

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi atlet menjadi perhatian yang utama bagi prestasi atlet. Status gizi yang baik diperlukan untuk atlet dalam memperhatikan kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan anak, serta menunjang prestasi atlet (Agustin, 2018). Status gizi dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan pola konsumsi makan yang bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi dan kebiasaan makan seorang atlet. Jika status gizi atlet tidak baik maka akan mempengaruhi performa atlet, oleh karena itu diperlukan pemenuhan gizi seimbang serta pengetahuan gizi yang baik untuk mencapai prestasi atlet yang stabil (Chen, 2018).

Pengetahuan gizi yang baik dapat menjaga pola makan untuk selalu seimbang dan sesuai dengan kebutuhannya. Selain itu, pengetahuan gizi dapat membantu atlet dalam memahami mengelola berat badan, memperoleh massa otot yang optimal, menjaga persentase lemak tubuh yang sehat, serta mengonsumsi zat gizi yang tepat juga dapat berperan penting dalam performa mental atlet wushu (Sarkar, 2018). Jika pengetahuan gizi yang kurang baik maka akan menyebabkan kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan, kurangnya edukasi tentang pentingnya gizi olahraga bagi atlet dan pelatih, serta kurangnya ketersediaan (Kristiono, 2017).

Asupan zat gizi yang seimbang dapat mempengaruhi penampilan seorang atlet pada saat pertandingan. Atlet yang mempunyai kebutuhan asupan energi dan zat gizi lain kurang atau berlebih dapat memberikan efek yang kurang baik bagi tubuh. Kecukupan zat gizi terutama pada karbohidrat, lemak, dan protein merupakan sumber energi yang sangat berkaitan dengan pola konsumsi atlet. Zat gizi mikro merupakan penghasil energi untuk berbagai aktivitas baik selama latihan, dekat masa pertandingan maupun pertandingan (Panggabean, 2020). Faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan energi atlet wushu yaitu intensitas latihan atlet wushu yang intens dan sering melibatkan gerakan cepat dan kompleks dapat meningkatkan kebutuhan energi atlet wushu

sehingga aktivitas yang lebih intens akan membutuhkan lebih banyak kalori untuk mempertahankan daya tahan dan performa yang optimal, berat badan atlet wushu juga berperan penting dalam kebutuhan energi mereka yang dimana berat badan lebih tinggi mungkin akan memerlukan asupan energi yang lebih tinggi juga untuk memenuhi kebutuhan metabolisme basal dan aktivitas fisik (Shafitri, 2020).

Upaya yang dapat mengatasi masalah tersebut adalah dengan meningkatkan asupan zat gizi seimbang sesuai kebutuhan atlet dan menerapkan pemahaman atlet terkait pengetahuan gizi yang baik untuk menjaga status gizi atlet. Upaya dalam memberikan motivasi tentang gizi seimbang yang diterapkan dalam pembinaan atlet. Namun sayangnya sampai saat ini masih terdapat atlet yang memiliki pemahaman dan pengertian gizi seimbang yang salah, hal ini disebabkan karena pelatih dan atlet masih menerapkan pedoman 4 sehat 5 sempurna (Departemen Kesehatan RI, 2014). Dari hasil studi pendahuluan bahwa pada atlet wushu KONI Jember kebanyakan atlet dan pelatih mempunyai pengetahuan gizi yang kurang baik, sehingga dapat mempengaruhi kebugaran dan kesehatan atlet. Kebanyakan dari mereka belum mengerti dan paham akan konsumsi makanan yang sehat dan bergizi untuk dikonsumsi atlet. Padahal pengetahuan gizi dapat mendorong tumbuhnya sikap positif atau kebiasaan untuk mengonsumsi makanan yang baik serta mendorong perilaku atlet untuk mengonsumsi makanan yang dapat menunjang fisik atlet. Peranan pengetahuan gizi terhadap status gizi sangatlah penting dalam upaya meningkatkan stamina atlet dan kebugaran jasmani dalam peningkatan prestasi atlet (Andriyani, 2021).

KONI Jember salah satu cabang olahraga yang berkembang di kabupaten Jember yang memiliki 15 cabang olahraga, tetapi yang menjadi cabang olahraga unggulan yaitu wushu. Atlet wushu yang memiliki segudang prestasi dan setiap mengikuti pertandingan atau perlombaan selalu membawa kejuaraan, sehingga prestasi atlet wushu tiap tahunnya meningkat. Dalam menunjang prestasi yang baik, maka diperlukan untuk pengetahuan gizi yang

baik sehingga dapat mempengaruhi asupan makan dan pola konsumsi makanan yang sangat berkaitan dengan kebutuhan asupan energi atlet.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan terdapat 100 atlet yang mengikuti pemusatan latihan di KONI Jember yang terdiri dari 5 kelas yaitu 3 kelas dasar dan 2 kelas prestasi. Alasan peneliti dalam penelitian ini adalah terdapat permasalahan yang terjadi di KONI Jember adalah tentang pengetahuan gizi yang kurang baik dari pelatih maupun atletnya sendiri. Saat latihan maupun perlombaan pelatih hanya memberikan pengarahan makanan yang boleh dan tidak boleh untuk dimakan. Sementara itu, pelatih hanya menggunakan pedoman 4 sehat 5 sempurna sedangkan pedoman gizi yang digunakan sekarang yaitu gizi seimbang atau isi piringku.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan permasalahan “Apakah Ada Hubungan Pengetahuan Gizi Atlet dan Asupan Energi terhadap Status Gizi Atlet Wushu Taolu di KONI Jember “.

1.3 Tujuan Peneliti

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi Atlet dan Asupan Energi terhadap Status Gizi Atlet Wushu Taolu di KONI Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi pada atlet wushu taolu di KONI Jember
- b. Mengetahui tingkat asupan energi pada atlet wushu taolu di KONI Jember
- c. Mengetahui tingkat status gizi pada atlet wushu taolu di KONI Jember
- d. Menganalisis tingkat pengetahuan tentang zat gizi seimbang pada atlet wushu taolu di KONI Jember.
- e. Menganalisis tingkat asupan energi Pada Atlet Wushu Taolu Di KONI Jember

