gizi bersama-sama ilmu lainnya mendukung tercapainya prestasi olahraga, sebab prestasi atlet ditentukan oleh kualitas latihan, sedangkan latihan yang berkualitas dapat diperoleh apabila didukung berbagai ilmu penunjang, antara lain psikologi, anatomi, fisiologi, biomekanika, statistik tes pengukuran, belajar gerak, sejarah, ilmu pendidikan, sosiologi, kesehatan olahraga dan ilmu gizi (Santosa, 2007: 3).

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat dikatakan bahwa Ilmu gizi olahraga (*sport nutrition*) merupakan ilmu yang mempelajari hubungan antara pengelolaan makanan dengan kinerja fisik dan bermanfaat untuk kesehatan, kebugaraan, pertumbuhan anak serta pembinaan prestasi olahraga. dan merupakan satu bidang keilmuan yang perlu dipahami oleh mereka yang berkecimpung dalam bidang olahraga, baik untuk tujuan kesehatan, kebugaran, rekreasi, pendidikan maupun prestasi.

Tujuan mempelajari ilmu gizi olahraga adalah untuk memahami hubungan nutrisi, gaya hidup, *self image*, dan kinerja fisik. Hal ini penting dipahami oleh masyarakat, terutama oleh orangtua, guru, pembina, pelatih olahraga masyarakat untuk dapat membantu dalam mencapai derajat sehat dan bugar serta pelatih olahraga prestasi dan atlet agar mampu mengoptimalkan pengembangan prestasi.

Dengan informasi gizi yang baik, setidaknya para mahasiswa yang aktif berolahraga diharapkan memperoleh asupan energi. Asupan energi menurut Guyton terdiri dari 45% karbohidrat, 40% energi dari lemak, serta 15% energi dari protein setiap hari untuk menjalani aktivitas (Alimul, 2009: 26). Selain itu, mahasiswa yang aktif berolahraga dan atlet juga harus mengetahui apa yang harus dikonsumsi pada saat sebelum dan sesudah latihan atau bertanding. Makanan apa yang harus dikonsumsi untuk masa pemulihan, serta cairan apa yang harus diminum saat melakukan olahraga agar tidak terjadi dehidrasi.

Sering kali dijumpai mahasiswa yang aktif berolahraga dan menjadi atlet menggunakan sedikit waktunya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi serta cenderung mengkonsumsi makanan instan atau makanan yang paling mudah untuk di konsumsi, padahal secara teori telah mengetahui bahwa kekurangan zat gizi pada makanan dapat mempengaruhi kinerja tubuh. Selain itu, mahasiswa perlu mengkonsumsi makanan dengan menu seimbang secara rutin untuk menjalankan tuntutan mereka baik belajar, berlatih, serta melakukan aktivitas lainnya.

Ada banyak alasan yang menyebabkan mengapa saran ilmu gizi tidak diterapkan dan tidak diikuti dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena kurangnya pendidikan, pengetahuan serta informasi tentang pentingnya gizi bagi tubuh.

Berg berpendapat bahwa latar belakang pendidikan seseorang merupakan salah satu unsur penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi, karena dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi, diharapkan pengetahuan atau informasi tentang gizi yang dimiliki menjadi lebih baik. Sering masalah gizi timbul karena ketidaktahuan dan kurangnya informasi tentang gizi yang memadai (FKM-UI, 2010: 186).

Sebuah studi yang telah dilakukan oleh Zeigler dkk pada tahun 2002 menunjukkan bahwa persaingan dalam olahraga ternyata dapat menimbulkan kekhawatiran serta masalah dengan kesehatan, misalnya asupan gizi yang dikonsumsi mungkin terjadi karena faktor-faktor kurangnya waktu istirahat, latihan yang padat, serta tekanan-tekanan yang mengakibatkan tubuh menjadi kurus.

Apabila seseorang aktif berolahraga atau atlet mengetahui kapan dan apa yang harus dikonsumsi saat beraktivitas olahraga maka diharapkan dapat memberikan manfaat dari pemilihan makanan dan pola atau kebiasaan makan yang tepat. Karena dengan pemilihan makanan yang tepat diharapkan bisa memberikan tambahan energi. Selain itu asupan gizi yang masuk kedalam tubuh juga bisa memenuhi semua kebutuhan didalam tubuh. Sebaliknya, apabila asupan gizi yang dikonsumsi tidak mencukupi akan mengakibatkan

penurunan fungsi tubuh, energi serta dapat mengakibatkan penurunan performa dan prestasi atlit.

Dari pemaparan diatas maka penulis memandang perlu untuk melakukan penelitian tentang hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Pola Makan pada Mahasiswa yang Aktif Berolahraga khususnya dikalangan mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka perlu diadakan perumusan masalah agar penelitian ini dapat dilakukan sebaik-baiknya. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Pola Makan pada Mahasiswa yang Aktif Berolahraga, yang dijabarkan melalui pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi pada mahasiswa yang aktif berolahraga?
2. Bagaimana gambaran pola makan pada mahasiswa yang aktif berolahraga?
3. Bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi terhadap pola makan pada mahasiswa yang aktif berolahraga?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada mahasiswa yang aktif berolahraga.
2. Mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswa yang aktif berolahraga.
3. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi terhadap pola makan pada mahasiswa yang aktif berolahraga.

D. Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kepada berbagai pihak yang langsung maupun secara tidak langsung bersentuhan dengan masalah penelitian ini yaitu kepada:

1. Bagi institusi

Dapat memberikan gambaran pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa yang aktif berolahraga di lapangan untuk menjadi bahan kajian mata kuliah ilmu gizi.

2. Bagi keilmuan

- a. Sebagai bahan tambahan dan referensi keilmuan khususnya untuk program studi Ilmu Keolahragaan tentang ilmu gizi dan pola makan.
- b. Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.