

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pencapaian prestasi dalam olahraga perlu adanya latihan yang optimal dan pengaturan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi dan seimbang. Faktor gizi merupakan salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan karena berpengaruh dalam memperkuat dan mempertahankan daya tahan tubuh bagi atlet. Selain itu, juga untuk meningkatkan prestasi olahraga (Hamdani, 2017). Pengaturan makan yang tepat dan seimbang pada cabang olahraga wushu perlu diperhatikan dalam mencapai prestasi olahraga. Prestasi olahraga yang dicapai berhubungan dengan jumlah gizi yang dibutuhkan atlet serta penentuan dan penyediaan jenis. Pemenuhan asupan gizi yang tepat dapat mengurangi rasa kelelahan, cedera, dan resiko penyakit serta dapat meningkatkan performa atlet pada saat latihan maupun pertandingan khususnya olahraga wushu ( Zahra & Muhlisin 2020).

Wushu dalam gerakannya menggunakan bagian dari seluruh tubuh dengan aktivitas yang berkaitan dengan kekuatan otot yang memadukan kecepatan dan kelincahan. Wushu Taolu merupakan kategori yang lebih populer saat ini. Ciri dari wushu taolu yaitu lebih menekankan pada keindahan gerakan, jurus-jurus, dan pola gerakan yang terdapat ketentuan dalam penilaian dan aturan yang telah ditetapkan (Julika & Umar, 2019). Salah satu cabang olahraga beladiri yang paling unggul dan berprestasi di KONI Jember yaitu wushu taolu. Cabang olahraga wushu taolu terdapat 5 kelas dengan masing-masing kategori yaitu ada 3 kelas dasar dan 2 kelas prestasi. Pada kelas prestasi sering mengikuti perlombaan. Prestasi yang pernah diraih dari cabang olahraga wushu yaitu mendapatkan medali 4 emas, 1 perak, dan 7 perunggu pada perlombaan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) VII/2022 Jawa Timur. Pada perlombaan Kejuaraan Provinsi Jawa Timur (Kejur Prov) tahun 2022 mendapatkan 25 medali emas, 22 perak, dan 17 perunggu.

Namun, berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara kepada pelatih, terkait pengaturan pola makan pada atlet wushu kurang diperhatikan. Saat latihan menjelang pertandingan, atlet diberikan konsumsi yang disamakan yaitu nasi kotak yang dipesan dari catering dengan menu yang diatur oleh pelatih atau manajernya. Pemberian makannya rata-rata hanya 3 kali makan utama, untuk pemberian selingan hanya diberikan pada atlet dengan kondisi tertentu seperti atlet yang masih lapar. Hal ini dapat mempengaruhi kecukupan gizi atlet. Berdasarkan hasil recall 2x24 jam dari atlet menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi sebesar 1.507,05 kkal. Hasil perhitungan kebutuhan energi atlet wushu taolu usia

remaja dengan rentang usia 10 -17 tahun sebesar 2.434,29 kkal sampai 2.975,25 kkal. Hasil persentase menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi sebesar 61,91% tergolong defisit dari kebutuhan energi atlet wushu taolu (Data Primer, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jessy tahun 2015 pada atlet sepak bola di Makassar, ditemukan 1,5% atlet mengalami *underfat*, 15,4% mengalami *overfat*, dan 3,1% mengalami obesitas. Masalah yang sering ditemui pada atlet terkait pola makan, seperti makan dalam jumlah yang kurang, tidak tahu berapa banyak makanan yang harus dikonsumsi, tidak mengonsumsi kalori yang cukup, tidak tahu banyak terkait gizi, serta memilih makanan secara tidak benar dan seimbang. Pemahaman terkait kebutuhan, strategi dan pengaturan gizi yang tepat merupakan hal yang penting bagi atlet maupun pelatih (Rohendi & Rustiawan, 2020). Menurut (Kemenkes RI, 2014) pemenuhan gizi pada atlet kategori usia remaja penting untuk diperhatikan setiap kebutuhan untuk menunjang performa atlet yang diberikan berdasarkan perhitungan kebutuhan zat gizi dan jenis olahraga atau aktivitas karena kebutuhan gizi pada masing-masing atlet berbeda, serta jadwal pemberian yang sesuai.

