

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebiasaan olahraga sudah terbukti memiliki banyak manfaat bagi tubuh dan kesehatan, seperti menjaga berat badan ideal, meningkatkan densitas mineral tulang, serta meningkatkan daya tahan kardiorespirasi yang menjadi indikator kebugaran, serta sebagai sarana pendidikan untuk mencapai prestasi. Salah satu olahraga yang banyak digemari saat ini yaitu pencak silat. Menurut Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia IPSI (2012), Pencak silat adalah olahraga bela diri yang merupakan budaya asli Indonesia. Salah satu organisasi atau perguruan silat yang ikut mendirikan IPSI yaitu Perisai Diri. Perkembangan Perisai diri di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat bahkan saat ini perisai diri tersebar di seluruh kota di Indonesia bahkan di luar Negeri. Prestasi membanggakan sering diraih oleh atlet perisai diri Jember, salah satunya pada Kejurnas Perisai Diri antar perguruan tinggi ke-25 di universitas PGRI Semarang tahun 2015 (Supriadi, 2015).

Kebiasaan olahraga seseorang pada umumnya tidak sama dengan kebiasaan olahraga seorang atlet. Seorang atlet setiap hari harus memperhatikan kondisi kesegaran jasmani supaya performa atlet selalu maksimal dalam pertandingan. Kesegaran jasmani sendiri adalah kesiapan seseorang untuk melakukan suatu tugas atau pekerjaan tertentu yang memerlukan tenaga fisik dengan cukup baik, tanpa mengalami kelelahan yang bermakna, serta dapat melanjutkan tugas-tugas selanjutnya (Widiastuti, 2015).

Banyak hal yang harus dilakukan untuk mencapai prestasi lebih maksimal lagi, yaitu dimulai dari latihan yang terencana, motivasi diri, dukungan dari berbagai pihak, dan pentingnya asupan zat gizi yang harus terencana. Selain menjaga kesegaran jasmani seorang atlet harus memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi untuk pemenuhan energi ketika latihan, saat bertanding, dan setelah bertanding, sesuai dengan jenis olahraga yang dilakukan (Wiarto, 2013).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa sebagian besar atlet pencak silat perisai diri Jember latihan empat kali seminggu

dengan waktu latihan 2 – 3 jam. Asupan zat gizi ketika latihan hanya minum air putih, sehingga sering terjadi pada sebagian atlet mengalami kelelahan sebelum latihan berakhir. Asupan zat gizi yang dikonsumsi seorang atlet merupakan bagian penting ketika latihan dan performa atlet ketika pertandingan. Topik umum yang disinggung dalam pemberian anjuran diet kepada atlet baik dalam latihan ataupun dalam pertandingan adalah perlunya meningkatkan atau mempertahankan cadangan karbohidrat (Barasi, 2009). Karbohidrat yang dikonsumsi oleh manusia sebagian akan tersimpan didalam hati dan otot sebagai simpanan energi dalam bentuk glikogen dan sisanya akan bersirkulasi didalam aliran darah dalam bentuk glukosa. Asupan yang berbentuk cair seperti bubur, yoghurt, jus buah, dan semacamnya akan lebih mudah dicerna dari pada makanan yang berbentuk padat, maka kurang lebih 1 jam sebelum latihan atau saat pertandingan lebih baik diberikan asupan dalam bentuk cair (Wiarto, 2013).

Pisang (*Musa Paradisiaca*) merupakan buah yang mengandung karbohidrat kompleks dan simpleks, khususnya pada buah pisang ambon selain mudah didapatkan pisang ambon memiliki kandungan karbohidrat, vitamin, serta mineral yang cukup baik bagi atlet. Kandungan vitamin B pada pisang ambon dapat membantu proses metabolisme karbohidrat, sehingga baik dikonsumsi pada saat proses latihan, sebelum olahraga dan setelah olahraga karena dapat menyediakan energi secara cepat (Kumar, *et al.*, 2012; Suyanti dan Supriyadi, 2008). Pemberian pisang dengan 150 gram dalam bentuk cair bermanfaat sebagai penyedia energi alternatif, karena pisang selain mengandung karbohidrat dan kalium yang cukup tinggi juga dapat meningkatkan kadar glukosa darah 30 - 60 menit setelah dicerna, sehingga hal ini berpotensi untuk mencegah kelelahan dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Rianti, 2014). Selain buah pisang, madu juga mempunyai kandungan karbohidrat yang cukup tinggi dengan unsur monosakarida glukosa, fruktosa, dan mengandung sejumlah vitamin serta mineral, maka dari itu madu dapat menjadi sumber energi yang baik bagi atlet. (Sakri, 2015). Pemberian minuman berkarbohidrat tinggi yaitu minuman madu dengan kadar karbohidrat 8%, dan takaran saji 40 ml madu dalam 500 ml air (1 ml madu :12,5 ml air) yang

diterapkan pada atlet yang menjalani latihan atau pertandingan dapat menunda kelelahan dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani (Anggraini, 2013).

Kehilangan tenaga atau kelelahan sering terjadi setelah melakukan latihan fisik dan setelah bertanding, kadang kelelahan yang dialami atlet sulit atau susah kembali dengan waktu cepat, faktanya setelah istirahat para atlet akan melakukan aktifitas fisik pada sesi atau pada hari berikutnya. Kehilangan tenaga atau kelelahan setelah melakukan aktifitas olahraga terjadi akibat kurangnya glukosa darah dan rendahnya tingkat kesegaran jasmani. Pada saat melakukan latihan fisik dapat terjadi penurunan kadar glukosa darah secara signifikan, disebabkan banyak glukosa yang disalurkan ke otot. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk menyuplai energi setelah aktivitas tinggi yakni dengan pemberian minuman yang mengandung cukup karbohidrat (Erlianawati, 2014; Indriyani dkk, 2007)

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui perbedaan pemberian jus buah pisang ambon dengan minuman madu terhadap glukosa darah sewaktu dan kesegaran jasmani atlet Pencak Silat di Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah yaitu Apakah ada perbedaan pemberian jus buah pisang ambon dan minuman madu terhadap kadar glukosa darah dan kesegaran jasmani pada atlet Pencak Silat di Kabupaten Jember?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pemberian jus buah pisang ambon dengan minuman madu terhadap kadar glukosa darah sewaktu dan kesegaran jasmani pada atlet Pencak Silat di Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis perbedaan kadar glukosa darah sewaktu, sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok pemberian jus buah pisang ambon.
- b. Menganalisis perbedaan kadar glukosa darah sewaktu, sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok pemberian minuman madu.
- c. Menganalisis perbedaan Kesegaran jasmani sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok pemberian jus buah pisang ambon.
- d. Menganalisis perbedaan Kesegaran jasmani sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok pemberian minuman madu.
- e. Menganalisis perbedaan pemberian jus buah pisang ambon dengan minuman madu terhadap kadar glukosa darah sewaktu atlet pencak silat di kabupaten jember.
- f. Menganalisis perbedaan pemberian jus buah pisang ambon dengan minuman madu terhadap kesegaran jasmani atlet pencak silat di kabupaten jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Memberikan informasi tentang bagaimana asupan yang baik untuk menjaga agar kadar glukosa darah dan kesegaran jasmani tetap stabil saat latihan dan saat bertanding.

1.4.2 Bagi Peneliti / Mahasiswa

Bagi peneliti, penelitian ini untuk menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dan mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan utamanya mengenai perbedaan pemberian jus buah pisang ambon dan minuman madu terhadap kadar glukosa darah dan kesegaran jasmani atlet Pencak Silat di Kabupaten jember.

1.4.3 Bagi Program Studi Gizi Klinik

Memberikan informasi mengenai perbedaan pemberian jus buah pisang ambon dan minuman madu terhadap kadar glukosa darah dan kesegaran jasmani atlet Pencak Silat di Kabupaten jember, sehingga dapat dijadikan referensi atau sumber bagi mahasiswa gizi klinik lainnya.