Selain itu, hasil dari wawancara dengan pelatih, disana belum pernah diadakan edukasi gizi. Hal ini dapat berpengaruh terhadap asupan gizi atlet yang tidak tepat karena kurangnya edukasi mengenai urgensi gizi dalam prestasi olahraga bagi atlet dan kurangnya pengetahuan dan pemahaman atlet dalam memilih makanan sehingga perlu adanya edukasi sejak dini dimulai dari atlet muda (Kemenkes RI, 2021). Edukasi gizi merupakan salah satu metode yang efektif untuk memberikan informasi gizi yang diperlukan untuk membentuk kebiasaan makan yang baik dan kesadaran terkait pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi bagi atlet. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi maka berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan (Namira, 2023). Pemberian edukasi dengan media diperlukan karena dapat mendukung proses keberhasilan edukasi yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan pada atlet dan pelatih (Susanti *et al.*, 2018). Pemilihan media harus disesuaikan dengan target sasarannya. Kriteria media yang baik yaitu dibuat dengan menarik, singkat dan jelas, mudah dipahami, dan isi materi yang disampaikan sesuai (Anugrah, 2018).

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memberikan contoh pilihan media. Sebelum menentukan pemilihan media, peneliti melakukan analisis kebutuhan dengan cara mencari dan mengumpulkan informasi terkait media yang akan digunakan sebagai edukasi gizi dan memberikan contoh media kepada pelatih dalam bentuk media cetak seperti buku menu dan booklet serta media elektronik seperti *website* menu sehat atlet dan berupa video. Hasil wawancara dan pengisian kuosioner analisis kebutuhan, pelatih memilih media cetak yaitu buku menu. Pemberian edukasi dengan media elektronik kurang diminati oleh pelatih

dikarenakan pelatih lebih merasa mudah memahami dalam bentuk media cetak, bisa langsung digunakan atau diakses oleh pelatih, serta lebih praktis. Penggunaan media cetak buku menu merupakan sebuah buku yang berisikan rangkain beberapa macam hidangan atau masakan yang akan dihidangkan untuk seseorang atau kelompok orang dalam setiap kali makan dan dapat menjadi sinyal pertama yang ditangkap oleh konsumen mengenai hidangan yang disajikan (Magini dan Kim, 2015). Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pembuatan media berupa “Pembuatan Buku Menu Sehat Untuk Atlet Wushu Taolu di KONI Jember” yang dapat membantu memberikan referensi contoh menu yang sesuai dengan kebutuhan atlet wushu yang dapat diterapkan nantinya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana Pembuatan Buku Menu Sehat Untuk Atlet Wushu Taolu di KONI Jember?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### 1.3.1 Tujuan Umum

Menghasilkan produk media buku menu sehat untuk atlet wushu taolu di KONI Jember.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan analisis kebutuhan terhadap media buku menu sehat untuk atlet wushu taolu di KONI Jember.
2. Membuat *prototype* media buku menu sehat untuk atlet wushu taolu di KONI Jember.
3. Mengetahui dan mendeskripsikan hasil uji validasi media media buku menu sehat untuk atlet wushu taolu di KONI Jember.
4. Mengetahui serta mendeskripsikan hasil uji daya terima pada uji dalam kelompok terbatas media buku menu sehat untuk atlet wushu taolu di KONI Jember.
5. Menghasilkan produk media buku menu sehat untuk atlet wushu taolu di KONI Jember.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### 1.4.1 Bagi Subjek Penelitian

Adanya buku menu, diharapkan dalam penyelenggaraan makanan dapat mempertimbangkan jumlah dan jenis makanan yang sesuai dengan kebutuhan atlet.

### 1.4.2 Bagi Perguruan Tinggi

Adanya penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan baru yang berkaitan dengan gizi olahraga tentang media buku menu.

#### 1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan keterampilan